

Nous sommes privilégiés

Par Louis-Marie Lavoie

Au Canada, ça se passe le deuxième lundi d'octobre, et ça s'appelle «l'Action de grâce»; chez nos voisins du Sud, on célèbre la «Thanksgiving» le quatrième jeudi de novembre. Les autochtones d'Amérique du Nord, eux, honoraient déjà les récoltes depuis des siècles avant l'arrivée des premiers européens. Aujourd'hui, plusieurs pays à travers le monde consacrent plus ou moins officiellement cette époque particulière de l'année par des événements, des célébrations, voire une journée fériée. Ces fêtes automnales ont ceci en commun qu'elles honorent l'abondance des récoltes par des réjouissances et aussi par des rituels de remerciements envers le Créateur, Dame Nature ou autres puissances supérieures. *(Suite p. 2)*



Merci les p'tits Giguère

Plus qu'un simple légume

Par Jacinthe Paradis et Marie-Josée Brault

Le maïs est bien plus qu'un légume si on y pense bien... Combien de rassemblements familiaux ou entre amis ont eu lieu autour de ce légume seulement cet été ? En effet, ce bon légume rassemble les gens, crée beaucoup de joie et de fous rires et permet de faire la rencontre de nouvelles personnes. Les invités de tous âges aident à la besogne d'éplucher en se racontant anecdotes et péripéties et profitent de son bon goût qu'il soit bouilli ou cuit au BBQ. *(Suite p. 4)*



SOMMAIRE

Nous sommes privilégiés	1
Plus qu'un simple légume	1
Abondance automnale	3
Action de grâce	4
Chronique agricole	6
Maïs ou Zea mays	7
Spaghetti et encan des âmes	8
Assemblée paroissiale	9
Chronique bien-être	11
Des nouvelles de la FADOQ	12
Marché Nomade 2024	14
Portes Ouvertes à la Cité	16
La pensée du mois	17
La conservation alimentaire	18
Citations savoureuses	19
Trio Étudiants Desjardins	19
Le Chêne Blanc	20
Appels automatisés	22
Rappel : sport et loisirs	23
Victime de fraude ?	27

(Suite de la page1)

Les intentions profondes de ces solennités sont sans doute ancrées dans l'inconscient collectif. Il est curieux de noter que ce moment exaltant de l'année, qui correspond à l'équinoxe d'automne, précède de peu des journées plus sombres où le monde occidental se concentre sur la commémoration de ses disparus.

Force est de constater toutefois que, dans notre monde matérialiste, la reconnaissance envers la générosité de la nature nourricière semble quelque peu dépréciée au profit de l'aspect pécuniaire qui entoure et souvent motive les événements reliés à ces journées célébrant l'abondance. Non pas qu'il faille décourager ces activités pendant lesquelles l'artisan, le producteur ou le transformateur a l'occasion de tirer avantage de son travail, mais il vaudrait sans doute mieux qu'elles conservent aussi leur sacralité, en étant également perçues comme des occasions d'échanges, de respect entre les personnes et aussi comme des moments spéciaux où on se rend compte que nous sommes privilégiés d'avoir accès à tant de richesses; de ces moments parfaits pour dire merci dans notre cœur.

Au Québec, l'automne et ses merveilles donnent lieu à une profusion de telles célébrations de l'opulence dans toutes les régions. On retrouve par exemple des festivals, tels l'Oktoberfest de Repentigny ou la Symphonie des couleurs de Saint-Donat. Il existe plusieurs circuits agrotouristiques ou gourmands qui sont une excellente manière de découvrir le patrimoine culinaire d'un territoire, tout en faisant la promotion des produits locaux. On en dénombre une cinquantaine, dont la «Balade Gourmande» bien connue dans les Bois-Francs.

Entre parenthèses, savez-vous que, cette année, l'itinéraire du «Circuit orange» de la Balade conduira le visiteur à la ferme brassicole La Grange Pardue de même qu'à la Cité Écologique ?

Afin de participer à l'esprit de gratitude, quelques pages de la présente édition sont dédiées, avec égard, au maïs, cette plante qui a su nourrir les nations amérindiennes pendant des temps ancestraux puis tous les peuples, par sa diffusion à travers la planète.

Ressentons cet automne comme un cadeau. Nous sommes chanceux. Nous vivons dans un environnement pacifique, vibrant de beauté et de couleurs et dans lequel nous pouvons disposer de tant de bienfait



La « grand-messe » automnale de l'abondance

On peut participer à la « grand-messe » automnale de l'abondance en visitant quelques circuits gourmands du Québec, avec portefeuille et glacière, mais aussi avec de la gratitude dans le cœur.

La Route des bières de l'Est (bas St-Laurent et Gaspésie) [Site](#)

La Route des Brasseurs (Cantons-de-l'Est) [Site](#)

Le circuit des têtes fromagères (Cantons-de-l'Est) [Site](#)

La Route des Vins de Brome Missisquoi (Cantons-de-l'Est) [Site](#)

La véloroute gourmande (Cantons-de-l'Est et Montérégie) [Site](#)

La balade gourmande (Centre-du-Québec, événement annuel) [Site](#)

La Route des Saveurs de Charlevoix (Charlevoix), 1er circuit au Québec [Site](#)

Le circuit des Saveurs (Îles-de-la-Madeleine) [Site](#)

Le circuit de l'Abécédaire/Bouilli d'histoires salées (Îles-de-la-Madeleine) [Site](#)

Les circuits Goûtez Lanaudière (Lanaudière, 6 circuits) [Site](#)

Le Chemin du terroir (Laurentides, route touristique reconnue) [Site](#)

La Route des Brasseurs (Mauricie) [Site](#)

Le circuit du Paysan (Montérégie, route touristique reconnue) [Site](#)

Les circuits du Parcours Gourmet Outaouais (Outaouais, 5 circuits) [Site](#)

La Route des Bières du Saguenay-Lac-Saint-Jean (Saguenay – Lac-Saint-Jean) [Site](#)

NOTE : les liens avec les sites internet de ces circuits gourmands sont accessibles via l'édition couleur du Hameau, qui paraît sur le site de la municipalité de Ham-Nord. (ham-nord.ca)

(Suite de la page1)

Depuis 4 ans vous avez la chance de pouvoir manger du maïs sucré destiné à la consommation humaine sous l'appellation du maïs des P'tits Giguère.

Mais d'où vient l'idée de faire pousser une culture de maïs dans notre belle municipalité de Ham-Nord ? C'est pendant une soirée entre amis que l'idée est née. Le projet avait pour but d'inviter les cousins/cousines, âgés de 10 à 23 ans, à s'intégrer dans toutes les étapes d'une culture à partir de la planification des semis jusqu'à la vente finale du produit.

