

## SOMMAIRE

- 2 Une église présente...
- 4 Messe familiale
- 5 Marché Nomade
- 6 SEHR : de bonnes nouvelles
- 7 Forum Citoyen
- 10 Marie-Reine Chaput
- 11 Kathleen Nugent
- 12 L'utopie
- 13 Le penseur du mois
- 14 MDJ
- 16 Conseil Jeunesse
- 17 «S»capade jeunesse
- 18 Bacs de recyclage : info
- 20 Incroyables comestibles
- 21 Un peu d'humour

## À l'occasion d'un autre nouveau début

Par Louis-Marie Lavoie

Est-ce que le début de l'année c'est le premier janvier, ou bien c'est cet essoufflant moment de la rentrée en septembre? Pourquoi autant de stress? «On passe tout simplement du concept de plaisir, lié aux vacances, à la détente, au lâcher-prise, à celui de contrainte» explique Jean-Luc Aubert, sociologue français.

En plus de la pression de l'inconnu et du changement, la rentrée réfère directement à la notion d'obligation. Pour certains, s'ajoute la crainte de ne pas répondre aux attentes des autres, tant dans la performance que dans l'image que l'on projette de soi. Pas facile.

Alors que faire? Il faudra sans doute s'adapter à cette situation et comme on dit, vivre avec. Mais s'il est important d'aider nos enfants à déjouer les angoisses reliées à la rentrée scolaire, il est aussi important de ne pas tomber, nous, dans le piège et de prendre du temps pour soi.

On peut insérer des «petites vacances» dans notre vie, bien

(Suite, page 2)

page 17



**Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs**

Forum Citoyen Ham-Nord

pages 6 à 9



**Une église  
présente**

pages 2-3



(Suite de la page 1)

organiser notre temps, se prévoir des sorties, s'offrir des douceurs, s'inventer des pauses qui permettent de penser à autre chose.

On peut pratiquer le yoga avec Sylvie ou le Qi Gong avec Martine. On peut consulter Kathleen pour une séance de fasciathérapie ou s'initier à la cohérence cardiaque avec Marie-Reine.

## Les brèves de l'automne

Un nouveau gouvernement au pouvoir au Québec dans un mois? Peu probable selon les sondages, mais qui sait? Chose certaine, le 3 octobre prochain, ce sera à nous de prendre parti. À nous de jouer, à nous de voter. C'est important : voter est un acte réfléchi. On a l'occasion de choisir la personne en qui on a le plus confiance, celle qui partage nos opinions, nos valeurs. Et ne pas voter revient à laisser aux autres le soin de décider pour nous. Même si on croit que voter c'est comme jeter un caillou dans la mare, choisissons au moins de quelle mare il s'agit.

Les citoyennes et citoyens de Ham-Nord ne pourront pas profiter des quatre journées consacrées à la Balade Gourmande cette année. En effet, comme il devenait de plus en plus difficile de satisfaire aux exigences et de la Santé publique et de l'organisation régionale de l'événement, les organisateurs locaux ont préféré s'abstenir pour le moment. On passe notre tour, comme on dit.

Le Marché Nomade, par contre, présentera les produits de ses 8 exposants le 11 septembre, au Parc du 150e. Karaté Kenpo Ham-Nord reprend ses activités. On peut s'y inscrire le 13 septembre au Collège Horizon; les cours débiteront une semaine plus tard, au même endroit. Votre Forum Citoyen de même que la Maison des Jeunes tiendront leur assemblée générale dans quelques semaines. On trouvera plus loin de l'information sur ces diverses activités.

## Une petite résolution avec ça?

Comme à l'occasion du Premier de l'an, on peut prendre des résolutions à l'occasion de cette rentrée. Se faire des promesses concernant la réussite de nos projets, certes, mais on peut décider également de laisser une place pour notre santé, notre détente, notre plaisir, pour nos «petites vacances» en solo ou avec nos proches.

## Une Église PRÉSENTE

Par *Gérald Lehoux*

Dans les précédents articles parus dans notre journal le Hameau, je vous présentais des extraits de la lettre pastorale de notre archevêque, Mgr Luc Cyr, qui nous mentionnait l'urgence d'adapter nos structures pastorales, immobilières et financières au contexte actuel.

Une statistique venant du diocèse confirme ce qui s'en vient. En effet, les prêtres sont âgés. D'ici cinq ans, il ne restera que dix prêtres en âge de s'occuper d'une cure dans tout le territoire du diocèse de Sherbrooke, et l'immersion de prêtres étrangers n'est pas une solution facile à court terme.

Des choix s'imposent, mais ils devront être fondés sur nos besoins et nos moyens réels tout en demeurant orientés en fonction du mandat missionnaire qui nous est confié : «Allez, de toutes les nations, faites des disciples!».

