

## SOMMAIRE

- 2 Familles endeuillées
- 3 Crie des Âmes
- 4 Bilan MAE
- 6 Des idées pour bouger
- 7 Parcours le gymnase
- 8 L'intérêt porté aux enfants
- 9 Pensée du mois
- 10 Histoire du soir
- 11 Jeux, blagues et coloriages
- 16 Guignolée
- 17 Noël
- 18 MDJ des Hauts-Reliefs
- 22 Cultivons l'humain
- 24 Des emplois chez H<sub>2</sub>O
- 26 Retour sur le marché Nomade
- 27 Compost
- 28 Avis public
- 29 Message d'hydro-Québec

## PLACE AUX ENFANTS !

*Par Louis-Marie Lavoie*

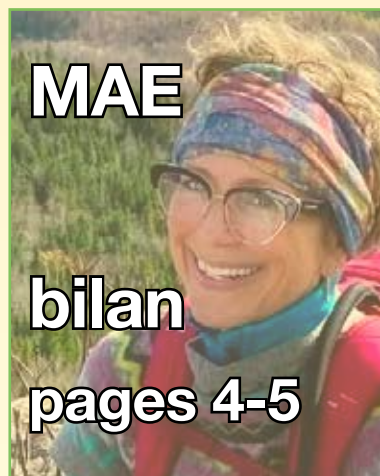
Il existe bien un millier de villes et de municipalités à travers la planète qui ont obtenu le titre de Municipalité Amie des Enfants. Ham-Nord en fait partie depuis décembre 2019.

Pour rappel, les responsabilités d'une MAE sont : publier périodiquement des rapports sur la situation des enfants de sa communauté, disposer d'un défenseur indépendant des droits de l'enfant, offrir des mécanismes permettant aux enfants de faire entendre leur voix; mettre en œuvre d'autres mesures essentielles qui tiennent compte de l'intérêt supérieur de l'enfant dans l'élaboration et la coordination des politiques, des services et de toute autre action prise par le gouvernement.

Votre municipalité et votre journal ont voulu axer cette édition du Hameau sur le monde des enfants, un peu comme pour les fêter, les mettre en évidence, pour qu'on pense spécialement à eux ces jours-ci; pour qu'on agisse aussi. Des textes et des images illustreront ici l'amour et l'attention qu'on leur porte.

Dans les pages de ce journal, vous pourrez prendre connaissance des bilans et des projets d'Ham-Nord amie des enfants sous la plume d'Élise Hamel, responsable des loisirs et de la vie communautaire au bureau municipal. Vous découvrirez des

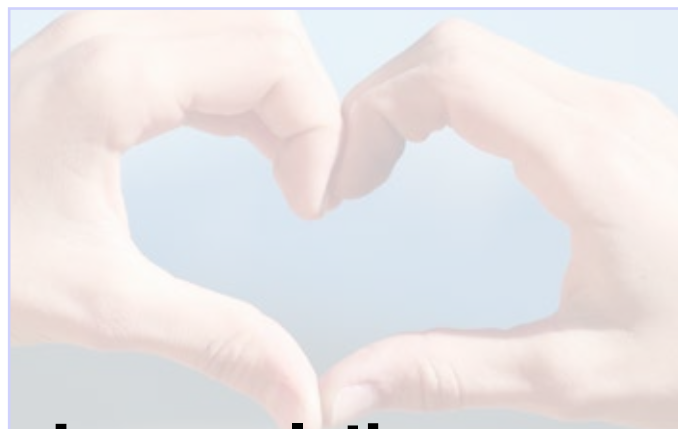
(Suite, page 2)



(Suite de la page 1)

réflexions de penseurs, grands et petits. Vous et votre progéniture aurez l'occasion de jouer ensemble en vous retrouvant devant les jeux qui vous sont proposés dans nos pages.

Entre l'Halloween et Noël, il existe une journée importante où l'on peut célébrer des personnes importantes. Après tout, le 20 novembre a été consacré Journée mondiale de l'enfance.



## La population se mobilise pour aider une famille endeuillée

*Par M-J Brault*

Une collecte de fonds a eu lieu cette année pour apporter un peu de bonheur à la famille de Patricia Joseph et Francis Desrochers qui ont perdu leur jeune garçon au printemps dernier.

Sous l'initiative d'Amélie Nolet-Larrivée et de Marie-Josée Brault, la collecte a permis de récolter pas moins de 900 \$.

Ce montant a pu être remis à la famille sous forme d'activités familiales en plus d'un séjour à l'hôtel afin qu'ils puissent profiter d'un peu de temps de qualité ensemble.

Merci énormément à tous les donateurs!

## ERRATUM

À CORRIGER DANS LE HAMEAU  
SPÉCIAL DES AINÉS 2022

À la page 5, sous la photo  
d'**ANDRÉE-ANNE ESTHÉTIQUE**,  
on devrait lire le numéro de téléphone  
suivant : **819-460-1446**

## Commémoration et brunch paroissial



En toute amitié et dans la foi, la communauté de Ham-Nord se rend solidaire aux familles éprouvées par le décès d'un des leurs depuis un an.

Il y aura donc une célébration spéciale en notre église des Saints-Anges le dimanche 13 novembre à 10 h 30, en mémoire des 26 décès de l'année.

Afin de permettre à la population et aux familles de fraterniser ensemble après la célébration, un «Brunch paroissial» sera servi au Centre Communautaire.

### Réservations :

Claudette et Gérald Lehoux : 819 344-2953  
Suzanne Desrochers : 819 344-2514

**Coût** : adultes : 18 \$; enfants : 10 \$

## Retour : la Criée des Âmes

Par Louis-Marie Lavoie

Un événement qui s'est déroulé sous le signe de la générosité de la part des personnes présentes et de l'humour prodigué par l'animateur de la criée.



La vente des dons offerts par les membres de la paroisse allait rondement.

À noter l'abondance de nourriture : tartes, pâtés, confitures et marinades, de même que des blocs de fromages vendus à 35 \$ pièce... Parfois l'exagération peut bien avoir sa place, non ?



En ce dimanche après-midi 16 octobre, à la salle communautaire, on a beaucoup ri alors que le maître encanteur, l'unique Jules Grimard, menait l'encan de main de maître.



