

## SOMMAIRE

- 2 Synode et synodalité
- 4 Fête nationale du Québec
- 5 Respecter, aimer la nature...
- 6 Camp de jour
- 7 «Mes premiers jeux»
- 8 Soccer à Ham-Nord
- 9 Défi «Ensemble on va mieux»
- 10 Collecte du compost
- 11 Échanges de plants
- 11 Incroyables Comestibles
- 12 Usage de l'eau potable
- 14 La fête au village
- 16 Fête à Saint-Fortunat
- 17 Retour sur la vente de garage
- 18 MDJ
- 20 AGA, coop solidarité
- 21 Rapport du maire
- 22 Massage Bienveillance
- 23 Le penseur du mois

## Place à la Nature

*Par Louis-Marie Lavoie*

Les calendriers et les agendas du dernier mois sont révélateurs. Il y a eu de l'action à Ham-Nord depuis la dernière parution de notre journal. Les grosses vidanges font partie du passé, on a eu droit à deux soupers dansants, à une grosse vente de garage, et à quelques événements organisés ou intimes. Parmi eux, les fêtes de voisins, celle des Mères, et le début de saison pour diverses activités estivales.

L'équipe du bureau municipal, secondée par des membres d'organismes locaux, avait mis sur pied une journée de festivités appelée «Fête au Village». Elle s'est déroulée sur le terrain de l'église le 4 juin dernier. Les objectifs étaient d'inaugurer la belle saison, de «sortir» après les interminables périodes de restrictions de contacts sociaux engendrées par la pandémie, de donner l'opportunité à de trop rares rencontres et de souhaiter la bienvenue à la soixantaine de nouveaux arrivants dans notre communauté. En fait de se donner le temps «d'être mieux ensemble».

Le contenu des pages de cette édition du Hameau veut témoigner de la vitalité de Ham-Nord enfin retrouvée ces derniers temps, à l'instar de la nature qui se régénère sous nos yeux.

(Suite, page 2)



(Suite de la page 1)

## L'été, la nature, nous et un écodéfi

C'est officiellement l'été dans quelques jours. La journée de la Fête au Village a été un peu comme la porte d'entrée à cette saison qui permet une plus grande proximité avec la nature, ses beautés, ses bienfaits. On pourrait en jouir un peu pendant les semaines qui viennent, non ?

Le Hameau propose à ses lectrices et à ses lecteurs de se lancer une espèce d'écodéfi personnel pendant les prochaines semaines : profiter de la nature 30 minutes par jour pendant 30 jours, cet été. Il est possible de s'organiser pour intégrer ce temps à notre quotidien au même titre que manger et dormir.

En profiter, comment ? En prenant tout simplement le temps de regarder, d'écouter, de sentir la nature qui nous entoure. Même en se promenant par des lieux habituels, on remarquera des détails qui nous avaient échappé jusque-là et qui nous permettent d'apprécier davantage notre environnement. Il est bien sûr préférable de faire un peu de silence en soi et autour de soi pour en bénéficier.

Ces pauses nature pourraient se révéler instructives et avoir le mérite de nous apprendre à mieux comprendre les spécificités et la fragilité des écosystèmes au cœur desquels nous vivons, pour mieux les protéger par la suite.

Ces instants de grâce, où l'on n'a aucune obligation, aucune distraction, aucun stress, sont vraiment propices pour faire le vide et faire le plein. Faire le plein d'air frais, faire le plein d'énergie et ainsi pouvoir retourner à nos occupations, plus motivés et revitalisés.

L'équipe du Hameau souhaite pour vous un été merveilleux et rayonnant. Si vous le désirez, vous pourrez faire parvenir vos impressions sur votre écodéfi à l'adresse courriel du Hameau.



## Synode sur la « synodalité »

Par Martin Larrivée

**Un Synode sur la «synodalité» se tient depuis 2021 jusqu'à 2023 à travers le monde.**

«Pour une Église synodale : communion, participation et mission» : c'est le thème du synode, convoqué par le Pape François, qui s'est ouvert en octobre 2021. Le Saint-Père, au cours de son pontificat, nous a rappelé à plusieurs reprises que la synodalité est une des voies majeures dans la vie de l'Église.

Un **synode** est un rassemblement — traditionnellement d'évêques — qui aide l'Église à avancer dans une même direction. Le mot «synode» vient du grec syn-hodos, qui signifie «le même chemin» ou «la même voie». Les synodes étaient courants dans les premiers siècles du christianisme, donnant aux évêques l'occasion de se rencontrer et de discuter de questions importantes pour la vie de l'Église.

La **synodalité**, quant à elle, consiste en un cheminement commun. Cela se fait par l'écoute mutuelle qui permet d'entendre ce que Dieu nous dit. C'est réaliser que le Saint-Esprit peut s'exprimer à travers n'importe qui pour nous aider à avancer ensemble sur notre chemin comme peuple de Dieu.

Contrairement aux synodes précédents, celui-ci n'a pas pour but d'aborder une question particulière, mais de nous permettre de devenir ce que Dieu nous appelle à être **en tant qu'Église**, tous ensemble, dans la réalité du monde d'aujourd'hui.

1. Il ne s'agit plus seulement d'un Synode des évêques d'une durée de un mois, mais d'un processus synodal de deux ans pour tout le peuple de Dieu, tous les baptisés ! Tous sont invités et personne ne doit être laissé de côté, ou exclu !

2. C'est un synode qui vise à donner à toute l'Église une expérience vécue de la synodalité. Il ne s'agit pas seulement de remplir un questionnaire, mais de recueillir les fruits de ce que l'Esprit Saint nous dit ici et maintenant.

3. Le but du synode n'est pas seulement de

parler de la synodalité, mais de la mettre en pratique dès maintenant, dans chaque diocèse, paroisse et pays du monde entier. Cela nous appelle tous, à tous les niveaux de l'Église, à renouveler notre façon d'être et de travailler ensemble pour aller de l'avant.



Comme l'a souligné le Pape en 2015, « Si nous comprenons que, comme le dit Saint-Jean-Chrysostome, l'Église et le synode sont synonymes, nous comprenons aussi qu'en son sein, personne ne peut être "élevé" au-dessus des autres ».

Il a rappelé que dans l'Église, « comme dans une pyramide inversée, le sommet est sous la base ».

C'est pourquoi, observe François, ceux qui exercent l'autorité « sont appelés ministres : car, selon le sens premier du mot, ils sont les derniers de tous ».

Le Pape est au bas de cette pyramide inversée, suivi des évêques, des prêtres et des diacres qui sont donc au service de tout le peuple de Dieu qui se trouve tout en haut.

Dans le diocèse de Sherbrooke, tous les baptisés ont été invités à s'exprimer par un formulaire disponible en ligne.

**Le questionnaire portait sur les éléments suivants :**

- 🕒 l'écoute de chacun des membres ;
- 🕒 la façon dont chacun peut prendre la parole en Église ;
- 🕒 la façon de célébrer ensemble, la coresponsabilité dans la mission de l'Église ;
- 🕒 la façon de dialoguer en Église et avec la société ;
- 🕒 l'œcuménisme ;

- 🕒 l'autorité et la participation ;
- 🕒 le discernement et la décision ;
- 🕒 la formation à la synodalité.

Plus de 475 personnes ont rempli le formulaire jusqu'à maintenant et le rapport final du diocèse de Sherbrooke doit être achevé pour le 17 juin 2022.

Les rapports nationaux et continentaux devront être terminés en mars 2023, et le rapport final sera publié à partir de Rome en octobre 2023.

Cet exercice mondial nous éclairera sur la manière d'être à l'écoute de l'Esprit Saint à travers chacun des 1,3 milliard de catholiques répartis dans le monde entier.