Pour ce faire, nous avons formé une équipe dont je suis le coordonnateur. Les membres sont notre pasteur Bernard Rouleau, les diacres René Boisvert de Weedon, Pierre Picard, Martin Larrivée et moi-même, Gérald Lehoux, de Ham-Nord. Trois laïcs font aussi partie de l'équipe : Marylène Morin, de Ham-Nord, Martin Cloutier, de Saint-Julien et Liette Fontaine, de Stratford. Nous aiderons chacune des communautés à faire le point sur leur situation dans le secteur Aylmer. Ce dernier comprend les paroisses suivantes :

☺ **Paroisse Saint-André-Bessette** (Disraeli, Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham, Stratford, Saint-Fortunat, Saint-Julien).

☺ **Paroisse Saint-Jean-Paul II** (Weedon, Saint-Gérard)

☺ **Paroisse Sainte-Marguerite-de-Lingwick.**

Au cours des mois à venir, nous rencontrerons les Conseils de Gestion et les équipes pastorales de chacune de ces communautés, pour en faire le portrait et voir à les accompagner et à planifier avec eux les prochaines années.

Nous devons accompagner les équipes d'animation et les Conseils de gestion de toutes les communautés. Nous identifierons les forces vives. Nous serons à

## au CŒUR de notre communauté

l'écoute des membres représentant ces communautés afin de mener ensemble une réflexion visant à découvrir la meilleure façon d'avancer main dans la main. Nous souhaitons tous que la qualité de présence de l'Église reflète au mieux la lumière de l'Évangile.

### Chez nous, à Ham-Nord

Concernant notre communauté de Ham-Nord, nous constatons un intérêt réel de la population pour conserver notre église, «bâtisse patrimoniale», au cœur de notre village. Nous avons vu la générosité de la population lors de la levée de fond pour le remplacement de la toiture. D'autres travaux sont à venir.

Malgré tout, nous éprouvons certaines difficultés à recruter des personnes pour faire partie des différentes équipes qui ont à assurer la viabilité et la prise en charge de notre communauté chrétienne.

Nous aurons aussi à réfléchir à l'avenir de notre communauté chrétienne et à ses besoins spirituels.

Je me demande parfois si, parce que nous avons trois diacres à Ham-Nord, les gens se disent que tout va bien et on laisse aller...

Nous sommes, comme diacres, appelés à servir aussi les communautés voisines et nous avons donc besoin de personnes qui peuvent donner un peu de leur temps pour l'entretien général de l'immeuble, aider à préparer les célébrations, garder la foi vivante chez nous, etc. Il faut se rappeler que depuis le décès de notre cher bedeau Gaétan, il n'y a aucune personne rémunérée pour veiller sur cet édifice et sur le cimetière. Tout repose maintenant sur le bénévole.

Le Conseil de gestion a besoin de nouvelles personnes pour joindre l'équipe qui doit gérer l'administration financière de notre communauté, sous l'autorité de l'assemblée de Fabrique.

Chaque communauté doit nommer un représentant «marguiller» qui siège à l'assemblée de Fabrique de la grande paroisse Saint-André-Bessette. M Luc Frigon, que nous remercions grandement, a assumé cette tâche pendant plusieurs années. Son mandat venant à échéance, nous n'avons malheureusement trouvé personne pour le remplacer. J'ai, depuis, assumé cette fonction, mais ce n'est pas le mandat normal d'un diacre.

Donc nous recherchons des bénévoles qui ont à cœur de préserver notre église (la bâtisse) et notre Église, (le peuple de Dieu), et qui marchent ensemble comme une grande famille partageant les dons reçus. Quelques heures par mois sont suffisantes pour faire une grande différence pour toute la communauté.

Gardons le cœur et l'âme de notre village bien vivant!

Pour donner un coup de main, joignez Gérald Lehoux, au 819-344-2953.





# MESSE FAMILIALE: LIBÉRER LA PAROLE ET TENDRE L'OREILLE

## 25 septembre

### 10 h 30

Messe familiale à l'église Saints-Anges de Ham-Nord

Suivie d'un diner aux hotdogs et d'activités

Toutes les jeunes familles sont invitées, que vous prévoyiez ou non un parcours de catéchèse cette année. C'est une belle occasion de venir fraterniser avec d'autres familles et de faire visiter votre église à vos enfants.

Les familles qui sont en cheminement seront contactées pour une rencontre dans la semaine du 12 septembre.

Pour ceux qui désirent accompagner leur enfant dans leur cheminement spirituel nous vous invitons à contacter

**Marylène Morin au 819-344-2048**





**Venez encourager les producteurs LOCAUX, et faites le plein de bons produits!**



## **Dimanche 11 septembre, de 10 h à 14 h**

**Parc du 150e, HAM-NORD**

### **NOS EXPOSANTS :**

**EMILY SKAHAN**, broderie  
**SOUKHA MONDE**, savonnerie artisanale  
**HIDE LISA PERA COLINA**, sacoches,  
tuques, caches-cou et macramé  
**CLAUDETTE LEHOUX**, tissage et couture  
**SUZANNE DESROCHERS**, tricot  
**LA GRANGE PARDUE**, microbrasserie  
**LES PÂTISSERIES DE CORALY**,  
pâtisseries  
**LA TITE BOUFFE DE CHEZ NOUS**, pro-  
duits maison : pains, saucisses, pâtés, etc