## La communauté des Sts-Anges vous dit merci !

Le comité de gestion de la communauté Saints-Anges tient à remercier tous les participants et nombreux donateurs qui ont participé au dîner spaghetti ainsi qu'à notre encan « La Criée des âmes » du 16 octobre dernier.

Après 2 ans d'absence, l'évènement nous a encore une fois démontré l'énorme générosité de la population.

Merci également à tous les bénévoles qui se sont mobilisés et sans qui cette activité n'aurait pas connu ce succès.

## Municipalité amie des enfants : un bilan POSITIF !

Par Élise Hamel



### Célébrer la journée internationale des enfants le 20 novembre de chaque année

- ☺ Grâce à la précieuse collaboration de l'équipe du Hameau, Andrée Robert et Louis-Marie Lavoie, nous avons réalisé ce superbe journal.
- ☺ Nous allons présenter une «Heure du conte» le vendredi 18 novembre à 10 h. Elle sera suivie d'un bricolage et d'une collation.
- ☺ Poursuivre et améliorer la collaboration et le partenariat avec l'école NDPS et la Maison des jeunes (MDJ)
- ☺ Nous prêtons des locaux et du matériel sportif pour leurs activités.
- ☺ L'aréna et le matériel de glisse furent prêtés à l'école primaire, en février pour la journée plein air.
- ☺ Prêt des jeux gonflables, des jeux géants et de la slackline pour la rentrée scolaire à la fin d'août.
- ☺ La Maison des jeunes des Hauts-Reliefs a utilisé l'aréna pour ses activités «Bootcamp» et l'animation des olympiades d'eau pour le camp de jour.
- ☺ La MDJ s'est impliquée dans le comité de bienvenue des nouveaux arrivants. Elle a distribué les invitations pour la Fête au village, les livres D'hier à aujourd'hui et la pochette d'information. Merci pour cette précieuse collaboration.
- ☺ Nous avons aussi collaboré avec la Maison des jeunes pour la Fête au village et la St-Jean Baptiste.

### Poursuivre et améliorer l'offre de soutien aux familles, être à l'écoute de leurs besoins.

- ☺ En partenariat avec la Fabrique et le Service d'entraide des Hauts-Reliefs, nous offrons des paniers de Noël aux familles qui en ont besoin.
- ☺ Durant la période estivale, le jardin communautaire organisé par Les Incroyables Comestibles, entretenu par de généreux bénévoles, partage sa récolte.
- ☺ Nous organisons une activité «Parcours le gymnase» accessible à toutes les familles gratuitement quelques samedis par mois (voir publicité page 7)
- ☺ Lors de l'activité «C'est la fête au village», les activités, le spectacle de magicien et les repas étaient gratuits pour les enfants.

## AUTRES RÉALISATIONS POUR LES JEUNES



- 🕒 Halloween : nous avons distribué des bonbons au Parc du 150e
- 🕒 Noël, grâce à une équipe de bénévoles hors pair, nous avons distribué des cadeaux à tous les enfants du village, de porte en porte.
- 🕒 Le plein air et les saines habitudes de vie font partie de nos priorités, nous offrons donc une grande plage horaire pour l'accès à l'aréna et au matériel de glisse gratuitement, en plus d'avoir remis à neuf le terrain de tennis.
- 🕒 Jour de la Terre, nous avons invité jeunes et grands au «Nettoyage du printemps». Nous étions plusieurs pour nettoyer les fossés, merci à tous pour votre belle participation.
- 🕒 Dans le cadre du «Défi Ensemble, tout va mieux», la municipalité a organisé l'activité «Participe, viens bouger avec nous». Malheureusement, celle-ci n'a pas eu lieu. Cependant, nous avons fait l'acquisition de nouveau matériel tel que : un jeu de kinball extérieur et un jeu de tchoukball, gracieuseté de PARTICIPATION.
- 🕒 Pour débiter le camp de jour en force, «Mes premiers jeux» furent organisés en collaboration avec le camp de jour de Notre-Dame de Ham, le CIUSS, Loisirs sport Centre-du-Québec et les Jeux du Québec afin d'offrir une journée de découverte sportive aux jeunes de nos camps de jours. De plus, nous avons bonifié notre matériel sportif par l'achat d'équipement de baseball et de deck-hockey. Cette activité fut un franc succès. Quelle joie d'offrir un camp de jour de qualité, animé par des jeunes créatifs, dynamiques et soucieux du bien-être des enfants! Merci à toute l'équipe d'animation, vous faites toute la différence.
- 🕒 Grâce à une aide financière du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et de Loisir sport Centre-du-Québec, la municipalité de Ham-Nord a fait l'acquisition de matériel de motricité afin d'offrir des activités de parcours au gymnase.

Le souci d'offrir des services adéquats, tenant compte des besoins des jeunes, démontre l'importance des enfants au sein de la municipalité, autant dans la réflexion que dans la prise de décisions.

**Au plaisir de réaliser encore de beaux projets avec et pour les enfants!**



## Les idées d'Élise pour la saison d'automne

Par Élise Hamel

Tout d'abord, je vous invite à suivre les suggestions de [PARTICIPACTION](#) que vous trouverez sur leur site.

Vous pouvez également :

⇒ **Aller jouer dehors au Parc de la relève**

⇒ **Aller marcher**

- au sentier du ruisseau Demers
- aux sentiers des Cascades
- au mont Ham



### Il pleut ?

Mettez vos bottes de pluie, votre imperméable et sautez dans les flaques d'eau avec les enfants!

⇒ **Faites un herbier**

- Trouvez un arbre ;
- Prenez une photo de celui-ci ;
- Ramassez une de ses feuilles par terre ;
- Ramassez un fruit s'il y a lieu ;
- Prenez l'empreinte du tronc avec une feuille et un crayon de cire en faisant du frottis ;
- Dans un cahier Canada ou autre, collez toute votre collecte.



[Fabriquez un pluviomètre avec une bouteille](#)



[Préparez des feuilles d'automne parfumées à la cire d'abeille](#)



[Faites un attrape-soleil d'automne](#)



Les liens sont cliquables sur votre Hameau en ligne, via le site de la municipalité: [ham-nord.ca](http://ham-nord.ca)

## Parcours le gymnase : un samedi sur deux

Par *Élise Hamel*

Un samedi sur deux, la municipalité vous invite à venir bouger au gymnase avec vos enfants. Nous allons installer un parcours de motricité dans le gymnase de l'ancien collège Horizon.