Cet exercice nous permettra d'avancer vers l'avenir tous ensemble, malgré nos différences et nos divergences, dans l'unique objectif d'être à la suite du Christ Jésus dans l'écoute les uns des autres !



Programme de vidange des fosses septiques dans la MRC d'Arthabaska

**HAM-NORD**

La période de vidange des installations septiques dans votre municipalité aura lieu du 15 août au 2 septembre 2022

15 VISITEZ LE FOSSESARTHABASKA.CA POUR ACCÉDER AU CALENDRIER

LA FÊTE NATIONALE  
DU QUÉBEC

JEUDI 23 JUIN 2022  
DE 17H À 20H



# Sweet Louves

**ENTRÉE GRATUITE – BAR SUR PLACE  
PARC DU 150<sup>E</sup> HAM-NORD, 1<sup>RE</sup> AVENUE  
(ARÉNA EN CAS DE PLUIE)**

**JEUX GONFLABLES – SPECTACLE POUR ENFANTS  
MAQUILLAGE – APPORTEZ VOS CHAISES**



Mouvement national  
des Québécoises  
et Québécois

En partenariat avec

Québec



## Respecter, aimer et préserver la nature.

Par Louis-Marie Lavoie



Pour la majorité des gens, le retour des beaux jours permet une plus grande proximité avec le chant des oiseaux, la richesse des teintes de vert des différents feuillages, l'éclosion des fleurs des multiples plantes cultivées et sauvages, avec l'eau des cascades, des lacs et des rivières, avec la tiédeur de l'air et la chaleur du soleil. Ces quelques manifestations, parmi tant d'autres que recèle Mère Nature, réjouissent nos sens et grandissent notre âme pour peu qu'on y prête attention.

La nature apporte donc bien-être et plaisir à l'être humain. Elle est aussi pour lui, source d'enseignement et de richesse; et elle est source de vie. Elle comble nos

besoins d'êtres vivants. On ne peut pas se passer de la nature, on en fait partie; elle n'est pas à l'extérieur de nous. Nous faisons partie de sa toile. On ne peut pas s'en passer. L'homme est lié à la nature. L'homme a donc intérêt à respecter et préserver la nature. C'est une question de survie.

### La survie de l'homme dépend de la nature.

L'homme a besoin d'air. S'il s'arrête de respirer pendant plus de quelques minutes, il meurt. Or l'air vient de la nature. L'homme a besoin d'eau. S'il en est privé pendant quelques jours, il meurt. Or l'eau provient de la nature. L'homme a besoin de manger. S'il est privé de nourriture pendant quelques semaines, il meurt. Or toute nourriture provient de la nature.

La nature offre à l'homme les matières premières dont il a besoin. Elle fournit à l'homme le bois, la pierre ou la terre pour construire ses abris. Elle lui fournit le fer et le cuivre pour fabriquer ses outils. Elle lui fournit le pétrole, le gaz ou la force du vent pour faire tourner ses machines. Elle lui fournit même l'or, le diamant et les pierres précieuses avec lesquels il affiche sa richesse. Le développement de la civilisation humaine dépend de la nature.

La nature est une source d'enseignement pour l'homme. C'est en observant la nature que l'homme a fait de grandes découvertes et qu'il pourra en faire d'autres. Les animaux nous donnent des exemples de vie sociale : solitaire comme les ours ou communautaire

(Suite, page 6)



(Suite de la page 5)

comme les fourmis. La nature nous montre des techniques performantes : la climatisation des termitières, la résistance de la structure en nid d'abeille, le vol des oiseaux, l'utilisation de l'énergie solaire par les plantes.

La nature est une source de plaisir et de découverte pour l'homme. Être au contact de la nature permet à l'homme de se ressourcer. Vivre au rythme de la nature donne le temps à l'homme de se retrouver, d'être en contact avec lui-même. Observer la flore et la faune fait entrevoir à l'homme l'harmonie et la beauté de la création.

## Un minimum de respect serait apprécié...

On doit demeurer conscients de l'importance de la nature, de sa puissance comme de sa vulnérabilité. Nous sommes issus de la nature. Nous dépendons de la nature pour notre survie individuelle, et universelle.

Si nous détruisons et malmenons la nature, nous nous mettons en danger. Nous sabotons notre air, notre nourriture, nous compromettons notre survie future, l'avenir des enfants, nous limitons nos possibilités de découvertes, nous entravons le développement de notre civilisation.

Préserver la nature n'est donc pas qu'un caprice de doux rêveur amoureux des fleurs et des oiseaux. C'est une question de survie pour l'humanité.

*Ce texte a beaucoup emprunté au contenu d'un document publié par l'Organisation Pour la Connaissance. L'OPC s'intéresse à la vie de l'homme et à sa spiritualité.*

*Sa mission : apporter le progrès spirituel et le développement personnel par la connaissance et aider l'homme à mieux vivre sa vie.*



## Camp de jour été 2022 OTJ de Ham-Nord

Par Élise Hamel, responsable des loisirs



**Les activités du camp de jour débuteront le lundi 27 juin jusqu'au vendredi 19 août, dans le respect des directives de la santé publique et en assurant la sécurité de vos enfants.**

Le camp de jour sera fermé pour les 2 semaines de congé de la construction, soit du 24 juillet au 6 août 2022. Le retour se fera le lundi 8 août 2022.

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

Coût pour 6 semaines de 5 jours + 1 jour

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

**Date limite pour inscriptions : MERCREDI 15 JUIN**

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

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

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

**VOUS AVEZ ENCORE JUSQU'AU  
MERCREDI 15 JUIN  
POUR INSCRIRE VOS ENFANTS!**





## Camp de jour OTJ de Ham-Nord

Le 29 juin prochain, au Camp de jour de l'OTJ de Ham-Nord, aura lieu l'activité

### « MES PREMIERS JEUX »

Le concept « Mes premiers Jeux » s'adresse à la composante « initiation au sport ». Il offre aux jeunes l'occasion de découvrir un ou plusieurs sports dans un cadre sécuritaire.

L'activité d'initiation inclut l'apprentissage de la technique de base, la réglementation et la mise en action par des jeux dirigés. Le tout se déroule dans une ambiance ludique et sans compétition. Cet événement est rendu possible, entre autres, grâce à la participation financière de Sport Québec.

Nous organisons donc un avant-midi d'initiation aux sports qui sont déjà offerts dans notre municipalité et à des nouveaux.

Nous commencerons par un échauffement de cardio latino avec Hide Lise Pera Colina.

Par la suite, nous aurons 3 plateaux pour les 4-7 ans soit Parkour, Karaté Kempo et Dek hockey et pour les 8-11 ans : Soccer, Pickleball et Softball.

Un bel événement pour bien débiter le camp de jour dans le plaisir!

Toutes les minutes d'activité seront comptabilisées et ajoutées à la communauté du Canton de Ham dans le cadre du Défi Ensemble tout va mieux.



Cet événement est rendu possible grâce à :



**INSCRIPTIONS OUVERTES JUSQU'AU MERCREDI 15 JUIN**

## SOCCKER cet été !

Par Mathieu Couture, pour l'Association de soccer des Hauts-Reliefs

C'est avec un immense plaisir que nous vous annonçons le retour du soccer cet été. Si tu as envie de te dégourdir, viens jouer au soccer et t'amuser avec nous le mercredi soir.