Ils débutèrent en 2021 sous la supervision des parents et ce fut un franc succès. L'intérêt des gens était palpable, la rareté du produit dans ce coin de la région en a fait un produit attendu année après année.

Évolution du projet

2021 : 0,08 acre semé afin d'initier les enfants et débiter leurs apprentissages;

2022 : Introduction des trichogrammes, insectes prédateurs pour contrôler les insectes ravageurs dans la culture. Cela nous évite toute utilisation d'insecticide dans le champ.

2023 : Augmentation de la superficie à 1,8 acre. Rotation des champs par la culture de citrouilles et de raygrass pour permettre l'amélioration des rendements, de la santé du sol et réduire les émissions de gaz à effet de serre.

2024 : 2,3 acres en culture. Du drainage est prévu pour améliorer la qualité du sol et des rendements.

Notre objectif pour 2025 : Vous offrir encore un produit de qualité qui respecte l'environnement et surtout qui est cultivé avec amour !

Merci à tous nos clients qui nous sont fidèles et qui nous attendent impatiemment tout l'été. Vous servir est un plaisir et nous avons déjà hâte de vous rencontrer l'an prochain et de faire de nouvelles rencontres. Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs par vos bons commentaires et nous en sommes très reconnaissants.

L'Action de grâce

Par l'équipe d'animation communautaire des Saints-Anges de Ham-Nord

Papa, c'est quoi l'Action de grâce ?

Voilà le genre de question que des parents sont susceptibles d'entendre de la part d'un enfant, et pour cause ! Cette fête annuelle, qui remercie Dieu de ses bienfaits, est peu célébrée au Québec. Il n'est pas surprenant qu'elle suscite des questions chez les enfants désireux de comprendre le monde qui les entoure.

Les origines de l'Action de grâce

L'Action de grâce est une fête religieuse chrétienne qui invite les croyants à exprimer leur reconnaissance envers Dieu pour ses bienfaits. L'origine de cette tradition remonte à diverses célébrations historiques aux États-Unis et au Canada. Aux États-Unis, la fête de Thanksgiving trouve ses racines en 1621, lorsque des colons et des Amérindiens se réunirent pour remercier Dieu de la récolte. Au Canada, l'Action de grâce a été célébrée pour la première fois en 1799, en reconnaissance de la fin de diverses crises comme des guerres ou des épidémies. En 1872, la fête prend une dimension plus spirituelle, marquant une reconnaissance nationale envers Dieu pour les récoltes.

Regard chrétien

Du point de vue chrétien, l'Action de grâce est un moment privilégié pour faire une pause et reconnaître les dons que Dieu nous accorde. Contrairement à un simple «merci»

de politesse, rendre grâce à Dieu est un acte profond qui témoigne de la gratitude authentique. C'est l'occasion de reconnaître que les bienfaits, trop souvent considérés comme allant de soi, sont le fruit de la générosité divine et humaine.

Dans une perspective chrétienne, rendre grâce peut se manifester par des gestes simples comme partager avec les autres, prier en famille ou avec la communauté, et tendre la main à ceux qui sont dans le besoin. La Bible illustre de nombreux exemples où l'Action de grâce est un élément central de la relation entre Dieu et les hommes. Jésus lui-même rendait, grâce à Dieu, que ce soit pour nourrir les foules ou ressusciter Lazare.

Le lien entre l'Action de grâce et l'eucharistie est fondamental dans le christianisme. En effet, le mot «eucharistie» signifie littéralement «rendre grâce» en grec. À travers la célébration eucharistique, les chrétiens remercient Dieu pour le sacrifice du Christ, sa mort et sa résurrection, et sa présence continue parmi les croyants tous les jours. L'eucharistie est donc l'Action de grâce par excellence, rappelant aux fidèles l'importance de l'offrande et de la gratitude envers Dieu.

L'Action de grâce sera célébrée à Ham-Nord le dimanche 13 octobre à 10 h 30. Bienvenue aux familles !

Source : [Office de catéchèse du Québec](https://www.ham-nord.ca) (lien cliquable sur le site : ham-nord.ca)



Chronique agricole

La récolte du maïs à ensilage

Par Jacinthe Paradis

Bientôt, sur les routes du canton, tracteurs et boîtes à ensilage se manifesteront pour transporter ce précieux aliment récolté afin de nourrir les animaux pour l'année qui suivra. Dans le jargon agricole, nous appelons cette opération : «ensiler» ou bien «faire les battages».

Le processus de la récolte du maïs doit être fait quand le grain est au stade «demi-ligne de lait», ce qui veut dire que les grains de maïs sont remplis de liquide laiteux pâteux. À ce stade, la plante est riche en énergie et en nutriments.

On doit aussi vérifier la matière sèche de la plante. Pour ce faire, nous allons dans les champs chercher quelques plants pour les faire couper avec la fourragère (celle-ci sert à récolter la plante) pour vérifier sa teneur en matière sèche qui doit être aux environs de 35 à 40 %, selon de la méthode d'entreposage. Si la récolte n'est pas faite avec le bon pourcentage de matière sèche, on risque de diminuer la qualité du fourrage et aussi d'apporter des problèmes dans l'alimentation des animaux, cela étant dû à une mauvaise fermentation et une mauvaise compaction.



On doit également s'assurer que la machinerie (fourragère, boîtes à ensilage et tracteurs) qui servira à la récolte soit en bon état. La vérification de longueur de la coupe de la plante sera faite et doit être environ 3/8 à 1 pouce selon le mode d'entreposage et l'humidité de celle-ci. La fourragère sera ajustée en conséquence.

Récolter le maïs au bon moment est tout un art, et on doit en plus faire avec Dame Nature.

Le maïs doit être récolté avant le gel, sinon des pertes importantes de matières sèches et de nutriments seront à considérer. Pour conserver cet aliment, un inoculant (améliore la rapidité de la stabilité de l'ensilage) sera parfois introduit lors de la récolte. Le maïs est entreposé soit dans un silo-tour, meule ou silo-couloir. Il sera très important de ne pas entrer dans le silo après que celui-ci sera rempli, car il s'y génère du dioxyde de carbone, un gaz nocif et même mortel pour les humains. Des précautions seront prises si l'on doit y pénétrer en laissant le «souffleur» (instrument qui sert à monter l'ensilage dans le silo-tour) fonctionner pendant un minimum de 30 minutes pour bien aérer l'espace.