### **LES MARCHÉS NOMADES**

**CHESTERVILLE**,  
20 août  
**ST-RÉMI DE TIHWICK**,  
3 septembre  
**HAM-NORD**, Parc du 150e,  
11 septembre  
**NOTRE-DAME DE HAM**,  
18 septembre  
**SAINTE-HÉLÈNE DE CHESTER**,  
Centre Sportif Aciers Solider  
25 septembre

## SEHR : Service d'entraide des Hauts-Reliefs

Par *Élise Hamel, chargée de projets*

### Des nouvelles du SEHR : l'organisme se porte bien!

La distribution de paniers est régulière et se fait aux deux semaines. La transformation des produits offerts par Artha-Récolte va bon train. La popote congelée a pu être livrée tout l'été. Pour couronner ce bel été bien occupé, nous avons obtenu des subventions afin de réaliser le projet d'aménagement d'une cuisine. Eh oui, une nouvelle cuisine dans des nouveaux locaux, et ceci grâce à l'appui du conseil municipal de Ham-Nord qui a accepté de nous louer un emplacement dans les locaux municipaux.

Un grand merci à la municipalité de Ham-Nord! Quelle joie de débiter ce beau projet!

**POPOTE CONGELÉE pour les 50 ans et plus, 7 \$ livraison incluse!**

**Pour commander : Geneviève Boutin, 819-344-5806 (lundi au jeudi)**

**Élise Hamel, 819-344-2424, poste 5 (lundi au vendredi)**



## UN forum pour TOUS

Par *Louis-Marie Lavoie*

Il y a maintenant une quinzaine d'années, à la suite d'une concertation concernant la vie active à Ham-Nord, un regroupement de citoyens recommandait la création d'un nouvel outil administratif autonome qui pourrait réaliser des vœux issus de la communauté, telles la publication d'un journal local ou la création de sentiers pédestres.

**C'est ainsi que fut mis sur pied l'organisme « Forum Citoyen Ham-Nord ».**

Pour la soixantaine de nouvelles personnes qui habitent notre municipalité depuis deux ou trois ans, il est important de connaître l'existence et les raisons d'être de cet organisme. Pour celles et ceux qui y résident depuis quelque temps ou depuis belle lurette, il n'est pas inutile non plus de s'en souvenir.

En effet, Forum Citoyen est un moyen mis à la disposition des citoyennes et des citoyens pour mettre en œuvre des projets d'intérêt général et participer à leur réalisation en répondant à certains besoins ou en créant des opportunités de fraternisation.

**C'est une occasion de servir son milieu par l'action bénévole.**

C'est également un lieu qui permet à quiconque de poser sa propre brique dans l'édification de la vitalité de la municipalité.

Y cohabitent le respect des autres, l'imagination et l'organisation, l'espace pour agir, l'esprit communautaire, la synergie avec les autres organismes, ainsi qu'une excellente collaboration avec l'équipe du bureau municipal.

**Il est très important pour Forum Citoyen que de nouvelles personnes adhèrent à son existence, à sa gestion, à la réussite de ses entreprises.**

À la veille de son assemblée générale annuelle, les membres de son actuel conseil d'administration vous invitent à venir les rencontrer le 21 septembre prochain au centre communautaire.

Vous pourrez prendre connaissance des bilans, poser des questions et vous faire entendre en proposant vos points de vue et vos idées. Vous pourrez également décider de vous impliquer dans l'organisme, selon vos disponibilités et vos intérêts.

Vous trouverez, pages 8 et 9, des images et des textes qui éclairent un peu plus en détail le parcours de votre organisme « Forum Citoyen Ham-Nord ».

**Au plaisir de se retrouver le mercredi 21 septembre prochain, à 19 heures, au centre communautaire. C'est un rendez-vous!**



# CONVOCAATION

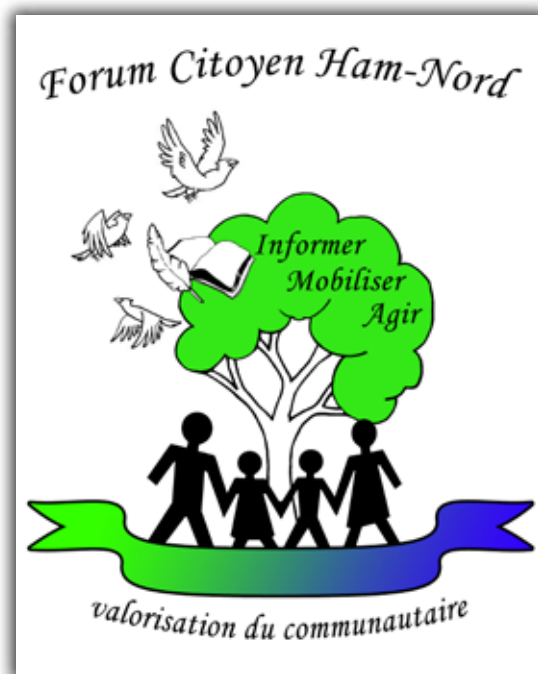
## À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2022 de FORUM CITOYEN HAM-NORD