**Quand** : 8-22 octobre

12—26 novembre

4 décembre changement

**Heure**: 9 h 30 à 11 h

**Âge**: 0 à 11 ans

**Où**: 484, rue Curé-Charles-Lemire, entrée du service de garde.

**P.S.** Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.



## Trio Étudiants Desjardins pour l'emploi 2022

par *Élise Hamel*

La municipalité de Ham-Nord et l'OTJ de Ham-Nord (camp de jour) aimeraient souligner la participation de madame Madalyne Raymond et de monsieur Yoan Couture au programme Trio Étudiants Desjardins pour l'emploi 2022, du Carrefour Jeunesse Emploi. On se rappelle que ce projet permet de faire vivre une 1<sup>re</sup> expérience de travail de 80 heures aux étudiants.

La remise de la bourse de 600 \$ a été effectuée lors de la séance du conseil municipal tenue le 12 septembre dernier.

Bravo et MERCI à nos 2 participants qui ont été d'une très grande aide tout au long de leur expérience de travail cet été!



## L'intérêt porté aux enfants n'est pas nouveau

Par Louis-Marie Lavoie

À travers les siècles, d'innombrables hommes et femmes ont disserté au sujet des enfants, de leur fragilité et de leurs forces, de leur éducation, de tout et de son contraire les concernant, selon leur appartenance aux diverses époques de l'histoire et selon leur culture propre.

Philosophes, psychologues, pédiatres, éducateurs et éducatrices, de Platon à Jean Piaget en passant par Thomas d'Aquin, Rousseau et bien d'autres penseurs, tous ont voulu le meilleur pour eux. Plusieurs ont tenté de synthétiser et de communiquer leurs idées par des conférences, des écoles, des livres, ou simplement par des phrases marquantes.

Selon Platon, l'éducation se doit «de donner au corps et à l'âme toute la beauté et toute la perfection dont les enfants sont capables». Pour André Stern, initiateur du mouvement Écologie de l'enfance, «Les enfants ne sont ni des vases à remplir ni un feu à allumer : ils sont un foyer ardent à ne pas éteindre». Saint-Exupéry n'est pas en reste non plus avec : «Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais très peu s'en souviennent».



Desmond Tutu, prix Nobel de la paix en 1984 pour son combat pacifique contre l'apartheid, délivre ici une pensée tout à fait pertinente pour notre époque : «Les enfants apprennent la nature du monde dans leur famille. C'est là qu'ils apprennent ce que sont le pouvoir et la justice, la paix et la compassion. Ils deviendront des adultes oppresseurs ou opprimés, ou libres et libérateurs, selon que nous, leurs parents, nous les aurons opprimés ou libérés».

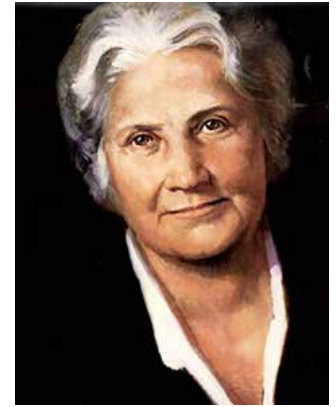
Bien que l'objectif d'atteindre le bien-être et la meilleure éducation possible pour l'enfant soit unanime, les visions, les manières de s'y prendre sont différentes. La littérature spécialisée, les revues de psychologie, les sites internet regorgent de visions, de théories, d'informations, de conseils. Y a-t-il autres sujets plus documentés que celui de l'enfance? On pourrait s'y perdre. Le Hameau a quand même retenu le travail d'une femme bien particulière.

Nous vous proposons donc de rencontrer brièvement, à la page suivante, cette dame, Maria Montessori, dont nous espérons que la grande expérience, la vocation et l'enseignement puissent atteindre la sensibilité et l'intelligence des lectrices et des lecteurs.



## Pensée du mois : La philosophe Maria Montessori

Inaugurée il y a un an déjà, avec la riche contribution du philosophe français Edgar Morin qui nous invitait à plus de fraternité entre nous, la chronique «Le penseur du mois» invite aujourd'hui, pour une deuxième fois, la pédagogue Maria Montessori à éclairer de son savoir et de ses bonnes idées, les pages de cette édition du Hameau dédiée aux enfants.



### Qui est-elle?

Mondialement connue pour la méthode pédagogique qui porte son nom, Maria Montessori est née en 1870, d'une famille italienne bourgeoise et conservatrice. Malgré de nombreux obstacles, et les préjugés de l'époque, elle obtient à 26 ans son diplôme de docteur en médecine avec une thèse dans le domaine de la psychiatrie. Elle obtient également une licence en biologie, philosophie et psychologie.

Il semble impossible de décrire son parcours en quelques lignes. Retenons qu'elle milite activement pour la défense et la reconnaissance des droits des femmes ainsi que ceux des enfants atteints de déficience mentale, qu'elle étudie la psychologie, la pédagogie et la philosophie pendant qu'elle œuvre comme médecin, comme professeur à l'université de Rome ou qu'elle crée sa propre école ou des Maisons pour enfants, ou bien qu'elle écrit. Elle vivra en Italie, mais également en Espagne, en Inde, en Angleterre. Elle s'installera finalement aux Pays-Bas où elle décèdera en 1952.

### Ce qu'elle lègue à la postérité.

Cette femme a écrit beaucoup, des publications et des livres. Elle a été décorée de la Légion d'honneur et a été sélectionnée pour le prix Nobel à trois reprises. Aujourd'hui, il y a plus de 20 000 écoles Montessori dans le monde.

Sa méthode pédagogique se veut une pédagogie scientifique, basée sur la connaissance et le respect des lois qui gouvernent le développement psychologique des enfants. Sa philosophie reposait sur les principes suivants : le libre choix de l'activité, l'autodiscipline, le respect du rythme de chacun, l'apprentissage par l'expérience. L'objectif de sa pédagogie était de donner une éducation aux enfants pour qu'ils deviennent des adultes responsables, indépendants et capables de s'adapter.

### Quelques perles parmi ses réflexions



«Libérez le potentiel de l'enfant et vous transformerez le monde avec lui.»

«N'élevez pas les enfants pour le monde d'aujourd'hui. Ce monde aura changé lorsqu'ils seront grands.»