Sur les chemins du canton, donc, partageons la route en ce temps des récoltes. Soyez prudents et patients.

Maïs ou Zea mays

ou « blé d'Inde », en bref

(Selon une recherche internet) Par Louis-Marie Lavoie

Le maïs, de la famille des graminées, est la céréale la plus productive au monde. Cette plante domestiquée est originaire des Amériques et est l'une des cultures vivrières les plus répandues sur la planète. Le maïs est utilisé comme aliment pour le bétail, comme alimentation humaine, comme biocarburant, comme matière première dans l'industrie.

Le maïs a été domestiqué pour la première fois par les peuples autochtones du sud du Mexique il y a environ 10,000 ans et les Amérindiens ont appris aux colons européens à cultiver les plantes comestibles indigènes. En 1492, Christophe Colomb et son équipage voient pour la première fois du maïs à Cuba. En 1520, Magellan trouve du maïs à Rio de Janeiro et en 1535, Jacques Cartier découvre des cultures de maïs sur l'emplacement de la future ville de Montréal. Depuis son introduction en Europe par les explorateurs, le maïs s'est répandu dans toutes les régions du monde propices à sa culture. C'est l'aliment de base pour de nombreux peuples.



Farine, fécule, huile végétale, sirop, semoule... Le maïs sous toutes ses formes. Grâce à lui, on peut épaissir nos sauces, réaliser du pain, des pâtisseries, des crêpes, des tortillas, de la polenta, même des «Corn-Flakes» pour les petits déjeuners. Il permet aussi de fabriquer certains alcools tels que le Gin, le Whisky et la bière. Il peut aussi être distraitemment dégusté à l'occasion de sorties au cinéma... sous forme de pop-corn.

Le maïs fournit des calories, donc de l'énergie, des vitamines, spécialement la B3, et des minéraux essentiels. Il contient du zinc, du calcium, du fer, du phosphore, du potassium, en fonction des variétés de maïs. Il y a également des variétés dotées d'antioxydants.

Côté alimentation animale, le succès du maïs fourrage pour le bétail, en particulier pour les bovins, serait dû à ses apports énergétiques et ses nutriments, au fait qu'il soit hautement digestible, qu'il ait un rendement élevé en biomasse et qu'il ait un goût agréable.

Certaines caractéristiques du maïs sont exploitées par l'industrie. La rafle (l'axe sur lequel sont rattachés les grains) de l'épi est transformée en farine pour améliorer la qualité des colles, des plastiques et des abrasifs. L'amidon des grains de maïs est valorisé dans d'autres secteurs d'activité comme l'industrie textile ou la papeterie (glaçage, cartons ondulés...) et est transformé en une large gamme de produits chimiques utiles. Sans parler de la conversion de cette précieuse denrée en éthanol pour servir de carburant.

Comme tous les aliments, le maïs doit être consommé en quantité raisonnable, dans le cadre d'un régime équilibré. Les bienfaits du maïs pour la santé humaine ne sont plus à démontrer : pouvoir antioxydant, source de fibres et de protéines, sans gluten. Et il est parfaitement adapté au régime végétarien. Excellent pour notre santé, surtout quand il s'agit d'un produit local. Meilleur à déguster parce qu'il est frais et qu'il n'a pas voyagé.

Dîner spaghetti et encan des âmes DIMANCHE 6 OCTOBRE

Par Sarah-Ève Dubé



Les vacances tirent à leur fin, le retour de la routine, la fraîcheur s'installent tranquillement et c'est le retour de nos activités de financement visant l'entretien de notre église.

Le comité de levée de fond de la Fabrique est heureux de vous inviter ce dimanche 6 octobre à partir de 11 h 30 pour notre dîner spaghetti ainsi que notre encan des âmes animé par notre cher encanteur Jules Grimard.

Il vous sera possible de venir porter vos dons à la salle communautaire le vendredi 4 octobre de 9 h à 11 h, le samedi 5 octobre de 9 h à 11 h ainsi que le dimanche à partir de 9 h.



Si vous désirez qu'on vienne chercher vos dons, veuillez communiquer avec nous et il nous fera plaisir de vous rendre ce service.

**Nouveauté cette année : Il y aura un tirage au sort parmi les personnes qui amènent un dessert qui sera servi sur l'heure du dîner.

Coût des billets :

- ◆ Adulte, 20 \$;
- ◆ Enfant 5-12 ans : 15 \$;
- ◆ Enfant de moins de 5 ans : gratuit

Pour vous procurer des billets :

Claudette et Gérald Lehoux : (819) 344-2953
 Suzanne Desrochers : (819) 344-2514
 Sarah-Ève Dubé : (819) 344-2342
 Diane Garneau : (819) 344-2019
 Suzie Boucher : (514) 569-1547
 Judith Allard : (819) 352-1609
 Marie-Josée Brault : (819) 344-2471

La Ferme Bio-Maraîchère à la Balade Gourmande



**5-6 et 12-13 oct.
De 10 h à 17 h**

**La Balade
passe par le 8, profitez-en !**



C'est l'occasion de goûter nos fameux produits transformés :

- ◆ Tourtes aux carottes
- ◆ Cornichons à l'aneth
- ◆ Confiture d'aronia à l'érable
- ◆ Chips de Kale
- ◆ Relish du jardin
- ◆ Piments forts marinés
- ◆ Légumes de conservation
- ◆ Produits de l'érable et plus...

Assemblée paroissiale

Dimanche 29 septembre

Par Sarah-Ève Dubé

À l'Église, ce dimanche 29 septembre, le comité de gestion vous invite à son assemblée paroissiale.

SUJETS

- ◆ Nouvelles de votre communauté Saints-Ange
- ◆ Projets à venir
- ◆ Différents comités au sein de la fabrique.

SÉANCES PHOTO D'AUTOMNE

FORFAITS *

- Portrait individuel (2 photos) : 40\$
- Mini séance (30 minutes, 5 photos) : 75 \$
- Séance régulière (1 heure, 10 photos) : 125 \$
- Groupe (2 heures, 20 photos) : 225 \$
- Besoin autre (mariage, événement, séance personnalisée) : à discuter
- * Réservation et dépôt de 25% de la valeur requis

CONTACT

- Charles Marceau-Cotton
- carlitophoto22@gmail.com
- Téléphone : 819-352-3340
- Facebook (Messenger)
- Site web (carlitophoto.com)

3 ateliers d'un soir

à la VERRIÈRE - Espace-Ateliers - Boutique de la Cité

1^{er} octobre
YOGA

KAREN

Professeure de yoga depuis 20 ans, Karen vous invite à son atelier de Yin Yoga, une pratique douce et méditative, à la Verrière de La Cité. Les accessoires sont fournis afin de faire en sorte que les postures soient confortables. Nous ferons aussi quelques exercices de respiration et de méditation. On se retrouve avec Karen, le mardi 1er octobre, de 18 h 30 à 20 h. Apportez votre tapis de yoga.