Membres et non-membres, vous êtes convoqués  
à l'assemblée générale annuelle de  
Forum Citoyen Ham-Nord

**Mercredi 21 septembre à 19 h**

**au centre communautaire**

**(474, rue Principale, Ham-Nord)**



Notez bien:

*Pour des raisons reliées à la pandémie de Covid 19, les rapports et bilans financiers des années 2019, 2020 et 2021 seront déposés lors de cette réunion.*



## FORUM CITOYEN HAM-NORD

Forum citoyen Ham Nord est un organisme à but non lucratif dont la mission est de susciter le développement de projets innovateurs en soutenant des initiatives de développement dans les secteurs de la culture, du commerce, de la foresterie, de l'agriculture et du tourisme. Forum Citoyen collabore ainsi au mieux-être, à la qualité de vie et au développement social et communautaire de la municipalité d'Ham-Nord et par ricochet, aux villages voisins, à sa région.

### Les outils privilégiés de Forum Citoyen : Informer, mobiliser et agir

Forum Citoyen a bien des réalisations à son actif. Depuis 2007 l'organisme a, entre autres, aménagé des sentiers pédestres, mis sur pied un cyber-café, créé un journal local (*Le Hameau*), organisé des événements festifs et culturels tels « Movember », la « Journée de l'arbre » et la « Soirée de la femme ». Il a réalisé une étude sur la sécurité et le bien-être des aînés en milieu rural, et édité un petit manuel sur la politique familiale. Il a mis sur pied et géré le projet de construction d'une résidence pour aînés autonomes, Le Chêne Blanc, Coopérative de Solidarité. Il a participé à l'instauration locale du Chemin de St-Rémi ainsi qu'à l'établissement du projet « Les Jeux d'eau de Ham-Nord ».

### Ces derniers temps...

Les réalisations de l'organisme évoluent dans le temps. Elles correspondent aux besoins du milieu communautaire et sont à l'image des intérêts et des aspirations de ses membres.



Depuis quelques années, l'organisme s'est orienté plus spécialement du côté événementiel et culturel. À son actif, la gestion locale des mini-marchés de la Balade Gourmande, la Journée de l'arbre, sa participation aux Incroyables Comestibles, la présentation de spectacles de contes, de cinéma, d'ateliers de peinture sur tissu, de décoration de biscuits. En 2019, il a initié et coordonné la conception et l'installation d'un panneau d'interprétation en mémoire d'un des principaux pionniers de Ham-Nord: Alexis Demers. Afin de souligner la Journée internationale des Femmes en mars 2020, Forum Citoyen a organisé un Salon des Dames, où une trentaine de femmes artistes et artisanes ont pu exposer et vendre leurs œuvres et une douzaine d'autres à présenter performances et ateliers. L'événement s'est déroulé tout juste une semaine avant le confinement décrété à cause de la pandémie de Covid-19... Forum est aussi membre de soutien de la Coopérative de Solidarité / Maintien des Services à Ham-Nord.





## Le journal local « Le Hameau »



Forum Citoyen est l'éditeur responsable du journal municipal *Le Hameau*. On peut consulter celui-ci, en couleurs, sur le site internet de la municipalité. Tout organisme de Ham-Nord peut y faire paraître annonces et comptes rendus d'activités. C'est un outil d'information et de réflexion qui pénètre en format papier dans 430 foyers de notre municipalité 10 fois dans l'année.

Les journalistes en herbes, les auteur.e.s, sont invités à communiquer avec les responsables du journal afin de leur proposer leurs idées, images et textes. Les entreprises de la région sont invitées à faire paraître leur publicité dans nos pages.



Forum



honoré !



Lors de son Galart 2021, le comité culturel de la MRC d'Arthabaska a attribué à Forum Citoyen une mention spéciale afin de souligner son apport à la vitalité culturelle de son milieu.

## Et l'avenir ?

Dans ce paradigme post-pandémique, Forum Citoyen a bien besoin de sang neuf après ces deux dernières années de confinement, de contraintes sanitaires et de distanciation sociale.

**Nous vous invitons à vous joindre à l'actuelle petite équipe, d'y apporter ce que vous êtes, vos idées, vos projets, vos rêves. Nous favorisons l'esprit communautaire, le bénévolat, le respect de la nature; nous encourageons les échanges avec les autres organismes et la collaboration avec les représentants de notre municipalité.**

L'action de Forum Citoyen participe à la manifestation de l'étiquette qui caractérise la municipalité du Canton de Ham-Nord : « **Briller par sa vitalité** »

**Vous voulez partager l'expérience « Forum Citoyens » avec nous?**

Vous voulez prendre votre place à Ham-Nord, ajouter un plus dans notre communauté?

Vous voulez en savoir davantage?

**Facile : contactez-nous à : [louis\\_marite@ivic.qc.ca](mailto:louis_marite@ivic.qc.ca)**

## Donnons à nos enfants des racines et des ailes

Des racines qui leur permettront de se sentir solides, aimés, de se faire confiance et d'affirmer leur identité, et des ailes, c'est-à-dire la capacité de développer des outils pour s'affirmer, évoluer, être créatifs et s'épanouir pleinement.