### L'activité s'adresse aux enfants âgés de 4 à 15 ans.

Le soccer débutera le **MERCREDI 15 juin** au terrain du Parc de la Relève (Aréna) :

✿ Groupe des 4 à 6 ans : de 18 h 15 à 19 h 15 \*

✿ Groupe des 7 à 9 ans : de 18 h 15 à 19 h 15

✿ Groupe des 10 à 15 ans : de 19 h 15 à 20 h 15

### Aucune inscription requise et aucun coût, c'est GRATUIT !

(Vous devez simplement vous présenter le mercredi soir au terrain)

\* Pour les 4 à 6 ans, l'accompagnement d'un parent est obligatoire afin de rendre l'expérience encore plus agréable.

Tous les parents désirant s'impliquer dans les équipes sont les bienvenus.

Bienvenue à tous, avec ou sans expérience. L'essentiel est de s'amuser! Info : Mathieu Couture 819-344-2424, poste #2



## KINBALL et TCHOUKBALL

**SAMEDI 18 JUIN, de 9 h à 11 h**  
**au parc de la Relève (Centre Sportif)**

Dans le cadre du Défi « Ensemble, tout va mieux », la municipalité de Ham-Nord organise pour une 2e année consécutive l'activité :

### Participe, viens bouger avec nous !



Cette activité a pour objectif de vous faire bouger en découvrant le nouveau matériel disponible pour la location :

✿ Jeu de Kinball extérieur, gratuiteté de Participation

✿ Jeu de Tchoukball, gratuiteté de Participation

L'activité se déroulera **samedi 18 juin de 9 h à 11 h** au parc de la Relève (Centre sportif).

Nous serons là pour vous accueillir et vous expliquer brièvement les règles de jeu.

Au plaisir de bouger avec vous!



### Participe, viens bouger avec nous !

P.S. Les minutes d'activité seront ajoutées aux minutes de la communauté du Canton de Ham. 😊



## Un nouveau «défi-santé» à relever ... tous ensemble!

Par Élise Hamel, responsable des loisirs

Afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique, les municipalités de Ham-Nord et de Notre-Dame-de-Ham, sous le nom *Canton de Ham*, se sont inscrites conjointement au Défi «Ensemble tout va mieux».

Ce défi consiste à accumuler collectivement le plus de minutes d'activité possible.

### Nous pourrions gagner des prix, mais surtout... gagner en santé physique et mentale!

Nous vous invitons donc à vous inscrire et à entrer vos minutes d'activité. Les minutes seront comptabilisées dans la communauté du Canton de Ham avec votre code postal, GOP 1A0.

#### TROIS FAÇONS de vous inscrire :

- 1 Joignez-vous à la communauté du Canton de Ham en vous inscrivant à l'adresse suivante :
  - <https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/le-defi-ensemble>
  - Cliquez sur le bouton *faire le suivi* et voilà, vous pouvez vous inscrire!
- 2 Téléchargez l'application gratuite sur l'App Store ou sur Gogle Play
- 3 Vous pouvez aussi noter vos minutes et je les inscrirai pour vous.  
Faites-les-moi simplement parvenir par courriel [elise.hamel@ham-nord.ca](mailto:elise.hamel@ham-nord.ca) ou par téléphone 819 344-2424 poste : 5

**Joignez-vous au  
Défi Ensemble,  
tout va mieux de  
ParticipACTION!**

**Du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2022**

Téléchargez l'appli gratuite de ParticipACTION et enregistrez vos activités physiques pour aider votre communauté à gagner 100 000 \$ pour la réalisation de projets locaux d'activité physique.

**Tout va tellement mieux quand on bouge.**

ParticipACTION.com/fr

Financé par le gouvernement du Canada | Canada Saputo

## Changement de la journée de collecte du compost...

À compter du 28 juin, celle-ci aura lieu le **MARDI** au lieu du vendredi.

Ce changement à l'horaire permettra de faciliter la collecte du compost par l'entrepreneur. Le vendredi s'avérait problématique, surtout lorsqu'un report de la collecte était requis, puisque les bacs devaient alors être laissés au chemin durant tout le week-end.

Avec le transfert de la collecte la journée du mardi, cette situation en cas de report sera beaucoup moins contraignante puisque la collecte sera simplement effectuée le jour suivant, soit le mercredi.

Au cours des prochains jours, vous recevrez un **NOUVEAU CALENDRIER** de collecte vous indiquant ce changement. *Il faudra donc détruire l'ancien calendrier.*

**Pour les prochaines semaines, les collectes du compost seront :**

- ↪ **Vendredi 17 juin**
- ↪ **MARDI 28 juin (début de la collecte les mardis aux 2 semaines)**
- ↪ **MARDI 12 juillet**
- ↪ **MARDI 26 juillet et ainsi de suite...**

**RAPPEL :** disposez toujours vos bacs au chemin la veille de la collecte et laissez vos bacs en place lorsque ceux-ci ne sont pas ramassés, car l'entrepreneur passera le jour suivant pour finaliser la collecte lorsqu'il se doit de la reporter.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou désirez un supplément d'information.

*L'équipe municipale*

## Un « Marché de plants » bien plaisant

par Louis-Marie Lavoie



Le samedi 21 mai dernier a vu la troisième édition du « Marché des plants » tenue par l'organisme « Mon marché », à Victoriaville. Son directeur général, Charles Marceau-Cotton, ham-nordois, a commenté la réussite de la journée.

« Plusieurs centaines de personnes sont venues faire le plein de plants pour leur jardin, rencontrer la quinzaine de producteurs présents, connaître et déguster leurs produits de qualité... sans oublier les enfants qui se sont amusés à souhait dans les jeux gonflables. (On n'aura définitivement pas le choix d'en louer de nouveau l'année prochaine!)

La température fut heureusement au rendez-vous et l'ambiance était joyeuse. Nous sommes ultra-satisfaits et reconnaissants de ce moment que nous avons vécu.

En tant qu'organisateur de l'événement, je tiens à remercier du fond du cœur les producteurs présents, l'équipe de Mon Marché et vous tous qui vous êtes déplacés pour l'occasion.

On se dit à l'an prochain! »



## Échange de plants

Par Élise Hamel

**SAMEDI 11 JUIN**

au PARC du 150e

de 9 h 30 à 11 h 30

Vous êtes invités à un échange de plants et de semis, pour tous ceux et celles qui désirent partager leurs surplus de toutes sortes (plants décoratifs, plants de jardins, semis, etc.)

À cette occasion, si vous désirez faire des dons de plants aux Incroyables comestibles, ceux-ci seront plantés avec joie dans le jardin communautaire!



## INCROYABLES COMESTIBLES : LES PLANTATIONS MARDI 14 JUIN

au PARC du 150e,

à 18 h 30

Vous êtes invités à participer à ce beau projet de jardins communautaires : les Incroyables comestibles.

Apportez vos petits outils, votre sourire et venez vous faire du bien avec nous.

Au plaisir de jardiner avec vous!



## Un défi pas trop difficile, finalement!

Par Louis-Marie Lavoie

On a moins entendu les tondeuses que d'habitude en ce beau mois de mai...

Il semble que l'on ait pu apprécier plus longtemps les beaux tapis de verdure picotée du jaune des fleurs de pissenlits.

Beaucoup de gens ont entendu l'appel du #défipissenlit présenté dans notre dernière édition et ont fait leur part.

Plus de nectar et de pollen pour les abeilles, moins de gaz à effet de serre. Les mielleries sont contentes, les butineuses aussi.

Merci aux participants qui ont relevé le défi!

## Spécifications sur l'usage de l'eau potable

Par François Marcotte, maire

À l'approche de la saison estivale, la municipalité désire vous donner quelques spécifications afin de s'assurer que les lignes directrices à suivre sont claires et précises pour tous lorsque la municipalité demande de restreindre sa consommation d'eau potable ou encore qu'elle émet un « Avis d'interdiction d'arroser ». Les éléments mentionnés dans le présent article vous permettront de mieux comprendre la situation de l'eau potable municipale. Ils vous permettront de voir comment vous, chers citoyens et citoyennes, vous pouvez contribuer à votre façon à la saine gestion de l'utilisation de l'eau potable collective.