15 octobre
SOIN VIBRATOIRE

JULIE

Guidance multisensorielle sur le thème du pardon. Le pardon pour s'alléger; pour avancer; pour SE prioriser; pour enfin décider de lâcher prise. Avec son tambour-mère, sa flûte amérindienne et sa guidance bienveillante, Julie vous transportera dans cet espace où tout est possible. Êtes-vous prêt? L'atelier aura lieu à la Verrière, l'espace-atelier de La Cité, le mardi 15 octobre, de 18 h 30 à 20 h.



29 octobre
PIERRES

CAROLLE

Expérimentez l'art d'entrer en relation avec les minéraux. Les pierres sont nos amies, elles peuvent nous aider à élever notre conscience et à développer notre sensibilité. Ensemble, nous vivons des exercices pratiques pour apprendre à ressentir les pierres et leurs effets bénéfiques. L'atelier aura lieu à la Verrière, l'espace-ateliers de la Boutique de La Cité, le mardi 29 octobre, de 18 h 30 à 20 h.



Réservez votre place : info@citeecologique.org | Marie-Lissa 819 552-4575
_ contribution consciente _

♥ C'est un rendez-vous !

Chronique bien-être

Par Sofia Laliberté

Comment vis-tu le rejet ?



T'arrive-t-il de te dénigrer ? De te sentir inférieur en te diminuant ? De mettre fin à une relation lorsqu'il y a des défis, mais pour être certain de ne pas te faire rejeter, tu te pousses en premier ? Choisis-tu des amours impossibles avec des personnes déjà engagées dans une autre relation ou émotionnellement indisponibles ?

Prends conscience des moments où tu te sens rejeté ou des moments où tu te fais vivre toi-même le rejet. Soit en choisissant des gens ou des situations qui te le font revivre sans cesse, soit en te rejetant toi-même. C'est parfois très subtil, sois l'observateur de ta vie.

Je t'entends me dire : «Mais comment faire pour s'accompagner dans le processus ?»

D'accord, après avoir mis en lumière les situations problématiques, PARDONNE-TOI !!!

Je partage des trucs que j'ai moi-même mis en application pas plus tard que la semaine dernière.

- ◆ Une affirmation positive pourrait être : «Je suis désolée de me faire vivre le rejet (nommer la situation), pardonne-moi (de soi à soi). Je m'aime totalement et profondément.»
- ◆ Une pierre pour t'accompagner en douceur, si tu aimes la lithothérapie, serait le quartz rose. Pour une bonne dose d'amour-propre et d'auto-compassion. Quartz Rose disponible à la boutique de la Cité Écologique de Ham Nord ou chez Odaïna à Saint-Adrien en libre-service.
- ◆ Le Breathwork (exercice par la respiration) offert par Léonie Larrivée et la cohérence cardiaque proposée par Marie-Reine Chaput sont de bons moyens de s'occuper de soi et de s'offrir un moment de douceur.
- ◆ Un dernier truc pour augmenter son estime de soi, son amour-propre et son auto-compassion vient directement de mon mentor en kinésiologie, Anne Loiselle. Tiré de son livre "Le grand livre de la Détox Émotionnelle", Anne nous propose le jeu du miroir, cet outil lui avait été enseigné par nul autre que Louise Hay elle-même.

Durant 3 à 5 minutes, devant le miroir, tu dis :
«Je suis (votre nom). Je t'aime.»

Ça peut te paraître banal et simple ?

Alors je te lance le défi de le faire jusqu'à la prochaine parution du Hameau!

Avec beaucoup d'amour,
Sofia

Références :

Note de cours de l'institut Alokine.ca. Le grand livre de la détox Émotionnelle de Anne Loiselle.



Des nouvelles de la FADOQ

Par Nicole Vallée

La FADOQ a bien commencé sa saison avec deux activités fort réussies.

Une agréable épluchette de blé d'Inde a été suivie d'un excellent dîner en bonne compagnie ce 20 août avec une cinquantaine de membres de Ham-Nord !

Fête conviviale, animée de jeux divers et de tirage de prix de présence !

Malgré la grisaille et la pluie, nous avons tous le soleil en tête et la joie au cœur !

Bravo au CA et à l'équipe de bénévoles !

Puis, le samedi matin du 14 septembre, les membres et les non-membres de l'association étaient les invités du déjeuner annuel au centre communautaire. Un repas traditionnel avec petites patates, œufs, rôties et café.

Merci à celles et ceux qui ont participé.



Yvon, Guylaine, André, Gaétan, merci pour le déjeuner !

Marché Nomade 2024



Par Louis-Marie Lavoie | Crédit photos : Charles Marceau-Cotton (Carlito Photo)

Après une semaine de journées particulièrement chaudes pour un début septembre, la température a changé subitement et drastiquement en ce dimanche 8 septembre, tout juste pour l'événement annuel du Marché Nomade, nécessitant le repli des exposantes et exposants dans l'abri conçu à cette fin à l'intérieur de l'aréna.

Ce qui n'a en rien changé la qualité du contenu de cette exposition d'une seule journée, permettant à nos concitoyennes et concitoyens de faire connaissance avec les produits de notre terroir et les créations de nos artisans locaux; et aussi de se les procurer.

Environ cinquante personnes ont visité le marché; ils ont ainsi pu profiter des produits de nos participants : La Fabrique Léora avec ses bijoux, Suzanne Desrochers et Claudette Lehoux avec leurs tissages, Carlito et ses photos, Anick Lavoie avec son ail, la Ferme Ludré et ses viandes, La Grange Pardue avec ses bières, et la Ferme Bio-Maraîchère avec ses légumes et produits transformés.

N'oublions pas que chaque jeudi dans le Parc du 150e ou dans le Centre communautaire, on peut également magasiner nos produits locaux et y rencontrer des amis.

Cet événement a été organisé par Élise Hamel, Responsable des loisirs et de la vie communautaire au bureau municipal.



Portes ouvertes à la Cité

Par Andrée Robert | Crédit photos : Charles Marceau-Cotton (Carlito Photo)

Le 25 août dernier, il y avait plus de 75 invités réunis, soit pour découvrir la Cité Écologique grâce aux visites guidées, soit pour retrouver l'ambiance des moments partagés lors des stages en agriculture ou en développement d'écovillage. Des gens de partout, dont certains qui ont fait plusieurs heures de route pour venir nous visiter. Ça fait chaud au cœur.