### MARDI 13 septembre, 19 heures, salle communautaire

Je vous invite, le mardi, 13 septembre à 19 heures à la salle communautaire, à découvrir un outil formidable pour les enfants : la respiration guidée.



Sous la forme d'un atelier interactif, je proposerai aux adultes présents de pratiquer quelques exercices de respiration guidée, pour qu'ils puissent l'enseigner et en faire profiter leurs enfants.

### Respire!

Chaque «**respiroutine**» a pour objectif de permettre aux enfants d'accéder à un superpouvoir selon leurs besoins. Ces superpouvoirs sont : la résilience, l'attention, la bienveillance, la latéralisation, la confiance, l'apaisement, l'énergie, entre autres.

### Cohérence cardiaque

En première partie, une brève introduction à la cohérence cardiaque (qui peut être induite par une respiration guidée) vous sera présentée sous forme de conférence. Cet outil simple, mais efficace, est reconnu par le milieu médical pour la gestion du stress. C'est avec joie que j'anticipe cette rencontre avec vous tous. Une contribution consciente, volontaire, sera acceptée.

*Pour rejoindre Marie-Reine Chaput, conférencière et animatrice en cohérence cardiaque : 819-344-2075*

### Qui est Marie-Reine Chaput?

Elle est une ham-nordoise qui habite notre village.

Sur son site internet [mrcsanté.com](http://mrcsanté.com), on peut lire :

«Depuis 25 ans, je cherche à améliorer mon bien-être et celui de mon entourage. Cela m'a amené à terminer mes études en soins infirmiers. Ensuite, je me suis intéressée au décodage biologique, aux traitements d'énergies et à la psychokinésiologie. Toutes ces méthodes m'ont grandement aidée et appris. Depuis quelques années, la cohérence cardiaque (une méthode simple et efficace qui utilise la respiration pour gérer le stress) vient compléter mon coffre à outils.» \_ Marie-Reine Chaput



**M-R-C-Santé**  
-cohérence cardiaque-

*Marie-Reine Chaput*  
Infirmière intervenante  
en cohérence cardiaque

*Respire avec ton cœur,  
change ta vie*

**819-344-2075**  
260 1re Av, Ham-Nord  
Page facebook: M-R-C-Santé



**KATHLEEN NUGENT**  
Fasciathérapeute / Somato-pédagogue

88, rue St-Jean-Baptiste  
Victoriaville, QC  
☎ **819 806-2978**  
fascia.spp.nugent@gmail.com

inflammation  
stress et tensions  
troubles du sommeil  
grossesse / post-partum / bébé  
difficultés digestives et respiratoires  
douleurs musculaires et articulaires

[www.omstudio.ca](http://www.omstudio.ca)

## TENSIONS, DOULEURS, STRESS...

Vous ou l'un de vos proches avez besoin de soins?

### FASCIATHÉRAPIE

Découvrez comment la **fasciathérapie** apaise et équilibre les lieux profonds de tensions, d'inflammation et de crispations accumulées.

Née de l'ostéopathie, la fasciathérapie travaille à remettre en mouvement les fascias, ces enveloppes corporelles qui unissent tous les organes de notre corps.

Cette approche innovante fournit une nouvelle compréhension des problèmes de douleurs chroniques, inflammations, raideurs musculaires et troubles fonctionnels.

Pour prendre un rendez-vous,

téléphonez à Kathleen : 819-806-2978

### DISPONIBILITÉS :

**À VICTO:** Lundi et mercredi, chez Om Studio

**À HAM-NORD:** Vendredi, chez Esthétique Andrée-Anne (en face de l'épicerie)



De retour cette automne

**GYMNASTIQUE  
SENSORIELLE  
DES FASCIAS**

Les mercredis 16h30-18h  
14 sept au 30 nov 2022  
205\$ pour la série de 12  
ou 20\$ par séance

Inscriptions et infos  
Kathleen Nugent 819-806-2978  
Om Studio, 88 St Jean Baptiste, Victoriaville



## L'UTOPIE

Par Louis-Marie Lavoie

« L'utopie est à l'horizon. Je m'avance de deux pas, elle recule de deux pas. Je fais dix pas et l'horizon s'éloigne de dix pas. Quelle que soit la distance parcourue, jamais je ne l'atteindrai. Alors, à quoi sert l'utopie ? À ceci : elle sert à cheminer. »

— Eduardo Galeano



De nos jours il n'est pas rare de se faire traiter avec mépris d'idéaliste ou d'utopiste, comme s'il s'agissait là d'une charge honteuse contre l'intelligence. Et pourtant ce sont ceux qui ont rêvé le monde qui ont le plus contribué à son épanouissement. Souvent à leurs dépens, car on ne compte plus le nombre de ces héroïnes et de ces héros familiers de l'échafaud et autres bûchers qui ont osé défier le statu quo de leur époque, remettre en question les dictats des gouvernants. Ils ont été sacrifiés sur l'autel de leurs rêves, décapités pour leurs propositions visant à l'élaboration d'un monde meilleur.