### Surveillance des réserves d'eau

Tout d'abord, la municipalité suit de très près la situation de l'eau potable et du niveau de son réservoir qui est alimenté par 6 puits artésiens. À ce titre, de nouveaux équipements de télémétrie permettant de suivre adéquatement la situation ont été mis en place au cours des dernières années, ce qui permet de suivre l'évolution de la situation de l'eau en « temps réel ». Cela nous permet également de connaître la quantité d'eau disponible ainsi que les besoins en eau afin de pouvoir poser les actions requises rapidement.

### Baisse des réserves d'eau

Les éléments suivants peuvent occasionner une baisse des réserves d'eau lorsque ceux-ci se déroulent sur une période de plusieurs heures ou jours :

- La sécheresse estivale s'échelonnant sur plusieurs jours
- Les périodes « d'étiage », soient les périodes de l'année où les niveaux des puits sont à leur plus bas
- Une fuite sur la conduite d'alimentation municipale

- Une fuite sur la conduite privée d'un propriétaire
- Une demande élevée d'eau par les usagers (résidents et commerciaux) durant une période continue
- Les usagers qui laissent « couler l'eau » en période de grands froids pour éviter le gel des conduites.

### Actions à poser dans le cas d'une baisse des réserves d'eau

Dès l'apparition des premiers signes indiquant que la situation du niveau d'eau potable est à surveiller, les étapes suivantes seront mises en place par la municipalité :

- La 1<sup>re</sup> étape sera toujours de tenter de cibler l'élément en cause et d'investiguer l'ensemble du réseau d'aqueduc municipal afin de cibler les fuites potentielles
- En période estivale, nous procéderons à priori à la fermeture des jeux d'eau
- Ensuite, si la situation perdure (ex. : sécheresse ou difficulté des puits à rétablir le niveau d'eau de la réserve), la municipalité avisera les citoyens de restreindre la consommation de l'eau par l'affichage d'un « Avis public » et par appels téléphoniques. En période estivale, l'avis se nommera un « Avis de restriction de consommation et d'interdiction d'arroser » alors que le reste de l'année, il sera question d'un « Avis de restriction de consommation ».

### Le règlement municipal

En 2014, la municipalité a adopté le RÈGLEMENT 463 SUR L'UTILISATION DE L'EAU POTABLE, règlement mis à jour à la demande du ministère en 2021 et por-

tant maintenant le #529. Ce règlement a pour objectif de régir l'utilisation de l'eau potable en vue de préserver la qualité et la quantité de la ressource. Le règlement #529 est disponible sur le site internet de la municipalité au [www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca) ainsi qu'au bureau municipal.

## Article 7.17 – Interdiction d'arroser

Lorsque la municipalité émet un "Avis d'interdiction d'arroser", cela signifie, comme mentionné à l'article 7.17 du règlement :

La personne chargée de l'application du règlement peut, pour cause de sécheresse, de bris majeurs de conduites municipales du réseau de distribution et lorsqu'il est nécessaire de procéder au remplissage des réservoirs municipaux, par avis public, interdire à toute personne, dans un secteur donné et pendant une période déterminée, d'arroser des pelouses, des arbres et des arbustes, de procéder au remplissage des piscines ainsi que de laver les véhicules ou d'utiliser de l'eau à l'extérieur, peu importe la raison. Toutefois, cette interdiction ne touche pas l'arrosage manuel des potagers et des plantes comestibles, en terre ou en pot, des jardins, des fleurs et des autres végétaux.

Dans le cas de nouvelles pelouses, de nouvelles plantations d'arbres ou d'arbustes ou de remplissage de nouvelles piscines, une autorisation peut être obtenue de l'autorité compétente si les circonstances climatiques ou les réserves d'eau le permettent.

## Article 7.2 – Arrosage manuel de la végétation

Dans le règlement, l'article 7.2 – Arrosage manuel de la végétation, mentionne ce qui suit :

L'arrosage manuel d'un jardin, d'un potager, d'une boîte à fleurs, d'une jardinière, d'une plate-bande, d'un arbre et d'un arbuste est permis EN TOUT TEMPS.

Le terme "arrosage manuel" désigne l'arrosage avec un boyau, relié au réseau de distribution, équipé d'une fermeture à relâchement tenu à la main pendant la période d'utilisation. Il comprend aussi l'arrosage à l'aide d'un récipient.

C'est donc dire que les résidents peuvent donc "arroser leur jardin" même si la municipalité a émis un "Avis d'interdiction d'arroser".

## Un travail d'équipe

Par le présent article, la municipalité désire avant tout vous donner des détails et spécifications pertinentes sur les différentes situations que nous rencontrons régulièrement dans le cadre de la gestion de l'eau potable. Il est de plus très important de vous mentionner qu'elle surveillera étroitement la situation afin de s'assurer de la meilleure utilisation possible de notre eau potable.

Les résidents et la municipalité se devront assurément de travailler ensemble et en équipe afin que tout se déroule pour le mieux.

Encore et toujours MERCI de votre si précieuse collaboration !

*François Marcotte, maire*



## TOUTE UNE FÊTE AU VILLAGE!

Par Louis-Marie Lavoie

Quand on dit que « tout baigne », que c'est « la journée parfaite », qu'on a été « chanceux avec la température », c'est au bas mot ce que l'on peut dire en termes de bilan pour la journée dédiée à la Fête au village ce samedi 4 juin. Organisé par le bureau municipal avec les organismes locaux, l'événement, dans le mouvement de la Fête des Voisins, a été créé spécialement pour débiter l'été en beauté en rassemblant un maximum de personnes de tous âges, au même moment, au même endroit. L'occasion rêvée pour renouer avec nos connaissances ou s'en faire de nouvelles.



Sur le parterre de l'église, des jeux gonflables, du maquillage pour les enfants, le kiosque de la Maison des Jeunes, qui a pour l'occasion procédé au dévoilement d'une grande courte pointe créée pendant la pandémie, un autre kiosque des « Pétales de la paix », une table avec du café à volonté, des espaces pour des jeux intergénérationnels, des décorations dans les arbres et un soleil éblouissant ont participé d'emblée à produire une atmosphère de liesse, ce qui se ressentait pleinement en arrivant sur le site.



D'autres surprises attendaient les participants à cette journée particulière où rien n'a été ménagé pour entretenir un esprit de kermesse et de fraternisation. Dans l'église, une galerie d'art visuel, présentant les photos magnifiques de Charles Marceau-Cotton, des créations de Marie-Josée Brault et d'Annick Létourneau et de la peintre animalière Josline Tétrault; de courtes prestations d'artistes locaux, une session de danse

avec Idéliza, et, cerise sur le sundae, un spectacle de magie, incluant un « magicien » friand de fromage, dans le centre communautaire. Pour terminer le tout, pourquoi pas un petit cône de barbe à papa...



Tout cela sans oublier la présence efficace du camion dit « food-truck » du restaurant-bar Taga bien de chez nous lui aussi. On pourrait se demander combien de frites et de hot-dogs sont sortis de son comptoir à l'heure du dîner...



# Le Hameau



Il est difficile d'évaluer exactement le nombre de personnes qui ont profité de cette fête qu'on peut qualifier de populaire et familiale. Pendant le spectacle de magie, on a dénombré à l'intérieur au moins une soixantaine d'enfants et une cinquantaine d'adultes. Sans recenser les personnes qui étaient à l'extérieur; ni ceux qui sont arrivés ou partis avant ou après. Il n'en reste pas moins qu'on peut déclarer sans se tromper que ce fut un succès d'achalandage.