Tous ont apprécié le délicieux repas préparé avec les légumes de nos jardins. Les tartelettes aux courgettes, champignons et ail noir en ont séduit plusieurs, de même que les biscuits à l'aronia et à l'érable. Sans compter notre fameuse tourte aux carottes ! Vous êtes nombreux à nous en demander la recette. Elle s'en vient. Nous travaillons présentement à préparer un recueil de nos créations culinaires.

Les gens ont également adoré nos pains baguettes faits maison. Après le repas, les surplus se sont envolés... comme des petits pains chauds !

La conférence de Nébesna a été suivie avec attention, très applaudie et appréciée. Elle expliquait bien le phénomène des écovillages, avec simplicité, professionnalisme et une touche d'humour.

La salle était également entourée de kiosques et les visiteurs pouvaient prendre le temps de s'entretenir avec les différents artisans. Bref, cet événement portes ouvertes 2024 fut un succès !



La pensée du mois

Notre invitée : La sagesse populaire

Par Louis-Marie Lavoie

Les réseaux sociaux n'ont pas que des qualités. Nous sommes tous conscients qu'ils constituent un très grand vecteur pour la dissémination de propagande, de mensonges et de bêtise. Par contre, ils permettent une prodigieuse propagation des idées, des connaissances et des informations. C'est à nous, utilisateurs de ces plateformes, qu'il revient de faire le tri entre le bon grain et l'ivraie.

Un enseignant répondant au nom de Mohamed Boussema, tunisien vivant actuellement en France, blogueur à ses heures, a publié récemment sur Facebook un texte dont il ne relève pas l'origine, mais qui fait songer à une de ces histoires porteuses de sagesse que nous raconte un poète docteur en science de chez nous, Boucar Diouf.

Voici donc un petit hymne à l'effort signé par un inconnu, dont le titre laisse songeur dans un milieu de production laitière comme le nôtre.

Les vaches ne donnent pas de lait...

Un père avait l'habitude de dire à ses enfants quand ils étaient jeunes : «Quand vous atteindrez l'âge de 12 ans, je vous dirai le secret de la vie».

Un jour, quand l'aîné a eu 12 ans, il demanda anxieusement à son père quel était le secret de la vie. Le père répondit qu'il allait lui dire, mais qu'il n'avait pas le droit de le révéler à ses frères.

Le secret de la vie est le suivant, dit-il : «La vache ne donne pas de lait».

«Qu'est-ce que tu dis ?» demanda le garçon, incrédule.

«Comme tu l'entends fiston : la vache ne donne pas de lait, il faut la traire ! Il faut se lever à 4 h du matin, aller au champ, marcher à travers le corral plein de fumier, attacher la queue, faire rebondir les pattes de vache, s'asseoir sur le tabouret, placer un seau et faire le travail soi-même...»

Voilà le secret de la vie, la vache ne donne pas le lait. Soit tu la traies, soit tu n'auras pas de lait.»

Il y a beaucoup de gens qui pensent que les vaches DONNENT du lait. Ils pensent que les choses sont automatiques et gratuites : leur mentalité est du genre : je souhaite, je demande, je prends.

Ces gens ont l'habitude d'obtenir tout ce qu'ils veulent de la façon facile... Mais non, la vie ne se résume pas à souhaiter, demander et obtenir. Les choses que l'on obtient sont le résultat de l'effort que l'on fait. Le bonheur est le résultat de l'effort. Le manque d'effort mène à la frustration.

Alors, partagez avec vos enfants le secret de la vie dès leur plus jeune âge, pour qu'ils ne grandissent pas avec la mentalité que le gouvernement, leurs parents ou leurs mignons petits visages vont leur donner tout ce dont ils ont besoin dans la vie.

«Les vaches ne donnent pas de lait; il faut travailler pour ça !»



La conservation alimentaire c'est écologique!

Par Action Environnement Tingwick

C'est le temps des récoltes de votre jardin et l'abondance dans les marchés pour les fruits et légumes frais. Afin d'éviter qu'ils ne se gaspillent, nous vous suggérons quelques méthodes de conservation alimentaire accessibles afin de les savourer tout au long de l'année tout en étant écologique!

Avant tout, voici quelques principes à respecter : choisir uniquement des contenants et des outils stérilisés; inscrire la date de production et le délai de conservation; utiliser la méthode de conservation appropriée selon l'aliment.

Méthode °1 : La congélation. Cette méthode est appropriée pour la majorité des aliments. La congélation ne détruit pas les microorganismes, donc il est préférable de blanchir les aliments frais avant de les congeler. Lorsque vient le moment de les consommer, il faut décongeler les aliments à l'avance. Il est également possible de mettre les aliments dans des sacs sous vide pour retirer la présence d'oxygène, mais cette technique nécessite l'utilisation de sacs à usage unique. Trucs écolo : utiliser ou réutiliser des plats de plastique; éviter les sacs refermables à usage unique.



Méthode °2 : L'appertisation (Conserve). Cette méthode nécessite l'acquisition de pots à conserve ainsi que d'un stérilisateur ou d'un autoclave, selon le type d'aliments que vous désirez mettre en pot. Si bien exécutée, cette méthode permet de détruire les microorganismes dans les aliments afin de pouvoir les conserver plus longtemps, sans devoir les congeler. Cette technique est l'une des plus répandue et elle est économique. Trucs écolos : acheter des pots ou un stérilisateur/autoclave usagés; réutiliser la bague si aucune présence de rouille, sinon les mettre au recyclage avec les couvercles scellant à usage unique.



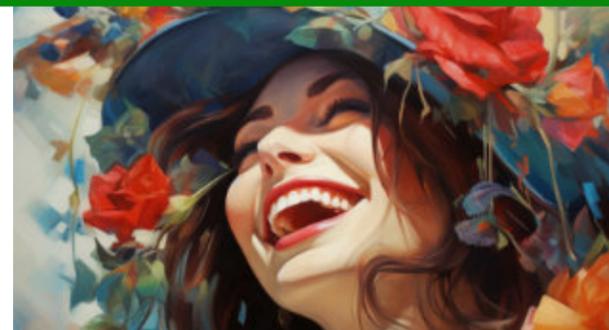
Méthode °3 : La déshydratation, le séchage. L'outil idéal à utiliser, c'est un déshydrateur électrique, qui peut être remplacé par un four conventionnel ou le soleil. Cette méthode vise à réduire l'humidité contenu dans l'aliment afin de limiter la croissance des microorganismes et la détérioration des aliments. Truc écolo : placer les aliments dans des plats en plastique plutôt que des sacs jetables.