Thomas More, qui a créé le concept d'utopie, fut un de ceux-là.

En fait, le mot «utopie» n'a pas qu'une signification : au départ, il pourrait tout aussi bien s'agir d'un lieu idéal que d'un endroit inexistant; nous pourrions dire, d'un monde qui n'existe pas encore.

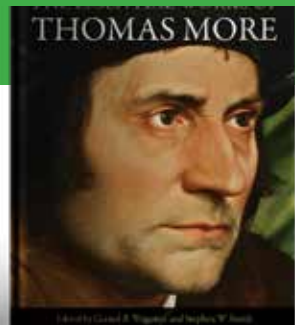
Ne faussons pas la valeur de ce mot en lui assignant l'étiquette de «chose irréalisable»; cette «chose» n'est tout simplement pas encore «réalisée».

### À quoi ressemble l'utopie?

L'utopie peut prendre n'importe quel visage; elle peut s'insinuer partout, dans les traités politiques ou philosophiques, les projets de constitution, les poèmes et les chansons, aussi bien que dans des récits de voyages ou des romans initiatiques. Malgré cette grande diversité, les textes utopiques sont unis par une même soif d'élévation par rapport à la société contemporaine de leur auteur, et par la représentation de cet idéal.

L'utopie manifeste le désir de ce qui manque à l'humain dans sa recherche du mieux-être. Elle fait partie du domaine du rêve, de l'idéal. Elle exprime la liberté, la solidarité, le bonheur partagé. Elle constitue la source la plus intime de toute action humaine en faveur de la justice sociale planétaire. Ce qui en fait une des forces les plus puissantes. Elle est entre autres choses à l'origine des révolutions françaises, américaines, russes; de la Révolution tranquille dans le Québec des années 60.

Toutefois, l'utopie n'existe pas dans notre monde présent, concret, immédiat. L'utopie est «au-delà de l'horizon», elle fait l'histoire.



## Le penseur du mois : Thomas More

Par Louis-Marie Lavoie

### Qui est Thomas More?

Homme politique anglais, mort en 1535, théologien, historien, philosophe, humaniste, grand ami d'Érasme, érudit, philanthrope, il participe pleinement au renouveau de la pensée qui caractérise son époque.

Nommé «ambassadeur extraordinaire», puis «chancelier du roi» par Henri VIII, il désavoue le divorce du roi et refuse de cautionner le schisme avec Rome : il démissionne de sa charge en 1532. Devant la persistance de son attitude, il est emprisonné, puis décapité comme «traître». Il sera canonisé le 19 mai 1935 par le pape Pie XI.

«Qu'il s'agisse d'un monde où règnent les valeurs chrétiennes de partage et de communion entre les hommes, ou d'un idéal égalitariste d'où la propriété privée, source de tout mal social, a été purgée, Thomas More a rêvé d'une société meilleure par la réforme des institutions de son temps.»

En publiant L'Utopie ou Le Traité de la meilleure forme de gouvernement (1516), une critique sociale doublée d'un portrait de la société idéale, Thomas More a imposé un genre littéraire ainsi qu'une pensée politique inspirante pour la postérité.

### Les propos de son traité.

En 1516, dans une Angleterre malade, Thomas More conçoit son rêve humaniste : l'île d'Utopie, une communauté civile régie par «la meilleure forme de gouvernement». Éducation du peuple, entraide, tolérance religieuse... il formule avec méthode les principes et les lois de cette cité nouvelle. Mais, loin de constituer une évasion vers un ailleurs idéal, cette Utopie est avant tout une réflexion sur les fondements éthiques et politiques d'une société juste et heureuse. De ce récit de l'île de Nulle-Part est né un genre littéraire et philosophique.

### Citation de Thomas More extraite de «L'Utopie», écrite il y a plus de 500 ans...



«Partout où la propriété est un droit individuel, où toutes choses se mesurent par l'argent, là on ne pourra jamais organiser la justice et la prospérité sociale, à moins que vous n'estimiez parfaitement heureux l'État où la fortune publique se trouve la proie d'une poignée d'individus insatiables de puissance, tandis que la masse est dévorée par la misère.

Aussi quand je compare les institutions utopiennes à celles des autres pays, je ne puis assez admirer la sagesse et l'humanité d'une part et déplorer de l'autre, la déraison et la barbarie.» \_ Thomas More



## Aide aux devoirs

Le service d'aide aux devoirs reprendra à partir du 20 septembre à la maison des jeunes et sera en vigueur tous les mardis de 16h à 17h pour les élèves de 5-6e années.

Inscriptions dès le 13 septembre à l'école ou à la MDJ.

Surveiller notre page Facebook pour connaître la programmation à venir!

## Octobre

- Journée pédago / 3 octobre
- Fermeture pour l'Action de Grâce / 10 octobre
- SMDJ / 10 au 16 octobre
- Activité spéciale Halloween

Nos heures d'ouverture sont présentement en période de vote. Fidèles à notre habitude, nous sommes ouverts tous les soirs du lundi au vendredi, et même plus.



**Électeurs**  
en herbe

Avec les élections qui arrivent à grands pas, les jeunes auront l'occasion d'expérimenter les mécanismes de la démocratie en participant aux simulations électorales d'électeurs en herbe. Ainsi, les jeunes voteront pour les personnes qui seront candidates dans leur circonscription. Résultats à venir.



## Septembre

- CA / 7 septembre
- AGA / 20 septembre
- Journée pédago / 16 septembre

**SEMAINE**  
MAISONS  
DES JEUNES

**10 au 16 octobre**

Cette 25ème édition de la SMDJ sera l'occasion de reconnaître l'importance des maisons des jeunes et leur valeur au sein de la société.

[rmjq.org/smdj](http://rmjq.org/smdj)

**#MaMDJ #pretatout**

**en 2022, les irréductibles maisons des jeunes sont prêtes à tout pour nos ados, même à relever les 12 travaux quotidiens! les défis à relever seront annoncés sur nos réseaux sociaux.**

Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs

À votre tour,  
relevez des défis  
et participez  
à une foule  
d'activités en  
famille!



## La MDJ des Hauts-Reliefs, à Ham-Nord, et à Chesterville!

La MDJ invite les jeunes de 11 à 17 ans!

Venez découvrir nos activités!

Présentez-vous directement à la maison des jeunes située au 210, rue Caron, à **Ham-Nord**

ou au local des jeunes situé au 480, rue de l'Accueil, à **Chesterville**.

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

Avis de convocation aux membres, parents, amis, partenaires  
Mardi le 20 septembre 2022, 18h45 à la MDJ

Bienvenue!

Rapport d'activité 2021-2022

États financiers 2021-2022

Rapport intérimaire

Élection des membres du Conseil d'Administration

Priorités annuelles 2022-2023

Propositions des membres

Venez voir nos réalisations!

Au 210 rue Caron Ham-Nord

Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs  
819-344-5530

### 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](#)



Est-ce toi?

Envoie ton CV dès aujourd'hui à [coordo@mdjhr.ca](mailto:coordo@mdjhr.ca)

**ÉQUIPE D'ANIMATION DYNAMIQUE ET GANG D'ADOLESCENTS EXTRAORDINAIRES**

**RECHERCHE ANIMATEUR/TRICE À TEMPS PARTIEL**

**POUR NOUS COMPLETER :)**

Pour plus d'informations: 819-344-5530



## CONSEIL JEUNESSE MRC D'ARTHABASKA



Tu fréquentes une école secondaire? Tu es dynamique et tu aimes t'impliquer?

Tu as envie de goûter à la politique municipale et d'influencer les décisions et les réflexions



Tu as envie de vivre une expérience unique où tu auras la chance de développer tes compétences en communication, en leadership et en gestion de projets?



Tu aimes échanger tes idées, débattre et donner ton avis?



Pose ta candidature dès le 13 septembre à [regionvic.to/jeunesse](http://regionvic.to/jeunesse)



Tu as entre 12 et 18 ans?

Viens t'évader et découvrir ta MRC le temps d'une journée avec une gang trippantel

Entièrement gratuit, dîner et transport fourni

**16 SEPTEMBRE**

Saint-Albert

**INITIATION A LA  
MYCOLOGIE**

Kingsey Falls

**DESCENTE DE RIVIERE  
EN KAYAK**

[regionvic.to/jeunesse](http://regionvic.to/jeunesse)



## Attention!

Les bacs peints sont en augmentation sur le territoire de la MRC d'Arthabaska.

Les bacs doivent être conformes. Les bacs peints ne sont pas acceptés à la collecte. Ils ne seront plus ramassés dès le 1er septembre 2022.



## NOUVEAU SERVICE - INFIRMIÈRE

- 1. INJECTION DE MÉDICAMENTS SUR PLACE** (Prolia<sup>MD</sup>, Depo Provera<sup>MD</sup>, Lupron Dépôt<sup>MD</sup>, Abilify Maintena<sup>MD</sup>, Vitamine B12, et plus)
- 2. LAVAGE D'OREILLES // OBSERVATION D'OREILLES**
- 3. RETRAIT POINTS DE SUTURE // SOINS DE PLAIES**

Plus besoin de vous déplacer en ville pour ces services! Informez-vous au sujet de notre nouveau service!

Une infirmière sera sur place, sous supervision de vos pharmaciens, et ce, les vendredis aux 2 semaines.

Prenez rendez-vous:

# 819-344-2249

\*Des frais peuvent s'appliquer.

**Catherine Dallaire et Steve Roy**  
Pharmaciens propriétaires  
Affiliés à

 **familiprix**



**Heures d'ouverture**  
LUNDI AU VENDREDI 10h à 18h  
SAMEDI 10h à 14h

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie

## Qu'est-ce qu'un bac conforme?

- Bac avec couvercle en bon état.
- Bac d'une couleur uniforme (non peinturé)
- Bac sans fente ni fissure. Le bac doit pouvoir contenir les matières et doit être suffisamment solide pour être ramassé par un bras collecteur.
- Les roues doivent être en bon état et fonctionnelles.