Ce succès, on le doit à la population de Ham-Nord qui a su répondre

« présente » à l'invitation qui lui a été lancée par réseaux sociaux, publipostage et mention dans le dernier Hameau. On le doit à la belle température. On le doit à sa programmation diversifiée et enlevante. On le doit à des commanditaires, tel notre Club Lions, et à des subventions qui nous ont permis entre autres d'offrir gracieusement le diner aux enfants et l'amusant spectacle qui les a emballés.

Ce succès, on le doit comme souvent à un excellent travail de préparation et à la concertation de plu-



sieurs personnes issues de notre milieu : imagination, idée, recherche des ressources humaines, planification, installation, déroulement. Huile de coude, bénévolat, efforts, moyens financiers et techniques ont été au rendez-vous. On doit absolument remercier quelques artisans et artisans du succès en question dont : Marie-Josée, Prescilla, Marylène et Noëlle. Et on doit particulièrement tirer notre chapeau à Patrick et Élise du bureau municipal pour leur implication et le travail qu'ils ont réalisé. Ils peuvent dire : « Mission accomplie ».



## 150<sup>e</sup> ST-FORTUNAT

**VENDREDI 1<sup>er</sup> juillet**

*Prêt pas prêt... party!*

10<sup>\$</sup>

Salle municipale  
de St-Fortunat

**1<sup>re</sup> PARTIE 19H30**

**ÉRIC LEBLANC** - chansonnier

Manquez pas ça...ça va "shacké" dans cabane!



**NOVA**

**2<sup>e</sup> PARTIE**

**NOVA** - Groupe rock et alternatif

**SAMEDI 2 juillet**

*La parade du 150<sup>e</sup>*

**13h30 - Départ**

**Vous voulez faire partie de l'histoire !!!**

- Faites un char allégorique en famille ou entre amis avec un thème qui vous représente.
- Paradez avec vos chevaux et carrioles.
- Vous avez une voiture d'époque, un vieux tracteur ou des antiquités dont vous êtes fiers.

Contactez : Mario Côté 819 433-3993



**DIMANCHE 3 juillet**

*Messe spéciale  
et Gala folklorique*

7<sup>\$</sup>

**9h00 - Messe du 150<sup>e</sup>**

**13h00 à 17h00 - Gala folklorique (salle municipale)**

- Inscription sur place dès 11h00
- Accordeon, violon, chanson, harmonica, banjo, mandoline, giges, etc...

Participants (nombre limité)  
accompagnés par un guitariste,  
clavier et drummer

Responsables du gala

Jean-Guy et Claudette Côté

M - 819 604-0784

C - 819 352-2439

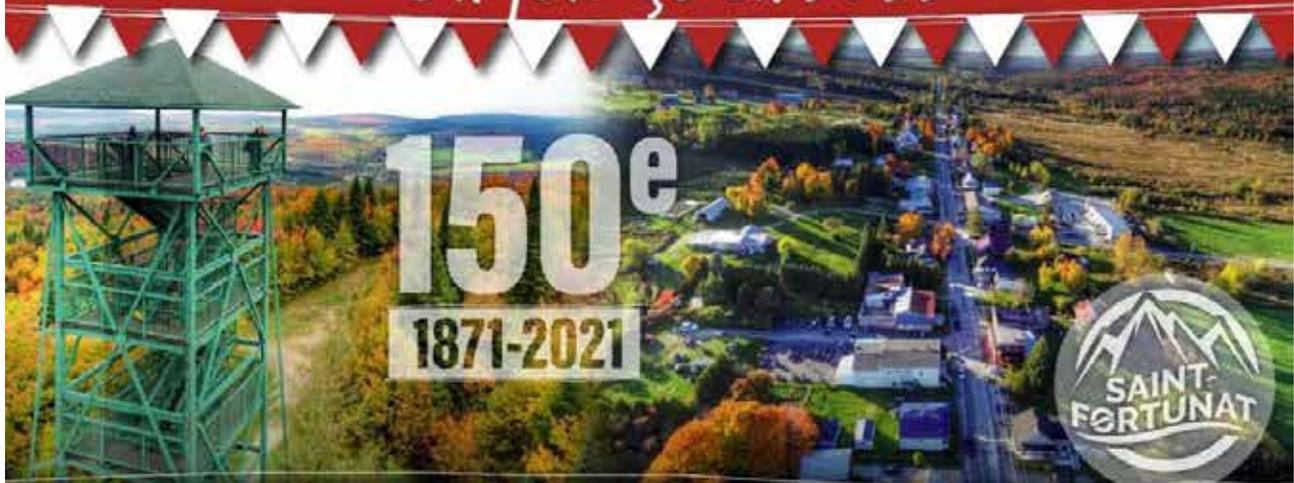
Responsables Orchestre

Gailuron - Michel Côté

Raymond et Réjean Côté, accompagnateurs

C - 819 362-0382

*On fête ça en 2022*



**VENDREDI 1<sup>er</sup> juillet**

On lance les festivités!

**SAMEDI 2 juillet**

La parade du 150<sup>e</sup>

**DIMANCHE 3 juillet**

Messe - Gala folklorique

## La «GROSSE vente de garage»

Par Louis-Marie Lavoie

Cela fait bien deux années que Forum Citoyen veut tenir une grosse vente de garage réunissant plusieurs personnes dans le même lieu au même moment.

Voilà qui a pu se faire il y a peu, les contraintes reliées à la pandémie ayant été levées.

Douze exposantes et exposants ont répondu à la proposition et se sont lancés dans l'aventure, occupant une vingtaine de tables devant le centre communautaire en ce dimanche 29 mai. On pourrait croire que le besoin était là; c'est peut-être la faute à la Covid...

Fort heureusement, la température idéale a permis de tenir l'événement à l'extérieur.

Malgré le nombre de personnes, les véhicules en circulation, le transport des lourdes tables, l'installation s'est fort bien déroulée; l'entraide et le respect étaient au rendez-vous.

De nombreux partages de l'affichette de la «Grosse vente de garage» sur Ham-Nord-Québec et sur les pages Facebook personnelles ont certainement aidé à l'achalandage;

merci à ceux et celles qui ont participé à répandre la «bonne nouvelle».

Les vendeuses et vendeurs se sont montrés contents et satisfaits de leurs ventes et de l'esprit qui habitait le site.

Ce fut ce qu'on appelle «une belle journée».





**Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs**

## À ma MDJ, je m'implique, j'y gagne!

Restez à l'affût de la programmation, puisqu'elle peut être modifiée en raison des changements du Gouvernement, soit pour les heures d'ouverture et la modification des activités proposées par le comité des jeunes. Les jeunes restent conscients que la sécurité est une priorité et que nous devons nous adapter.

### RESTEZ À L'AFFÛT DE LA PROGRAMMATION

819-344-5530

COURRIEL : [coordo@mdjhr.ca](mailto:coordo@mdjhr.ca) / [intervenant@mdjhr.ca](mailto:intervenant@mdjhr.ca) / [intervenant2@mdjhr.ca](mailto:intervenant2@mdjhr.ca)

FACEBOOK : [Animateurs MDJ Hauts-Reliefs/ Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs](#)

Nous invitons les jeunes de 11 à 17 ans à venir découvrir nos activités directement à la maison des jeunes, au 210 rue Caron, à Ham-Nord

ou au local des jeunes à Chesterville, au 480 rue de l'Accueil (les lundis soir de 17 h à 21 h).