Il existe d'autres types de conservation tels que le salage, le saumurage, le confisage, la fermentation et plus encore. Plusieurs livres et sites web expliquent ces procédés.

Sources :

Nous anti-gaspi – Guide des aliments : Guide complet (+14 techniques)
ÉcoHabitation - La conservation des fruits et des légumes (2023)



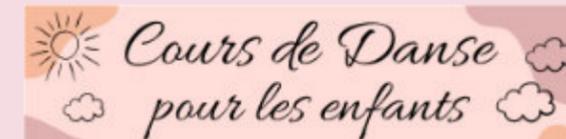
Citations savoureuses

Par René Bergeron

Les sportifs, les entraîneurs, les commentateurs et les politiciens adoptent parfois une forme de dérapage verbal cocasse.

En voici quelques exemples :

- ◆ L'ex-défenseur des Nordiques Fogarty est sourd d'une oreille et imbécile de l'autre.
- ◆ Tiger Wood est aussi riche que Barabas.
- ◆ Ces gars-là vivent une vie de carrosse. - Jean Perron.
- ◆ P. K. Subban, c'est l'or noir du Canadien.
- ◆ Tu ne peux pas entrer en séries avec pas de momentum. - Patrice Brisebois
- ◆ Je suis d'accord avec moi, répondait Ron Fournier à un auditeur en désaccord avec lui.
- ◆ C'est une bonne chose que tout le monde parte sur le même piédestal.
- ◆ Tu ne peux pas donner des mises en échec quand tu recules. - Enrico Ciccone
- ◆ Je pense que tout était réglé au début de la fin de la saison.
- ◆ Il a gagné 80% des mises en jeu remportées.



À partir du 25 septembre, des cours de danse pour enfants auront lieu les mercredis de 5 h 45 à 6 h 30 au gymnase du Centre Horizon (484 rue Curé Charles Lemire)

Les inscriptions sont terminées pour cette session de 10 semaines. La demande étant très forte, nous nous excusons auprès des parents qui n'ont pas pu inscrire leurs enfants.

Pour info concernant la session suivante :
Lauviah Charbonneau 819 352-7994
lauviah40@gmail.com

Trio Étudiant Desjardins pour l'emploi 2024

La municipalité de Ham-Nord et l'OTJ de Ham-Nord (camp de jour) aimeraient souligner la participation de **Mme Léa Boily et de M. Xavier-Samuel Caron** au Programme Trio Étudiants Desjardins pour l'emploi 2024, programme du Carrefour Jeunesse Emploi permettant de faire vivre une 1re expérience de travail de 80 heures aux étudiants. La remise de la bourse de 800 \$ a été effectuée lors de la séance du conseil municipal tenue le 9 septembre dernier. Bravo et MERCI à nos 2 participants qui ont été d'une très grande aide tout au long de l'été !



Premier prix pour Le Chêne Blanc



La Fédération des Coopératives d'Habitation de la Mauricie, Centre-du-Québec (FÉCHMAQ) a décerné un premier prix d'une valeur de 800,00 \$ à la Coopérative d'habitation de Ham-Nord pour la qualité d'une réalisation à la Résidence Le Chêne Blanc.

Le projet primé consistait à embellir la façade extérieure en utilisant des arbres nobles comme le chêne blanc, en accord avec le nom de la coopérative, ainsi que des saules colonnaires et une plate-bande de fleurs.



Une initiative qui visait à améliorer l'harmonie avec l'architecture de la coopérative tout en réduisant la chaleur émise par les murs de brique, le béton et l'asphalte. De plus, elle visait à renforcer l'intimité des membres ainsi que les relations et la communication entre eux.

Ce projet s'est ajouté à la construction d'un gazebo où se tiennent diverses activités, telles qu'épluchettes de blé d'Inde et autres. Nous vous invitons à passer voir le résultat au 470 rue du Curé-Charles-Lemire, à côté de l'école primaire.

APPEL AUX JEUNES DE 13 ANS ET PLUS PRÊT.ES À S'ENGAGER DANS LE PROJET!

La municipalité et la Maison des jeunes souhaitent voir à la possible réalisation d'un pumtrack !

Première rencontre du comité

Le 29 octobre 2024
À 18h30
À la MDJ

Donne ton nom dès maintenant !

SEMAINE DES MAISONS DES JEUNES

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

PORTES OUVERTES

MERCREDI 16 OCTOBRE

de 18h30 à 20h30

Bienvenue aux parents, enfants, ados, voisins/voisines et toutes les personnes curieuses visiter les lieux, rencontrer l'équipe et poser leurs questions!

210 rue Caron, Ham-Nord
819-344-5530

L'audiothèque

Pour les personnes ayant de la difficulté à lire

Revues et journaux offerts en mode audio numérique :

- La Nouvelle Union - 7 jours
- Bel Âge - La Semaine
- Virage

Gratuit

Livraison à domicile - Appareil fourni

Informez-vous : 819 758-4188
cebboisfrancs.org

COLLECTE DE VÊTEMENTS CHAUDS (ADULTE)

Tu ne portes plus un manteau, une tuque ou une paire de mitaines? Viens faire don de tes vêtements extérieurs à la MDJ ou au Bonichoix entre le 1er et le 15 octobre. La Nuit des sans-abri a besoin de toi!

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

OCTOBRE 2024

SEMAINE DES MDJ

Collecte de vêtements chauds jusqu'au 15 oct.

LUNDI-CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE
30 Libre	1 Lundi j'm active!	2 Libre	3 Libre	4 Libre	5, 6 Dérôlé FERMÉS	
7 Dérôlé FERMÉS	7 Lundi j'm active!	8 PORTES OUVERTES	9 Libre	10 Libre	11 Sortie aux pommes	12, 13 Dérôlé FERMÉS
14 Action de Grâce	14 Dérôlé FERMÉS	15	16 PORTES OUVERTES	17	18	19, 20 Dérôlé FERMÉS
21 PORTES OUVERTES	21 Lundi j'm active!	22 Libre	23 Libre	24 Libre	25 Libre	26, 27 Dérôlé FERMÉS
28 Libre	28 Lundi j'm active!	29	30 Libre	31 DISTRIBUTION DE BONBONS A HN ET CHESTER		

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE: 480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE / LUNDI : 16H (AIDE AUX DEVOIRS) / 17H-21H / AIDE DEVOIRS 12-17 ANS 17H-20H

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

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

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES: LUNDI : 17H-21H / MARDI : 16H (AIDE AUX DEVOIRS) / 17H-21H / MERC : 17H-21H / JEUDI : 17H-21H / VEND : 17H-21H

LEGENDE: ★ ASPIRANTS DE 11 ANS ADMIS / 🚗 TRANSPORT DISPONIBLE / 📝 INSCRIPTION OBLIGATOIRE / 🕒 AIDE AUX DEVOIRS 12-17 ANS 17H-18H

APPELS AUTOMATISÉS

Recevez-vous les appels téléphoniques de la municipalité ?