Chers membres FADOQ, notre diner-blé d'Inde de mercredi dernier a été un vif succès grâce à votre présence.

La température a été de notre côté pour que tous puissent s'amuser aux jeux extérieurs.

Merci à tous!

Nos activités reprennent de plus belle à l'automne.

Les membres du CA seront heureux de vous y accueillir.

Nous souhaitons une bonne rentrée scolaire à tous les étudiants!



## Mangez vos incroyables fruits et légumes

Par Louis-Marie Lavoie

Une petite promenade à travers les bacs et les platebandes des Incroyables Comestibles dans le parc du 150e nous révèle encore une fois le temps qui passe, le fil des saisons qui se déroule inexorablement. Les végétaux ont déjà un pied dans l'automne : rougissement des tomates, granification intense, jaunissement des feuillages.

Il reste encore de la nourriture à partager. Peut-être un peu moins qu'il était escompté; les excès de chaleur, la grêle n'ont rien arrangé. Toutefois, il y a du basilic, quelques tomates, des betteraves, des herbes et beaucoup de courges qui sont presque mures pour la cueillette. Au moment où ces lignes sont écrites, les haricots grimpants sur les plants de maïs sont prêts à la dégustation.

Que ce soit les produits de notre potager maison, ceux des jardins communautaires ou ceux des Incroyables Comestibles, il faut manger notre jardin... Avec reconnaissance envers Mère Nature. Bon appétit.



**Nourriture à partager**   
*Servez-vous librement, c'est gratuit !*





## Gestrío

Mieux gérer les matières résiduelles  
dans la MRC d'Arthabaska

**Votre calendrier de collecte  
au bout des doigts**

### Gestrío, c'est quoi ?

- Les **horaires** de collectes par secteur
- Des **rappels personnalisés** (notifications) afin de ne pas oublier de placer le bac en bordure de la rue la veille de la collecte
- Un **moteur de recherche** pour s'assurer de déposer la bonne matière dans le bon bac
- La liste des **points de dépôt** par matière, avec toutes les coordonnées



Télécharger l'application  
**GRATUITEMENT**



Je **TRICOLORE**

[www.gestrío.ca](http://www.gestrío.ca)



### « Un peu d'humour »

Par Jean-Claude Royer

*Quel est le sexe de l'ordinateur?*

*La question a été posée à deux groupes d'experts, l'un composé d'hommes, l'autre de femmes. Voici les raisons trouvées par chaque groupe pour justifier le caractère féminin ou masculin de l'ordinateur:*

*Le groupe de femmes conclut que l'ordinateur est de sexe masculin pour les raisons suivantes:*

- 1-Pour capter son attention, il faut l'allumer.*
- 2-Il a beaucoup d'informations, mais pas d'imagination.*
- 3-Il est censé aider, mais souvent il est le problème!*
- 4-Dès que vous vous engagez avec un, vous réalisez que si vous aviez attendu un peu plus longtemps, vous auriez eu un modèle plus performant.*

*Le groupe d'hommes conclut que l'ordinateur est féminin:*

- 1-Personne, sauf son créateur ne comprend sa logique interne.*
- 2-Le langage qu'il utilise pour dialoguer avec un autre ordinateur est incompréhensible.*
- 3-Chaque erreur est stockée en mémoire pour être ressortie à un moment importun.*
- 4-Dès que vous vous engagez avec une, vous découvrez que vous devez dépenser de grosses sommes en accessoires.*



*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 PUIITS SUR CHENILLE**

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

100% fait au Québec

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

**Puitbec** GROUPE

[www.puitbec.com](http://www.puitbec.com) RBQ: 8327-6603-50




**Alain RAYES**

Député de Richmond—Arthabaska

[alainrayes.ca](http://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

*for Mouvement de la Paix*



**VIVACO** GROUPE COOPÉRATIF

**MERCI D'ENCOURAGER LOCAL, C'EST PROFITABLE POUR TOUS.**

**BMR** 827, route 161  
819 344-2521

**MARCHE BONICHOIX** 445, rue principale  
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<sup>e</sup> avenue  
T. 819.877.3233

**RE/MAX<sup>®</sup>**  
— 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](http://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: 7 novembre**

**DATE DE TOMBÉE: 27 octobre**

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

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



Municipalité amie des aînés;  
amie des enfants!

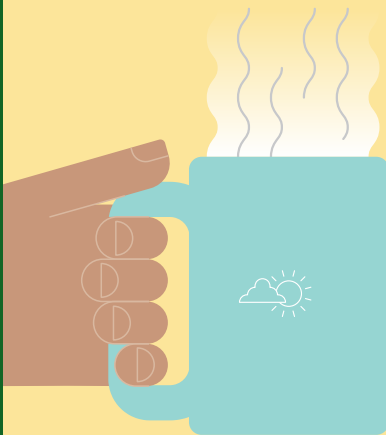


**Voyez le Hameau en couleurs: [www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca)**



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