**Nous vous souhaitons un merveilleux été!**

## Horaire d'été 2022

### Ham-Nord

**Lundi: 17h à 21h**

**Mardi: 13h à 21h**

**Mercredi: 13h à 21h**

**Jeudi: «Sorties» Heures sur feuille  
d'inscription**

**Vendredi: MDJ fermée**

### Chesterville

**Lundi: 17h à 21h**

**Jeudi: «Sorties» Heures sur feuille  
d'inscription**

**➤➤➤ Aspirants admis en tout temps**



# Le Hameau



Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs



**JUIN 2022** ★ = Aspirants de 11 ans admis!  Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

LUNDI CHESTER	LUNDI HAM-NORD	MARDI HAM-NORD	MERCREDI HAM-NORD	JEUDI HAM-NORD	VENDREDI HAM-NORD
		31 17h à 21h	1 17h à 21h COMITÉ VOYAGE À 18H	2 17h à 20h	3 MDJ FERMÉE
6 17h à 21h COLLECTE CANETTES	6 17h à 21h ★ CE SOIR J'M'ACTIVE!	7 17h à 21h ★ TRIAGE DE CANETTES	8 17h à 21h ★ SOIRÉE DES EMBARÉS À 18H	9 17h à 21h	10 17h à 22h
13	13 17h à 21h ★ PROJET JARDIN	14 17h à 21h ★ SORTIE ZONE S1 (AIDE AUX DEVOIRS)	15 17h à 21h	16 17h à 21h ★ ATELIER CALACS	17 17h à 22h
20 17h à 21h ★ DERNIÈRE SOIRÉE DE CLAUDIA	20 17h à 21h ★	21 17h à 21h ★	22 17h à 21h	23 17h à 21h ★ ST-JEAN AU PARC DU 150E	24 MDJ FERMÉE

**JUILLET 2022** ★ = Aspirants de 11 ans admis!  Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

LUNDI CHESTER	LUNDI HAM-NORD	MARDI HAM-NORD	MERCREDI HAM-NORD	JEUDI HAM-NORD	VENDREDI HAM-NORD
27 MDJ FERMÉE	27 ★ Voyage d'été du 27 au 30 juillet 2022	28 ★ 13h à 21h ouvert avec Mélanie et Alycia	29 ★	30 ★	1 MDJ FERMÉE
4 17h à 21h ★ COLLECTE CANETTES	4 17h à 21h ★ SENTIER DES CASCADES	5 13h à 21h ★ TRIAGE DE CANETTES	6 13h à 21h ★ SOIRÉE DES EMBARÉS À 18H	7 9h à 17h ★ GUERRE D'EAU	 <p>inscription obligatoire = 6 jeunes minimum pour faire l'activité</p>
11 17h à 21h ★	11 17h à 21h ★ SENTIER DES CASCADES	12 13h à 21h ★	13 13h à 21h ★	14 ★ VALCARTIER	
18 17h à 21h ★ SOIRÉE HORREUR	18 17h à 21h ★ SENTIER DES CASCADES	19 20H À LA MDJ «VERSION SURVIE» 15H À 11H	20 ★	21 17h à 21h ★ SPECTACLE DE GEORGETTE	

Mdj fermé pour les vacances de la construction du 24 juillet au 5 août 2022 inclusivement. Amusez-vous!

## AIDE-MÉMOIRE :

### « La Coopérative de solidarité —

### Maintien des services à Ham-Nord »

Par Louis-Marie Lavoie

Dans le Hameau de décembre 2019, notre maire, M. François Marcotte, nous informait des efforts déployés par les élus et l'équipe du bureau municipal afin de maintenir les services d'essence/mécanique dans notre village.

Il annonçait à cette occasion la mise sur pied d'une Coop de Solidarité spécialement créée pour assurer la transition entre les services offerts depuis longtemps par M. Paul Taschereau, et son épouse Danielle, et un nouveau propriétaire dispensant les mêmes services.

Le 15 janvier 2020 voyait la fondation de l'organisme dont le nom complet est : « Coopérative de solidarité — Maintien des services à Ham-Nord ». Le 30 janvier, la Coop prenait possession du garage de M. Taschereau. « Le service d'essence est là pour rester », comme l'écrivait M. Marcotte.

Le 2 mars 2020, la relève s'installe. Il s'agit de l'entreprise nouvellement créée « MÉCANIQUE FM S.E.N.C ». Celle-ci sera gérée pendant un an par Geneviève Grimard et Frédérick Laroche.

Après un an d'exploitation, « Les Mécanos d'Ham-Nord Inc. » prennent la relève avec une nouvelle administration et une nouvelle équipe, animée par Patrick Pépin, prête à fournir les mêmes prestations.

Avec ses années d'expérience, ce dernier a acquis et raffiné des compétences en mécanique générale pour automobiles et camions, en enlèvement, en méca-

nique de petits moteurs. On fait plus que vendre de l'essence au garage de Ham-Nord.

Maintenant, en tant que consommateurs de carburant vivant à Ham-Nord, il est important que nous manifestations notre solidarité, fassions votre part, et nous approvisionnions chez nous, à votre garage local.

C'est comme un contrat social où tout le monde peut être gagnant, dans cet esprit communautaire vers lequel nous tendons.

## CONVOCAATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2022

La Coopérative de Solidarité/  
Maintien des services à Ham-Nord

**LUNDI 20 JUIN À 18 H**

Au Centre communautaire

474, rue Principale, Ham-Nord

Tous sont invités, membres et non-membres



fadoq

Chers membres fadoq, notre soirée du 21 mai a été un franc succès grâce à votre présence. Merci à tous!

L'équipe du CA vous souhaite un bel été et nous vous attendons à l'automne pour nos prochaines activités.



### **RAPPORT DU MAIRE SUR LES FAITS SAILLANTS DU RAPPORT FINANCIER 2021 PRÉSENTÉ LORS DE LA SÉANCE DU CONSEIL DU 6 JUIN 2022**

Comme prévu à l'article 176.2.2 du Code municipal, il est mentionné : «Lors d'une séance ordinaire du conseil tenue en juin, le maire fait rapport aux citoyens des faits saillants du rapport financier et du rapport du vérificateur externe».

Il me fait donc plaisir, à titre de maire du Canton de Ham-Nord, de vous soumettre le «Rapport du maire sur les faits saillants du Rapport financier 2021» de la municipalité.

#### **Rapport financier pour l'année 2021**

Les états financiers pour l'année terminée le 31 décembre 2021 ont été vérifiés par la firme Pellerin Aubert Ramsay Provencher inc., et ont été adoptés lors de la séance du conseil tenue le 2 mai 2022. Ces états financiers révèlent un excédent de 77 241 \$ et peuvent être consultés au bureau de la municipalité.

#### **Investissements en immobilisations pour l'année 2021**

Les principaux investissements réalisés au cours de l'année 2021 sont : le remplacement du réducteur de pression, au coût de 308 395 \$ (travaux réalisés dans le cadre du Programme d'aide FIMEAU), la finalité du projet de voirie (projet débuté en 2020) sur la Route de St-Fortunat, la 4<sup>e</sup> Avenue, la rue Principale et le rang Saint-Philippe, au coût de 59 157 \$ (travaux réalisés dans le cadre du Programme d'aide à la voirie locale RIRL), la continuité des travaux de mise à niveau en aqueduc et égout, au coût de 94 971 \$ (travaux réalisés dans le cadre du Programme de la TECQ) ainsi que le déménagement du bureau municipal, au coût de 40 703 \$ (travaux réalisés dans le cadre du Programme PRABAM).

Je profite de l'occasion pour remercier les membres du Conseil et les employés pour leur implication et leur dévouement ainsi que vous, chers concitoyens et chères concitoyennes, pour votre confiance et l'excellente relation qui nous unit. Soyez assuré que, peu importe le projet et les décisions prises par votre conseil municipal, celles-ci se font toujours dans l'objectif premier d'améliorer notre qualité de vie, et ce, en consolidant le maintien et l'amélioration de nos services essentiels, tout en ayant à cœur notre implication afin d'appuyer et de supporter nos organismes communautaires qui sont si précieux dans notre belle municipalité.