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

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

Si vous êtes dans l'une de ces situations, cela signifie que vos coordonnées ne sont probablement pas à jour dans le système d'appels automatisés de la Municipalité.

Contactez-nous : 819 344-2424

Nous vous invitons donc à nous contacter au bureau municipal (819-344-2424) afin de nous laisser vos nouvelles coordonnées.

Il est également possible de vous inscrire au nouveau [Portail citoyen MRC d'Arthabaska](http://PortailHamNord.somum.com) (PortailHamNord.somum.com) et à y indiquer vos coordonnées.

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

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



RAPPEL : sport et loisirs



Entente intermunicipale de 5 ans (2023-2027)

SPORTS ET LOISIRS avec la ville de Victo

La municipalité du Canton de Ham-Nord a renouvelé son entente pour une autre période de 5 ans (2023 à 2027) avec la ville de Victoriaville.

Cette entente permet à nos résidents de ne pas avoir à payer de taxe de non-résident lors d'une inscription à une activité de Sports et Loisirs suivie à Victo jusqu'en 2027 inclusivement.

Nous espérons ainsi vous permettre de fréquenter à moindre coût les Services de Sports et Loisirs offerts à Victoriaville.

Concrètement, cela signifie qu'avec cette entente, vous n'aurez pas à payer une somme additionnelle de 400 \$ par inscription (taxe de non-résident).

Nous espérons que cette adhésion vous sera bénéfique ! N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails.

 Biathlon	 BMX	 Canot	 DEK Hockey
 Cadets	 Canicross	 Canot	 DEK Hockey
 Cheerleading	 Conférences	 Course à pied	 Fat Bike

« Merci à nos représentants municipaux de créer des ententes avec Victoriaville pour nous permettre de pratiquer nos sports favoris à moindre coût et d'en faire bénéficier nos enfants » 😊



Municipalité du Canton de Ham-Nord

285, 1^{re} Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE DE LA MUNICIPALITÉ DU CANTON DE HAM-NORD RÔLE 2025-2026-2027

Avis public vous est donné par le directeur général et greffier-trésorier de la Municipalité du Canton de Ham-Nord pour le rôle triennal d'évaluation foncière concernant les années **2025-2026-2027**, celui-ci étant déposé au bureau de la présente municipalité le 9 septembre 2024. Toute personne peut en prendre connaissance au bureau municipal, durant les heures d'ouverture régulières.

Conformément aux dispositions de l'article 74 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, l'avis est également donné à toute personne qui a un intérêt à contester l'exactitude, la présence ou l'absence d'une inscription à ce rôle, relativement à un bien, dont elle-même ou une autre personne, est propriétaire, peut déposer une demande de révision prévue par la section I du chapitre X de cette loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- être déposée avant le 1^{er} mai 2025 (**au plus tard le 30 avril 2025**);
- être déposée à l'endroit suivant ou y être envoyée par courrier recommandé:
MRC d'Arthabaska
150 Notre-Dame Ouest
Victoriaville (Québec) G6P 1R9
- être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible à l'endroit ci-dessus indiqué, ou sur le site web de la MRC d'Arthabaska à l'adresse suivante : <https://munidata.ca/upload/contentsFile/file/Ing/4333fr-CA.pdf>.
- être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement 137 de la MRC d'Arthabaska et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

Donné à Ham-Nord, ce 10 septembre 2024.

Mathieu Couture, Directeur général et greffier-trésorier

Qu'est-ce qu'un bac conforme?

- C'est un bac avec un **couvre-cil** en bon état. Le jour de la collecte le couvercle doit être fermé.
- C'est un bac d'une **couleur uniforme (non peinturé)**.
- C'est un **bac sans fente ni fissure**. Le bac doit pouvoir contenir les matières et être suffisamment solide pour être ramassé par un bras collecteur.
- Les roues doivent être en bon état et fonctionnelles.



Steve Roy, pharmacien, propriétaire, affilié à **famiprix**

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

819 344-2249



Heures d'ouverture:

LUNDI 10h-18h
MARDI 10h-18h
MERCREDI 10h-18h
JEUDI 10h-18h
VENDREDI 10h-18h
SAMEDI 10h-14h

FERMÉ
pour l'Action de Grâce

lundi le 14 octobre
2024



Victime de fraude ?

(selon un communiqué de presse)

S'ils ne se méfient pas et ne font rien pour protéger leur compte, les détenteurs de carte de débit ne sont pas à l'abri des stratagèmes plutôt convaincants utilisés par les fraudeurs.

Le Centre antifraude du Canada (CAFC) tient à avertir la population canadienne qu'il existe une nouvelle variante du stratagème du «faux enquêteur bancaire». Des fraudeurs se font passer pour des employés d'institutions bancaires, et prétendent que le compte bancaire de la victime a été compromis.

En résumé, ils font croire que la carte de débit est compromise. S'ensuit une cascade de demande d'actions et de manipulations poussant la victime à envoyer une transaction de virement électronique Interac à son propre numéro de téléphone portable. La victime fournit alors l'URL et les fraudeurs pourront déposer les fonds sur leur propre compte.

Souvent, les fraudeurs possèdent beaucoup d'informations. Attention à la grande ressemblance entre les fausses données, comme un soi-disant numéro de téléphone de rappel et la réalité. Les suspects peuvent aussi fournir certains renseignements personnels de la victime, dont son nom, sa date de naissance, son numéro de téléphone, son adresse et son numéro de carte de débit pour que l'appel semble légitime.

Il existe d'autres variantes du stratagème du faux enquêteur bancaire et nous ne pouvons pas toutes les décrire ici. En voici un exemple. La victime recevra un appel automatisé provenant, disons, de son institution financière ou d'un organisme d'application de la loi qui l'avise de transactions frauduleuses survenues sur son compte. Le fraudeur demandera d'aider à enquêter sur les criminels, en fournissant des informations confidentielles ou en envoyant des fonds dans le cadre de cette enquête.

Des initiatives pour se protéger

_ Ne présumez pas que les numéros de téléphone qui apparaissent sur votre afficheur sont authentiques.