«L'enfant n'est pas un vase que l'on remplit, mais une source qu'on laisse jaillir.»

«Il faut faire pour les générations futures des hommes puissants, c'est-à-dire indépendants et libres.»

«L'intellect de l'enfant ne travaille pas seul, mais, partout et toujours, en liaison intime avec son corps, et plus particulièrement avec son système nerveux et musculaire.»

## Histoire du soir : Une visite au musée

Par Stéphane Daniel.

Un dimanche, Lola et sa maman vont au musée. Lola prend avec elle sa boîte de peinture.

— Lola, je te laisse regarder à ton rythme ?

— D'accord. Comme ça, je pourrai dessiner.

Lola aime bien, quand une toile lui plaît, essayer de la copier. À la fin, ça ne ressemble pas vraiment, mais le modèle est quand même là, comme caché à l'intérieur.

Sa maman partie, elle observe les toiles. Il n'y a pas grand monde ce jour-là. Soudain, l'une d'elles attire son attention. On y voit une rivière où se reflètent de jolis nuages, et un pont qui la traverse. Lola reste un moment devant, sans savoir pourquoi. Elle s'assoit sur un banc en face du tableau et pose sa boîte de peinture près d'elle.

Bientôt, un vieil homme entre et s'installe à côté d'elle. Il porte un costume gris et un grand chapeau blanc.

— Tu aimes cette peinture ? demande-t-il à Lola.

— Oui monsieur !

— Qu'est-ce qu'elle a de plus que les autres ? Pourquoi t'es-tu arrêtée devant ?

Lola réfléchit. Et soudain, elle dit :

— Je sais ! C'est la seule peinture où il n'y a personne ! C'est presque comme si...

— Comme s'il manquait quelqu'un ?

— Oui, comme s'il manquait quelqu'un...

— Lola ? Où es-tu ? lance une voix.

— Je suis là, maman !

Lola se lève et dit au revoir au vieil homme avant de rejoindre sa maman. Elles sont presque dehors quand, soudain, la petite fille s'arrête :

— Ma boîte de peinture ! Je l'ai oubliée ! Attends-moi, je reviens tout de suite !

Elle se précipite dans la salle où se tenait le vieil homme. Il n'est plus là, mais la boîte est sur le banc. Lola la récupère... et voit qu'on l'a utilisée... Son regard se pose sur la peinture de la rivière... Sur le pont se tient maintenant une petite fille.

Lola s'approche et ses yeux s'agrandissent. Cette petite fille lui ressemble... Ce n'est peut-être pas Lola, mais Lola est quand même dans la petite fille du pont, comme cachée à l'intérieur. Elle sourit, heureuse.

— Merci, monsieur, dit-elle dans la salle vide.

Ce merci, le vieil homme l'entendra sûrement. Quand il reviendra.



## La vérité sort de la bouche des enfants?

*Petites perles qui démontrent que la vérité des enfants est souvent cocasse...*

«Les hommes ont un cerveau et les femmes une cervelle...»

«Un chat en anglais, c'est CAT... Un chien c'est CINQ...»

«Dis, quand on meurt, est-ce que c'est pour toute la vie?»

«À force de courir, j'ai attrapé un torticolis dans les jambes...»

«Le printemps c'est quand la neige fond et qu'elle se met à repousser en gazon...»

«Papa, quand je vais être grand, je veux te ressembler, mais avec des muscles.»

«Maman, j'ai le cœur qui pleure»

«Le prince avait toutes les qualités : il était beau, et surtout il ne mangeait pas ses crottes de nez.»

«Maman, il faut éteindre le soleil!»

«Mais pourquoi quand tu es fatiguée, c'est moi qui dois me coucher?»

«J'ai un lit pour moi toute seule, mais papa et maman couchent dans le même lit parce qu'ils sont de la même grandeur.»

*C'est le temps pour la terre  
De prendre son inspir  
Et de se reposer.*

*«Merci pour ta générosité», lui chuchote Petit Lutin  
au grand cœur. Puis il lui chante une jolie berceuse  
pour l'aider à s'endormir.*



*Peux-tu trouver où se cache le lutin, au parc du 150e?*

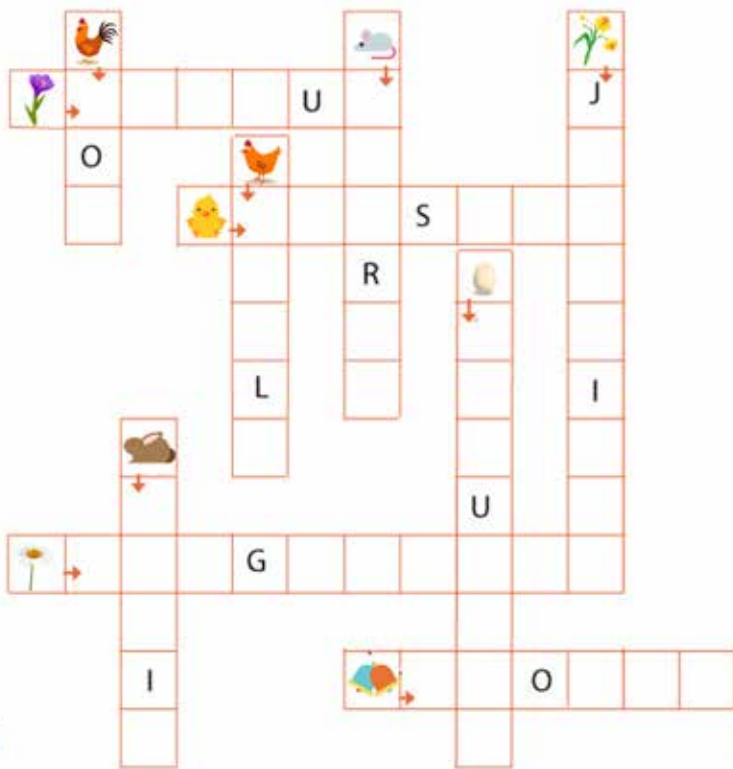
Ces dessins ne sont pas identiques, trouve les 7 erreurs





# Le Hameau

RETROUVE LES MOTS DANS LA GRILLE  
GRÂCE AUX DESSINS.