C'est toujours un plaisir de recevoir vos idées, suggestions et commentaires, car c'est avec de la communication et de l'écoute qu'il nous est possible d'améliorer notre qualité de vie.

---

François Marcotte, maire

## Bienvenue à « MASSAGE BIENVEILLANCE »

Par Louis-Marie Lavoie

Martine Vézina est une nouvelle venue qui a fait de notre chez-nous, son propre chez soi; et qui participe déjà à la vie communautaire. On l'a vue longer les fossés de la R-161 le samedi du grand ménage ou bien donner des séances de Qi Gong sous la pergola du Parc du 150e. Elle est installée à Ham-Nord depuis décembre 2021, à la suite d'une séance de cueillette de pommes où elle « a rencontré son homme ». Elle a créé avec lui une belle salle de soins en massothérapie. « Je suis très heureuse et plus en forme depuis que je vis à Ham-Nord », a-t-elle révélé au Hameau.



Martine est massothérapeute et professeure de Tai Chi et de Qi Gong depuis 1989. Elle enseigne selon des horaires et formules variées tout au long de l'année, sur demande. Elle est également reconnue comme étant une des rares professeurs de Jin Shin Do® au Québec et par la Fédération Québécoise des Massothérapeutes.

Passionnée depuis plus de 30 ans par l'approche énergétique chinoise, Martine cultive le bien-être, la santé physique et mentale. Pour ceux et celles qui désirent un style de vie équilibré et qui veulent tonifier naturellement leur système immunitaire, elle propose sa recette pour une santé rayonnante : recevoir des massages régulièrement, pratiquer des exercices de santé et de longévité (Tai-Chis et Qi Gong) et se nourrir d'aliments naturels et vivants.



### Les « talents » de Martine Vézina

Les massages : Martine dispense différents types de massage, dont le massage sur chaise, le Californien à l'huile et le drainage lymphatique. Ils sont offerts à tous : les enfants, les adultes et les personnes âgées.

Le Qi Gong : discipline qui fait partie des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, c'est un exercice de santé et d'énergie. Alors qu'en acupuncture le patient est plus passif, en Qi Gong, il prend conscience de sa responsabilité face à sa santé. Plus qu'une gymnastique, le Qi Gong pourrait non seulement assainir le corps, mais aussi l'esprit.

Le Jin Shin Do® : cette technique, qui pourrait s'appeler « La voie de l'esprit de la bienveillance », est une synthèse unique de plusieurs approches. Il enseigne des points d'énergie et des exercices qui favorisent le relâchement des tensions physiques et émotionnelles. Elle nous apprend à transformer les sensations douloureuses, plutôt que de les réprimer, d'où une plus grande joie de vivre et la pleine réalisation de son potentiel.

L'enseignement offert : Formation Jin Shin Do ®; Cours de Qi Gong; Cours Alimentation crue; Cours de Tai Chi.

Les talents de Martine pourraient apporter santé, vitalité et longévité... C'est peut-être assez pour donner le goût d'essayer! Comme l'ont déjà fait quelques ham-nordoises...

### On peut la rejoindre ainsi :

Courriel : [massage.bienveillance@gmail.com](mailto:massage.bienveillance@gmail.com)

Site Web : [www.massagebienveillance.com](http://www.massagebienveillance.com) ;

*Les informations contenues dans cet article proviennent de ce site internet.*

Le penseur du mois :

## Victor Hugo

Par Louis-Marie Lavoie

Qui n'a pas entendu le nom de cet homme considéré comme l'un des plus importants écrivains de la langue française? C'est lui qui a écrit «Notre-Dame de Paris», le texte original datant de 1831

à partir duquel Luc Plamondon et Richard Cocciante ont créé la si populaire comédie musicale du même nom.

Victor Hugo est un poète, dramaturge, écrivain, romancier et dessinateur romantique français, mort en 1885 à Paris et dont la dépouille se trouve au Panthéon de Paris. Il est aussi une personnalité politique et un intellectuel engagé qui a eu un rôle idéologique majeur. Attaché à la paix et à la liberté et sensible à la misère humaine, Hugo s'est exprimé en faveur de nombreuses avancées sociales, s'est opposé à la peine de mort et a soutenu l'idée d'une Europe unifiée. En plein dix-neuvième siècle...! Il a écrit ces mots toujours d'actualité :

« C'est une triste chose de savoir que la nature parle, et que les hommes n'écoutent pas ».

*Jeus toujours de l'amour pour les choses ailées.*

*Lorsque j'étais enfant, j'allais sous les feuillées,*

*J'y prenais dans les nids de tout petits oiseaux.*

*D'abord je leur faisais des cages de roseaux*

*Où je les élevais parmi des mousses vertes.*

*Plus tard je leur laissais les fenêtres ouvertes.*

*Ils ne s'envolaient point; ou, s'ils fuyaient aux bois,*

*Quand je les rappelais, ils venaient à ma voix.*

*Une colombe et moi longtemps nous nous aimâmes.*

*Maintenant je sais l'art d'apprivoiser les âmes.*

*Victor Hugo, le 12 avril 1840*

Pharmacie Catherine Dallaire et Steve Roy inc. affiliée à



### OFFRE D'EMPLOI Assistant-gérant

**Nous offrons :**

- Poste à temps plein ou à temps partiel
- Pas de soirs, pas de fins de semaine \*Possibilité d'horaires flexibles\*
- Conciliation travail-famille
- Salaire selon expérience
- Milieu de travail agréable et dynamique
- Nous déménageons dans un tout nouveau local d'ici la fin 2022 !
- Tâches demandées :
  - Réceptionner et faire les commandes
  - Placer les produits sur les étalages et être responsable du merchandising
  - Mise-à-jour des plannogrammes
  - Être responsable du montage des présentoirs saisonniers
  - Être responsable du montage des ventes circulaires hebdomadaires
  - Faire payer les clients à la caisse

**Exigences :**

- 1 à 2 ans d'expérience pertinente dans le domaine (atout)
- Bonnes connaissances en informatique
- Avoir à cœur de bien servir la clientèle
- Être assidu, ponctuel et discret

Contactez Catherine Dallaire

Téléphone : 819 344-2249  
418 590-3811  
Courriel : 1884proprio@familiprix.ca



Pharmacie Catherine Dallaire et Steve Roy inc. affiliée à



### OFFRE D'EMPLOI LIVREUR

**Nous offrons :**

- Poste à temps partiel : 2 journées par semaines (Entre 6 et 8h/semaine)
- Salaire selon expérience
- Milieu de travail agréable et dynamique
- Nous possédons une voiture de livraison neuve
- Outils technologiques : Téléphone cellulaire et GPS disponibles.
- Possibilité d'avoir une casquette et un manteau à l'effigie de la pharmacie offerts par l'employeur
- Tâches demandées :
  - Livrer les produits en respectant l'horaire et les trajets pré-établis
  - Recevoir les paiements des clients

**Exigences :**

- Avoir un bon sens de l'orientation
- Avoir à cœur de bien servir la clientèle
- Être assidu, ponctuel et discret

Contactez Catherine Dallaire

Téléphone : 819 344-2249  
418 590-3811  
Courriel : 1884proprio@familiprix.ca



## MÉDIAS SOCIAUX: CONTENU INAPPROPRIÉ

### Conseils pour les parents

La Sûreté du Québec vise à vous informer de nombreux événements impliquant des jeunes de plusieurs écoles primaires et secondaires en lien avec le site de messagerie instantanée Omegle. Le concept de cette plateforme est de mettre en contact, en temps réel et de façon aléatoire, des étrangers de tous âges et de partout dans le monde, par vidéo ou messages textes. La perspective de discuter avec des inconnus peut piquer la curiosité des jeunes. D'autant plus que certaines célébrités d'Internet utilisent ce site, ce qui peut inciter les jeunes à s'y connecter pour tenter de discuter avec elles.