_ Si vous recevez un appel d'un supposé employé de votre institution financière, dites-lui que vous le rappellerez. Mettez fin à l'appel et composez le numéro inscrit au dos de votre carte de débit ou de crédit à partir d'un autre téléphone ou attendez une dizaine de minutes avant de faire l'appel.

_ Ne divulguez à personne les codes reçus par texto ou par courriel.

_ Si vos renseignements personnels ont été compromis par le passé dans le cadre d'une intrusion ou d'un courriel hameçon, n'oubliez pas que ces renseignements peuvent servir à donner à la communication une apparence légitime.

_ Ne donnez jamais accès à votre ordinateur à distance.

À savoir :

_ Les représentants d'institutions financières et de commerces en ligne ne demandent jamais de transférer des fonds dans un compte externe pour des raisons de sécurité.

_ Les institutions financières et les services de police ne demandent jamais de remettre une carte bancaire et ne vont pas chercher des cartes au domicile des particuliers.

Si vous croyez avoir été la cible d'un acte de cybercriminalité ou de fraude, vous devez le signaler à votre service de police local et au CAFC au moyen de son système de signalement en ligne ou par téléphone au 1-888-495-8501. Il est recommandé de signaler une fraude, que vous en ayez été victime ou non, au CAFC.

NOUVELLE IMAGE



DÉVOUÉE AU BIEN-ÊTRE ET À LA PROSPÉRITÉ DE NOTRE COMMUNAUTÉ

- ~ Aménagement du territoire
- ~ Culture et patrimoine
- ~ Développement des communautés
- ~ Évaluation foncière
- ~ Gestion des cours d'eau et du couvert forestier
- ~ Gestion des matières résiduelles
- ~ Service incendie
- ~ Transport collectif
- ~ Et plus encore

UNE PANOPLIE DE PROJETS EN COURS

Démarche Municipalité amie des aînés ~ Matrice graphique ~ Nouveau site Web (printemps 2025)
 Plan de développement de la zone agricole ~ Plan de gestion des matières résiduelles
 Plan de mobilité durable ~ Plan régional des milieux humides, hydriques et naturels
 Politique culturelle ~ Programme de transport collectif pour les entreprises



TABLE DE CONCERTATION
POUR LES PERSONNES
âînées
de la MRC d'ARTHABASKA





Claudette Dion

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Nous, les aînés !

10h00 Visite des kiosques
12h00 Dîner
13h30 Conférence, musique et chansons avec Claudette Dion

Tirage

Coût du billet

20\$

salle du Canton, Warwick, Jeudi 3 octobre 2024

La Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC d'Arthabaska en partenariat avec des organismes du milieu qui ont à cœur le bien-être et la qualité de vie des personnes aînées sont heureux de vous inviter à participer à la Journée internationale des personnes aînées.

Billets en vente à
Association des Personnes Malentendantes des Bois-Francis
171, rue Notre-Dame Est, local 40, Victoriaville - 819-751-3055
À partir du 28 août 2024, de 9h00 à 16h00, du Lundi au Jeudi
Fermé de 12h00 à 13h00
(l'évènement sera à guichet fermé)



VILLA
ST-GEORGES



RÉSIDENCE
RIVIA



Sébastien SCHNEBERGER
Maire de Victoriaville



ÉRIC LEFEBVRE
Député d'Arthabaska



Alain RAYES
Maire de Warwick



Suzanne Bédanger
Présidente

ministre des aînés



CHARTWELL



BRIA



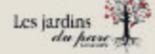
VICTORIOVILLE



AREQ



APMEF



Les jardins
du Jasse



Desjardins

MERCÌ À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES !




En partenariat avec :



Vieillir, c'est prendre de la valeur.

PARTAGEZ-LA AVEC NOUS!

65 ans ET PLUS?

Du 9 au 30 septembre 2024

Notre sondage est l'occasion de créer un milieu de vie adapté à vos besoins.

Où trouver les sondages?

- En ligne sur le site Web de la MRC d'Arthabaska
- Envoi postal à tous-tes les citoyen-nes*

* Seulement dans les municipalités participantes.

Concours

Tirage parmi les participant-es
Carte-cadeau de 125 \$ pour assister au spectacle de votre choix à la salle Le Carré 150 à Victoriaville.

Pour plus de détails sur les conditions de participation au concours, consultez le site Web de la MRC d'Arthabaska.



Accédez au sondage en ligne



www.regionvic.to/aines

octobre 2024

29



Bibliothèque de Ham-Nord

Venez bouquiner

- ◆ le mardi de 18 h à 20 h
- ◆ le mercredi de 9 h à 11 h

Nous sommes maintenant au

CENTRE HORIZON

MASSOTHÉRAPEUTE
SUÉDOIS

Sonia Roy

(514) 660-9136

Pat pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau

ASSOCIÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Sébastien SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

819 475-4343
sebastien.schneeberger.drums@assnat.qc.ca

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUIITS 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, 8327-6683-50

Alain RAYES
Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca

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

Association des **PROCHES AIDANTS**
Arthabaska - Érable

40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6L 3H4

François MELANÇON
agent de communication
819-795-3577
com@prochesaidantsae.com



BONICHOIX | VIVACO

TOUT PRÈS CHEZ VOUS

Grande sélection de produits de QUALITÉ!

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

AUBERT BERNARD MATTEAU
NOTAIRES

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

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

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

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

DISRAELI
846 avenue Champlain
T. 418.449.2955
F. 418.449.1681

WEEDON
225 2^e avenue
T. 819.877.3233

OPTI-SOINS

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 des soins à Ham-Nord 454 rue Principale Ham-Nord QC G0P1A0
819 460-4208

RE/MAX ÉLITE

DAVID LEVASSEUR

CELLULAIRE : 819-990-2306
BUREAU : 819-758-7441
DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM

Centre de **prévention Suicide**
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!

Sème la vie!

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

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

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

www.cpsae.ca

PROCHAINE PARUTION: 4 nov. 2024

DATE DE TOMBÉE: 24 oct. 2024

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces :

hameau@arlitera.com

Pour voir le Hameau en couleurs:

www.ham-nord.ca



**Avant
de
cliquer,
une
pause
s'impose**

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



FORUM CITOYEN



Ham-Nord

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

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

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

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

forumcitoyen@ham-nord.ca

Composition du Forum:

Présidente : Marylène Morin;
Vice-présidente : Émilie Lapointe;
Secrétaire : Charles Marceau-Cotton; Trésorier : Benoit Charbonneau; Administratrices : Sofia Laliberté, Marie-Josée