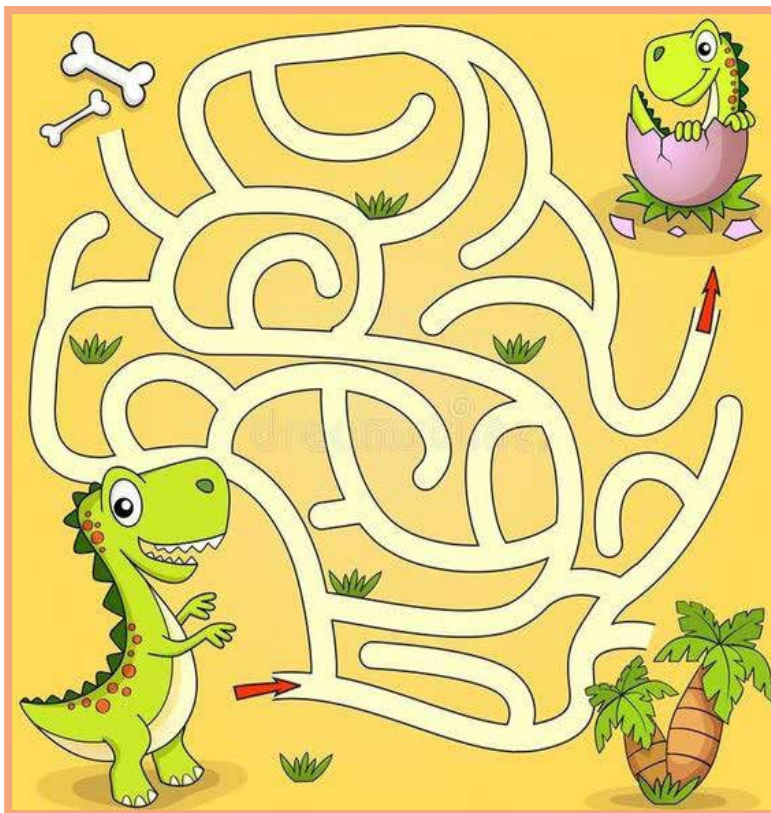
Pourquoi les cahiers de mathématiques sont-ils tristes ?  
Réponse : Parce qu'ils ont trop de problèmes.

Comment appelle-t-on une vieille barbe à papa ?  
Réponse : une barbe à papi.

Qu'est-ce qui peut faire le tour du monde en restant dans son coin ?  
Réponse : un timbre.

Je ne fais pas de bruit et pourtant, je réveille tout le monde, qui suis-je ?  
Réponse : le soleil.

Comment est-ce que les abeilles communiquent entre elle ?  
Réponse : Par e-miel.





Toto demande à sa maîtresse :  
 « Maîtresse, est-ce qu'on peut être puni pour quelque chose qu'on n'a pas fait ? »  
 « Bien sûr que non Toto. » Répond la maîtresse.  
 « Ah, cool, parce que j'ai pas fait mon devoir de maths ! »

Une maman citron dit à ses enfants :  
 « Pour vivre longtemps, il ne faut jamais être pressé ! »

## Les professions mots croisés

25 professions illustrées par des dessins :

1. Vendeur
2. Nettoyeur
3. Artiste peintre
4. Chef cuisinier
5. Mécanicien
6. Ouvrier
7. Conducteur
8. Laveur
9. Fermier
10. Commerçant
11. Dentiste
12. Femme de ménage
13. Conducteur
14. Musicien
15. Pharmacien
16. Vendeur
17. Informaticien
18. Pâtisseries
19. Cuisinier
20. Gardien
21. Professeur
22. Musicien
23. Artiste peintre
24. Ouvrier
25. Femme de ménage

## OH OH OH C'est le temps de la GUIGNOLÉE!

**Garnissons généreusement les paniers de Noël de nos concitoyens!**

Le temps des Fêtes arrive à grands pas. En cette période, la solidarité est très importante, les gens ont besoin de nourrir leur sentiment d'appartenance, d'où l'importance de la Guignolée.

**Samedi 3 décembre 2022, 9 h**

Cette année, elle aura lieu le samedi 3 décembre 2022 à 9 h.

Vous désirez vous impliquer?  
Votre aide sera très appréciée!  
Contactez Gérald Lehoux au 819 344-2953.

**Apportez vos dons jusqu'au  
vendredi 16 décembre**

Nous recueillerons vos dons au Bonichoix dans le contenant désigné à cet effet jusqu'au vendredi 16 décembre.

Tous vos dons seront utilisés pour bonifier les paniers de Noël de vos concitoyens.

**Si vous désirez recevoir un panier de Noël,**

**Veuillez vous inscrire auprès de**

**Gérald Lehoux au 819 344-2953**

**Ou d'Élise Hamel au 819 344-2424 poste : 5**

**Avant la distribution du 17 décembre 2022**





## OH! Oh! OH! Joyeuse nouvelle: NOËL arrive le samedi 10 décembre!

La fête de Noël des enfants aura lieu le samedi 10 décembre 2022.

Tel que l'an dernier, nous ferons une distribution de cadeaux à domicile pour les enfants de la municipalité.

### **INSCRIPTIONS avant le 23 novembre**

Contactez Élise pour inscrire vos enfants de 0 à 12 ans (nom, âge, adresse) **avant le 23 novembre 2022**.

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

Par téléphone au : 819 344-2424 poste : 5

**La livraison des cadeaux aura lieu en avant-midi, le samedi 10 décembre.**



## Un calendrier en partenariat avec la MDJ

Par Charles Marceau Cotton

J'ai commencé à faire de la photo il y a 2 ans et c'est devenu une passion. J'adore me promener en nature et découvrir la beauté des paysages, particulièrement autour de chez moi, à Ham-Nord.

Je me suis associé à la MDJ des Hauts-Reliefs pour créer un calendrier 2023 comportant uniquement des images de notre région.

Pour chaque calendrier vendu, je remettrai à la MDJ un montant de 5 \$ qui servira à financer leurs activités avec les jeunes. Ces derniers ont bien à cœur le succès de ce projet!

Je suis extrêmement fier de vous présenter le fruit de mon travail et de partager avec vous la beauté qui nous entoure grâce à ce calendrier qui mesure 11 x 17 pouces, ouvert. Il comporte également les dates importantes et les cycles lunaires.

Il vous est offert au coût de 20 \$, taxes incluses.

### Commandez dès maintenant

À la MDJ en personne, via Facebook ou par courriel [coordo@mdjhr.ca](mailto:coordo@mdjhr.ca)

Auprès de moi, Charles Marceau Cotton, en personne, via Facebook ou par courriel [carlitophoto22@gmail.com](mailto:carlitophoto22@gmail.com)

### Le 20 novembre, nous enverrons le tout à l'imprimerie.

Vous serez avisé lorsque votre calendrier sera prêt au début décembre. Vous pourrez le récupérer à la MDJ.

Merci à l'avance de votre appui à ce projet qui soutient à la fois un organisme important pour notre communauté... ainsi que ma passion pour la photographie!

Suivez-moi sur Facebook [Carlito – Capter la beauté de notre monde] et Instagram [Carlitophoto22].



**OCTOBRE 2023**

La nuit d'octobre accueille le festival des Maisons des Jeunes. La MDJ des Hauts-Reliefs offre un site ludicromatique depuis 20 ans, en partenariat avec plusieurs autres organismes et une équipe pour les érudits, les adultes et leur jeunesse différentes activités. C'est une étape de vie cruciale pour ce qui deviendrait comme un autre, alors la MDJ contribuera à leur permettre de... conquérir dans la vie à pleines dents. Merci de soutenir cet organisme comme nous le pouvons.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

HALLOWEEN



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

Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs

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](#)

Un mois  
d'octobre  
rempli  
de belles  
réalisations!  
MeRCi



Merci de la part de Répît jeunesse

-Audrey D. Desharnais,  
stagiaire intervenante à  
Répît jeunesse.



répît jeunesse

Merci à la communauté des Hauts-Reliefs d'avoir participé à la collecte de vêtements lancée par les jeunes de la Maison des jeunes au début du mois d'octobre. Grâce à vous, environ 4 grands sacs remplis de manteaux, mitaines et tuques ont été distribués à la Nuit des sans-abri de Victoriaville.

*Merci*



# Le Hameau



## Prévention-Promotion

### 6 au 12 novembre : Semaine de prévention de la criminalité

Activité: Atelier sur les  
actes criminels



Les jeunes pourront  
apprendre que les petits  
actes ont de grosses  
conséquences. Activité  
de discussion!

### 6 au 12 novembre : Semaine de l'orientation

Activité: Atelier C.V.



Les jeunes auront les  
outils pour créer un C.V.  
au goût du jour et y  
mettre les informations  
nécessaires. Au revoir le  
superflu!

### 13 au 19 novembre : Semaine de sensibilisation des dépendances

Nous restons toujours à  
l'affût en cas de besoin. Les  
jeunes peuvent toujours  
discuter avec nous sans  
jugement.

Qui osera faire le premier  
pas?

### 21 au 25 novembre : Semaine «le poids sans commentaire!»

Activité: Une vidéo  
vaut 1000 mots.



Les jeunes pourront  
analyser différentes  
vidéos et publicités  
pour mieux  
comprendre les  
messages véhiculés.  
Activité de discussion!

NOVEMBRE  
2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 ★ Libre	2 CJ #3 + Comité Noël #1	3 Libre	4 Pédago S/capade 8h à 17h
7 ★ Triage canettes	8 ★ Atelier sur les actes criminels	9 Libre	10 	11 ★ Libre
14 ★ Soirée j'm'active!	15 ★ Atelier «C.V.»	16 CJ #4	17 ★ 24h «Claustrophobe» 18h-10h	18 ★ 
21 ★ Soirée j'm'active!	22 ★ Comité Noël #2	23 Libre	24 Une vidéo vaut 1000 mots	25 ★ Journée sans achats = cantine fermée
28 ★ Soirée sportive mystère	29 ★ C.A Comité Noël #3	30 Libre	6 au 12 : Semaine de prévention de la criminalité 13 au 19 : Semaine de sensibilisation des dépendances	6 au 12 : Semaine de l'orientation 21 au 25 : Semaine «Le poids? Sans commentaire!»

★ = Aspirants  
de 11 ans  
admis!

Les soirées  
«j'm'active»  
seront des  
soirées sportives  
variées et ce,  
chaque lundi.

Es-tu game  
de venir  
dormir à la  
MDJ?

★ = inscription  
obligatoire

Pour toute  
question  
819-344-5530  
coordo@mdjhr.ca

# Le Hameau

**Projet de Noël**



Les jeunes, voulant égayer notre beau village, ont choisi de créer un comité avec la participation de la municipalité pour décorer le parc du 150e. Les jeunes vous invitent à participer à l'illumination du village, en décorant vous aussi votre maison.

Prenez note que le grand **dévoilement** du parc du 150e se fera le **vendredi 16 décembre!**

Prenez note que la MDJ sera fermée du jeudi 22 décembre 2022 au dimanche 8 janvier 2023 pour le temps des Fêtes. Nous serons de retour lundi le 9 janvier de 13h00 à 18h00 pour profiter de l'extérieur et boire un bon chocolat chaud.

Merci et bonne année 2023 à tous!




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

La MDJ invite les jeunes de 11 à 17 ans!

Venez découvrir nos activités 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**.

DÉCEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	★		1 Jeu «Attrapez les toutes»	2 Libre
5 Triage canettes ★	6 ★ Libre	7 CJ #5	8 Libre	9 ★ Magasinage de Noël
12 ★ Soirée j'm'active!	13 ★ Souper de Noël aide aux devoirs	14 Libre	15 Libre	16 ★
19 ★ Soirée j'm'active!	20 ★ Film de Noël	21 ★ Soirée des membres	22 MDJ fermée	23 MDJ fermée
26	27	28	29	30

★ = Aspirants de 11 ans admis!

Les soirées «j'm'active» seront des soirées sportives variées et ce, chaque lundi.

🚗 = transport disponible!

✍️ = inscription obligatoire

Pour toute question  
819-344-5530  
coordo@mdjhr.ca

*MDJ fermée du 22 décembre au 8 janvier*

## Cultivons l'humain

par François Melançon

La Semaine nationale des personnes proches aidantes est l'occasion de mettre en lumière le rôle déterminant de ces dernières et l'importance de leur bien-être.



Parrainée par Proche aidance Québec, la nouvelle édition se déroule cette année du 6 au 12 novembre, sous le thème « Ensemble, cultivons l'humain ».

Le quotidien des personnes proches aidantes est souvent exigeant. Comme nous tous — et peut-être plus encore —, elles ont besoin d'un environnement sain.

En adoptant de bons comportements à leur égard, en mettant à leur disposition des ressources adaptées à leur réalité et en leur offrant des coups de pouce bienvenus, nous les nourrissons, nous les aidons à se sentir plus humaines et fières de leur rôle.

Chacune et chacun d'entre nous, individuellement et collecti-

vement, peut y contribuer par des actions concrètes et respectueuses.

Tout au long de cette semaine, vous êtes invité à stimuler le dialogue en parlant de ce que vous faites pour « cultiver l'humain », pour placer la personne au centre de vos actions.

Posez un geste de remerciement envers celles et ceux qui vous entourent ou partagez sur vos réseaux sociaux ce que vous faites au quotidien pour soutenir une personne proche.

Association des  
**PROCHES  
AIDANTS**  
Arthabaska - Érable  
40, rue Alice  
Victoriaville (Québec) G6L 3H4

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



## fadoq

Chers membres fadoq,

Nos activités ont débuté avec la soirée dansante du 15 octobre où les participants se sont bien amusés.

### MERCI À NICOLE BLAIS

Nous avons profité de l'occasion pour rendre hommage à Nicole Blais qui a été notre secrétaire/trésorière pendant les huit dernières années.

Merci, Nicole, pour toutes ces années au sein du CA!

### PROCHAINE SOIRÉE DE DANSE

Notre prochaine soirée de danse se tiendra le 19 novembre. Bienvenue à tous!



*Photo prise lors du déjeuner du 17 septembre*



## Citations savoureuses

*Par René Bergeron*

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

*En voici quelques exemples:*

- ❁ Le Canadien est accumulé au pied du mur.
- ❁ Il ne faut pas s'étendre sur la peau de l'ours avant de l'avoir tué.
- ❁ Ça ne prend vraiment pas la tête à Bobino.
- ❁ Gallagher a réussi à nous marquer un gros but.
- ❁ Ça m'a mis l'astuce à l'oreille. — Jean Perron
- ❁ Ce type de blessure, c'est très souffrant, surtout quand ça fait mal.
- ❁ Les joueurs se doivent d'élever leur cran d'un jeu. — Benoit Brunet
- ❁ Je m'en suis rappelé hier comme si ce me serait arrivé demain. — Jean Perron
- ❁ Depuis le début de la saison, Plekanec est celui qui est le plus consistant. — Marc Bureau
- ❁ Au décès de Jean Béliveau, c'était difficile de ne pas retenir ses larmes. — Michel Therrien

# Évoluez avec H2

Soudeur(se)	\$21 à \$30,5/H
Opérateur(trice), Laser	\$20 à \$30,5/H
Peintre industriel	\$20 à \$30,5/H
Monteur(e) de panneaux	\$20 à \$30,5/H
Concepteur(e) - mécanique	À discuter



## Nos avantages sociaux

- Horaire de 4 jours possible
- Régime d'assurances collectives
- 3 semaines de vacances + 5 jours flexibles payés
- Programme de partage des profits (Boni annuel)
- REER collectif
- Régime d'achat d'actions

Envoyez votre candidature au: [charles.cote@h2oinnovation.com](mailto:charles.cote@h2oinnovation.com)



## Offrez-vous «La Douce Folie Gourmande» et relaxez avec vos invités!



Avec la nouvelle saison qui approche à grands pas, on ne peut que penser au temps des fêtes!  
**La Douce Folie Gourmande est prête à recevoir vos commandes pour cette période festive.**

Cette année, recevoir n'aura jamais été aussi facile, car votre temps est précieux. Laissez-nous le soin de préparer votre repas et profitez de la fête, l'esprit tranquille.

- 🍷 Événement corporatif ?
- 🍷 Souper entre amis?
- 🍷 Rencontre familiale ?

Offrez à vos invités un repas traditionnel ou sortez des sentiers battus avec une formule spécialement adaptée à votre party.

### Réservez dès maintenant!

Pour vous assurer d'une place, nous vous recommandons fortement de réserver avant le 1er décembre. Bien sûr, le nombre d'invités peut être confirmé jusqu'à 10 jours avant l'évènement.

### À la maison ou dans notre salle à manger, au Resto TAGA

Vous préférez inviter tout ce beau monde-là au restaurant? Pas de problème. La salle à manger du Resto TAGA peut vous recevoir.

Pour les groupes de 12 personnes et plus, nous vous recommandons de réserver.

### Nouveau cette année

Notre nouveauté cette année: des petites bouchées hors-d'œuvre.

Pour la période du 25 novembre au 30 décembre, des collections de 4 bouchées différentes seront préparées chaque semaine. Elles seront disponibles seulement les vendredis et samedis, alors il suffit de les commander AVANT le jeudi midi.

Voyez tous les détails sur notre page **Facebook**.



## Le Marché Nomade

Par Élise Hamel

Le 12 septembre dernier a eu lieu le Marché Nomade des Loisirs collectifs des Montagnes.

En ce magnifique dimanche ensoleillé et chaud, les généreux exposants présents étaient :

- ⇒ Emily Skahan et ses broderies sur casquettes;
- ⇒ Claudette Lehoux et ses tissages, ses tricots;
- ⇒ Suzanne Desrochers et ses tricots, ses tissages;
- ⇒ Catherine Curney Lavoie, Entre lune et sol et ses légumes biologiques;
- ⇒ Coralie Leclerc, Les Pâtisseries de Coralie et ses petites gâteries;
- ⇒ Sabine Thomas, La Ferme Bio Maraichère et son ail;
- ⇒ Karine Fournier (nouvelle venue de Notre-Dame de Ham), La Tite bouffe de chez nous et ses produits maison, pains, saucisses, pâtés;
- ⇒ Charles Saint-Pierre, La Grange Perdue et ses bières;
- ⇒ Sophie Caron et sa Barbe à papa;
- ⇒ Réjean Bergeron, SouKha-Monde et ses savons;
- ⇒ Kathleen Nugent et son savoir-faire qui nous a permis d'expérimenter la fasciathérapie.

Un achalandage soutenu et des exposants satisfaits de leur journée: c'est une réussite!

Merci spécial à tous les exposants et merci également aux nombreux visiteurs sans qui ce projet serait impossible.

**À l'an prochain!**



## Collectes du compost entre novembre 2022 et mars 2023

Par Mathieu Couture

Dès novembre 2022, la collecte du compost se déroulera **une fois par mois** pour les mois suivants: novembre, décembre, janvier, février et mars.

### Prochaine collecte : mardi 13 décembre

La prochaine collecte du compost aura lieu le MARDI 13 DÉCEMBRE, tel qu'il apparaît sur votre calendrier des collectes 2022.

### Une app qui vous le rappelle

L'application mobile GESTRIO peut être installée directement sur votre téléphone.

Elle vous permettra de recevoir des rappels la veille de chacune des collectes.

Le mauvais tri  
d'une personne  
peut contaminer  
tout un camion?



On a tous un rôle  
à jouer



La TRcollecte  
ça commence  
chez soi!

Gestrio



## 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



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



## Municipalité du Canton de Ham-Nord

287, 1<sup>re</sup> Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0  
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

### AVIS PUBLIC

#### DÉPÔT DU SOMAIRE DE LA 2<sup>e</sup> ANNÉE DU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE DE LA MUNICIPALITÉ DU CANTON DE HAM-NORD

**A**vis public vous est donné par le directeur général et greffier-trésorier de la Municipalité du Canton de Ham-Nord conformément aux dispositions de l'article 74.1 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, que le sommaire du rôle d'évaluation foncière pour le **deuxième exercice financier** auquel s'applique le rôle triennal d'évaluation foncière de la municipalité du Canton de Ham-Nord pour les exercices financiers 2022, 2023, 2024 a été déposé au bureau de la municipalité. Toute personne peut en prendre connaissance au bureau municipal, durant les heures d'ouverture régulières.

Cet avis est également donné à toute personne qui a un intérêt à cet effet, à l'égard de ce rôle, et qui peut déposer une demande de révision prévue par la section 1 du chapitre X de cette loi, au seul motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû apporter en vertu de la loi.

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

- être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu de la loi, ou au cours de l'exercice suivant
- 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;
- 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 3 octobre 2022.

Mathieu Couture, Directeur général et greffier-trésorier

## Saints-Martyrs-Canadiens et Ham-Nord

# Hydro-Québec agit pour réduire les pannes dans votre secteur

Récemment, les municipalités des Saints-Martyrs-Canadiens et de Ham-Nord ont communiqué avec nous au sujet de la qualité du service électrique de votre secteur.

Nous avons étudié attentivement l'historique des pannes et les faits se résument comme suit :

- D'une longueur de 36 km, la ligne aérienne qui relie votre secteur au poste d'Arthabaska se trouve majoritairement en milieu boisé.
- Le nombre de pannes et de coupures brèves est plus élevé cette année dans votre secteur par rapport aux années précédentes.
- Au cours de la dernière année, des bris d'équipement ont été notés.
- Depuis 2018, la végétation est la cause principale des pannes.

La chute de branches ou d'arbres est responsable de près de 40 % des pannes. Dans les milieux boisés, jusqu'à 70 % des pannes sont causées par les grands vents, le verglas ou la chute de neige mouillée, des phénomènes de plus en plus fréquents en raison des changements climatiques. Les dernières années, marquées par les pannes, ont été difficiles partout au Québec.

### Retour sur les pannes de longue durée de cet été

- Le 21 juillet dernier, des **orages violents** ont frappé plusieurs régions du Québec, notamment votre secteur, où des arbres et des branches sont entrés en contact avec les fils électriques. Les dommages au réseau ont été importants et ont nécessité l'intervention de nos équipes, mais aussi de sous-traitants. (ex. : grutiers, planteurs de poteaux...).
- Le 29 juillet, c'est un **accident de la route**, soit une collision entre un camion et un poteau, qui a causé la panne. Le 7 août, un propriétaire privé a coupé lui-même un **arbre** lui appartenant et celui-ci est tombé sur notre ligne électrique. Encore une fois, le délai s'explique par le fait que les travaux requis pour réparer la ligne étaient majeurs et impliquaient une importante mobilisation de ressources spécialisées.

- Le 14 septembre, un **bris d'équipement** a causé panne durant la nuit. La noirceur a compliqué la tâche de nos équipes qui devaient inspecter plusieurs kilomètres de ligne pour trouver le défaut difficile à repérer (isolateur de porcelaine cassé).

### Notre plan d'action

- **Opération d'abattage et de déboisement de la végétation sur toute la ligne**
  - Travaux terminés à 80 %
  - Fin prévue : automne 2022
- **Lancement d'une patrouille prioritaire pour une inspection détaillée de la ligne**
  - Déroulement jusqu'à la fin de l'année 2022
  - Réparation de certains composants au cours de l'année 2023
- **Ajustement des systèmes de protection pour limiter le nombre de coupures brèves**
  - Réalisation au cours de l'automne 2022

La qualité de l'alimentation électrique dans votre secteur nous tient à cœur et nous mettons toute notre expertise à votre service afin de cibler les solutions optimales, et ce, dans le respect d'une gestion rigoureuse de nos ressources.



### Comment signaler ou suivre une panne

- 📞 Téléphone : 1 800 790-2424
- 📶 Site Internet ou application mobile : <https://pannes.hydroquebec.com/pannes/>



*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: 8327-6683-50




**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



**SÉBASTIEN SCHNEEBERGER**  
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS  
ET LEADER ADJOINT DU GOUVERNEMENT

819 475-4343



**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



**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



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: Émilie Lapointe;  
Secrétaire: Marylène Morin;  
Trésorier: Benoit Charbonneau;  
Administratrices: Nébesna Fortin et  
Martine Vézina.

**PROCHAINE PARUTION: 12 décembre**

**DATE DE TOMBÉE: 1er décembre**

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

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

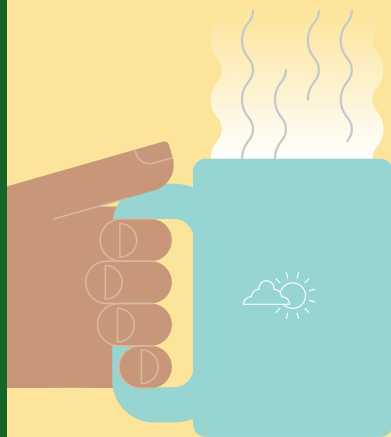


**Voyez le Hameau en couleurs: [www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca)**



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