Toutefois, la Sûreté du Québec souhaite aviser la population qu'en se rendant sur cette plateforme, les jeunes sont à risque d'être exposés à du contenu inapproprié, ce qui pourrait avoir des conséquences négatives sur eux.

En effet, plusieurs situations ont été rapportées où des jeunes ayant accédé à ce site se sont retrouvés en communication avec des prédateurs sexuels et où du matériel à connotation sexuelle a été échangé. En principe, la plateforme d'Omegle est strictement interdite aux enfants de moins de 13 ans et ceux ayant entre 13 et 17 ans doivent avoir l'autorisation de leurs parents pour y accéder. Cependant, aucune vérification de l'âge des utilisateurs n'est effectuée et l'accès au site est d'une grande simplicité.

Ainsi, la Sûreté vous propose des conseils de prévention et des pistes de discussions afin de sensibiliser les jeunes aux risques que présentent ce site et tous les réseaux sociaux susceptibles d'attirer les prédateurs (Instagram, Tiktok, Facebook, Snapchat, etc.).

Pour conclure, il demeure essentiel que les adolescents puissent bénéficier de la présence d'adultes de confiance dans leur entourage. Même si, en vieillissant, les jeunes recherchent leur indépendance et plus d'autonomie, il est important de rester impliqués et de maintenir le dialogue ouvert sur les technologies et leurs enjeux.

Dans cet objectif, voici quelques ressources d'aide pour des situations problématiques que vous pourriez rencontrer avec vos jeunes : [cyberaide.ca](http://cyberaide.ca); [aidez-moisvp.ca](http://aidez-moisvp.ca); [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca); [teljeunes.com](http://teljeunes.com).

### CONSEILS DE PRÉVENTION ET PISTES DE DISCUSSION

- Intéressez-vous aux habitudes en ligne des jeunes tout en évitant de susciter un intérêt pour ce type de site, fixez des règles claires et discutez de cybercriminalité avec eux.
- Questionnez-les sur le contenu qu'ils visionnent ou qu'ils créent et discutez avec eux de leurs besoins en lien avec le clavardage.
- Développez leur esprit critique en vous servant de ce que présentent les médias sociaux.
- Discutez des risques de manipulation, de chantage, d'intimidation et de menace auxquels ils pourraient être exposés s'ils donnaient leurs informations personnelles à une personne mal intentionnée sur Internet.
- Expliquez-leur qu'il n'est ni nécessaire ni urgent de répondre aux messages qu'ils reçoivent. Ils ne doivent pas répondre aux appels ou aux messages qui les mettent mal à l'aise ou qui proviennent de personnes inconnues. Il est préférable qu'ils prennent le temps d'en parler à un adulte de confiance.
- Explorez la notion du consentement ainsi que le respect de leurs limites.
- Assurez-vous que les jeunes sachent que les photos et vidéos qu'ils mettent en ligne y resteront de façon permanente. Discutez avec eux des différentes lois concernant la pornographie juvénile qui a pour but de protéger les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.
- Et surtout, signalez immédiatement à la police tout contenu de nature sexuelle envoyé à des mineurs.





## Comment participer ?

- Choisissez une saine habitude de vie à pratiquer durant 21 jours :

Exercice physique, alimentation, méditation, lecture, art créatif, etc.

## Comment s'inscrire au défi ?

Aimez notre page Facebook Ô Rivage-prévention des dépendances

Prenez une photo qui symbolise cette saine habitude à mettre en place et publiez votre photo sur votre profil Facebook avant le 30 juin en inscrivant "Défi 21 jours" et *taguez* @orivageprevention

## **Voici les prix à gagner!**

- ❖ 1 panier santé Proxim d'une valeur de 200 \$
- ❖ 1 panier santé IGA d'une valeur de 150 \$
- ❖ 1 chèque-cadeau de 50 \$ chez Go-sports
- ❖ 2 chèques-cadeaux de 30 \$ chez Massothérapie Geneviève Pellerin.

Concours réservé aux adultes des MRC de l'Érable et d'Arthabaska.

Les gagnants seront choisis au hasard et seront notifiés via Facebook Messenger à partir du 5 juillet 2022.

Bonne chance à tous !

\*les participants qui n'ont pas de page Facebook peuvent nous rejoindre pour participer autrement. \*



*Les Pâtisseries  
De Coraly*

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

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

*Massothérapeute Spécialisé*

*Massage Détente  
et Thérapeutique*

*Cours de Qi Gong  
et Jin Shin Do®*



**Martine Vézina**  
819-774-3340

[www.massagebienveillance.com](http://www.massagebienveillance.com)  
[massage.bienveillance@gmail.com](mailto:massage.bienveillance@gmail.com)

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**

**FOREUSE DE PUIXS SUR CHENILLE**

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

100% fait au Québec

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



**Puitbec** GROUPE

www.puitbec.com RBQ: 6327-6663-50



**Alain RAYES**

Député de Richmond—Arthabaska

**alainrayes.ca**  
[alain.rayes@parl.gc.ca](mailto:alain.rayes@parl.gc.ca)

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375  
3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4

## LE CHÊNE BLANC

### logements à louer

### 3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

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

**INFORMATION:**

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

3 1/2 présentement admissible à une subvention



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



La Paix a besoin de monde...  
Le Monde a besoin de Paix

*(du Mouvement de la Paix)*

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

**BMR**

827, route 161  
819 344-2521

**MARCHÉ BONICHOIX**

445, rue principal  
819 344-2422

**VIVACO.COOP**



**Aubert  
& Morency**  
NOTAIRES

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



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

laubert@notarius.net



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

catherinemorency@notarius.net



**Stéphanie Bernard**  
LL.B., D.D.N.

sbernard@notarius.net



**Mélina Matteau**  
LL.B., LL.M

melinamatteau@notarius.net

■ **DISRAELI**  
846 avenue Champlain  
418.449.2955

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

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

**RE/MAX**  
— ÉLITE —

**DAVID LEVASSEUR**

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

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



**Caroline Juneau**

B.Sc. infirmière

Expertise en soins podologiques et soins de plaies

Clinique médicale de Princeville

840 boul. Baril Ouest  
Princeville QC G6L3W6

**819 364-2150**

Clinique de soins à Ham-Nord

454 rue Principale  
Ham-Nord QC G0P1A0

**819 460-4208**

Centre de  
prévention  
**Suicide**  
Arthabaska-Érable

Parles-en...  
Ta VIE est importante !

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une  
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

*Nous sommes là pour vous!*

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE  
819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA  
819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC  
1 866 APPELLE  
(1 866 277-3553)

www.cpsae.ca





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? Vous êtes bienvenu!

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

[forumcitoyen@ham-nord.ca](mailto:forumcitoyen@ham-nord.ca)

Président: Louis-Marie Lavoie;  
Vice-présidente: Nébesna Fortin;  
Trésorier: Benoit Charbonneau;  
Administratrice: Émilie Lapointe.

**PROCHAINE PARUTION: 1er août**

**DATE DE TOMBÉE: 21 juillet**

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

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



**Voyez le Hameau en couleurs: [www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca)**



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

**1 800-CAISSES**



Pour la prise de rendez-vous, remplacer une carte perdue,  
payer une facture ou pour plusieurs autres transactions  
courantes, un conseiller est là pour vous.

**7 jours sur 7, de 6 h à minuit.**

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

 **Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs