

SOMMAIRE

- 3 Avant Noël, c'est l'Avent
- 4 Une église qui s'adapte
- 5 Merci de tout cœur
- 6 Fermés pour les vacances!
- 7 Vœux de la municipalité
- 8 L'heure du conte
- 8 Les samedis matins au gym
- 9 Le temps de la Guignolée
- 10 Pensée du mois
- 11 Le saviez-vous ?
- 12 Léonie
- 13 Forêtre
- 14 MDJ
- 17 Bottes trampoline
- 19 Merci au Club Lions
- 19 Citations savoureuses
- 20 Offre d'emploi

CARESSONS le SACRÉ de NOËL

Par Louis-Marie Lavoie

«De toutes les antiques fêtes, c'est, en somme, celle de Noël qui éveille les joies les plus robustes et les mieux senties. Il se mêle alors à nos instincts de sociabilité un sentiment de piété grave qui soulève l'esprit vers un état de bonheur sublime, sanctifié.»
 _ Washington Irving

Ces deux courtes phrases de W. Irving auraient probablement valu à son auteur de trôner à titre de penseur du mois dans ce Hameau. Cependant, elles font peut-être mieux : elles figurent en toutes premières lignes dans cette dernière édition de notre journal pour l'année 2022.

C'est bref, bien écrit ; en quelques mots, tout est dit. On peut retrouver en soi les résonances qui connectent avec la profondeur toute simple qui anime ces lignes.

Ici, pas question de magasinage, de réceptions, de cadeaux, de partys. Ici, on touche à ce qui se passe en dedans de soi, on caresse le sacré.

(Suite, page 2)



**C'EST LE
TEMPS
DE LA
GUIGNOLÉE**
page 9



**TEXTE
POÉTIQUE**
par Léonie
page 13



**FERMÉ
POUR LES
VACANCES...**
page 6

(Suite de la page 1)

Oui, il a raison, M. Irving

On dirait que tout devient exacerbé autour de Noël, surtout le 25 décembre, quand on prend un peu le temps de se reposer en dedans de soi, qu'on laisse monter nos sentiments, nos émotions, notre empathie, notre humanité.

Tout est amplifié. Les joies et les peines paraissent plus grandes que d'habitude. Les solitudes sont plus angoissantes, les effets des déceptions plus profonds. Nos rapports avec les amis, la famille, se révèlent plus ouverts, on a envie de donner, de partager. On a envie de sourire, de manifester du bonheur. Malheureusement, aussi, les conflits et les rejets, la précarité et la maladie engendrent plus de désespoir et accentuent le mal de vivre. On ne peut oublier la misère des autres.

On ne dit pas pour rien que Noël est la fête de l'amour : c'est effectivement un temps dédié à la compassion, à la générosité. Donner du temps, donner des biens, de l'argent ; créer de belles pensées, imaginer fort de beaux souhaits ; aller aider quelqu'un quelque part...

Noël rapproche les gens

Il a raison, M. Irving. Noël rapproche les gens, réveille en l'humain son besoin de se rassembler, de se réunir, de partager le temps et l'espace, de faire quelque chose ensemble.

Depuis la nuit des temps, l'être humain, rempli d'espérance, célèbre avec les rites et les croyances de son époque, et ce, pendant les dernières journées les plus courtes de l'année, la renaissance de la lumière. Et maintenant, pour une très large partie de notre monde, celle de la Lumière personnifiée par un petit Enfant.

Tant de siècles à célébrer la Nativité avec ferveur et faste, à en utiliser les symboles comme l'étoile, la crèche, l'offrande de présents ; tant d'années à participer à des rituels religieux, à se préparer l'intérieur, tant dans le cœur que dans la maison ; tous ces temps passés à sacraliser les coutumes léguées de génération en génération n'ont pu que favoriser, créer, ce « sentiment de piété grave qui soulève l'esprit vers un état de bonheur sublime, sanctifié ».

Il existe une autre féerie...

Oui, il a raison, M. Irving. Au-delà de la belle neige blanche qui recouvre les arbres, des chants si caractéristiques à cette période de l'année, au-delà de l'arôme des beignes et des tourtières, au-delà des guirlandes, lumières et autres scintillantes décorations, il existe bien une autre féerie, celle qui soulève l'âme et fait battre le cœur pour un très joyeux Noël.



AVANT Noël, c'est L'AVENT

Par *Gérald Lehoux*

Bientôt Noël; probablement que pour plusieurs ce mois de décembre est un temps pour bien se préparer à cette grande fête de réjouissance qu'est Noël.

Mais, ces quatre semaines qui précèdent Noël ne se réduisent pas à la préparation de Noël. Il faudrait alors appeler cette période «l'Avant». Si le mot «Avent» s'écrie avec un «e», c'est qu'il signifie avènement, venue, et qu'il vient du mot latin *adventus*.

Le loup habitera avec l'agneau

Le temps de l'Avent est le temps de l'attente de la venue de Jésus, Dieu fait homme. Ce temps d'attente nous est donné pour que nous puissions accomplir une tâche originale, celle d'attendre! Une attente pendant laquelle nous nous tournons vers le projet fou de Dieu : un monde sans guerre, sans violence, sans exclusion, sans pauvreté, un monde où justice et paix sont les valeurs fondamentales. «Le loup habitera avec l'agneau, le veau et le lionceau seront nourris ensemble... (Is 11).

Marchons ensemble, avec Lui

Nous sommes invités pendant ce temps à vivre une attente dynamisante, à ne pas rester seuls. Le pape François nous invite à la synodalité, à "marcher ensemble". Notre évêque Mgr Luc Cyr nous invite à poursuivre notre marche dans la foi, discernant l'horizon vers lequel ensemble nous devons avancer. L'équipe pastorale de notre paroisse est à élaborer un projet pastoral pour nous inviter à travailler ensemble à une Église mieux présente dans nos communautés.

La réponse de Dieu à nos attentes est pour le moins surprenante. Dieu vient parmi nous dans la peau d'un petit enfant! Jésus, l'Emmanuel, Quelqu'un qui vient marcher sur nos routes avec nous, Quelqu'un qui vient porter attention à ce que l'on vit.

L'Avent

L'Avent, c'est le temps pour apprendre à voir tous les chemins inédits par lesquels le Seigneur vient à notre rencontre pour devenir ensemble, des signes de sa présence au cœur du monde.

L'Avent c'est le temps qui nous est donné pour que nous ayons le souci du bien-être de l'autre, notre prochain; vers l'établissement d'un monde plus juste, vers le rêve de Dieu pour l'humanité.

UNE ÉGLISE QUI S'ADAPTE

Par Martin Larrivée d. p.

Fort du constat que la pratique dominicale est en baisse rapide et que le personnel du diocèse (prêtres, diacres, laïcs salariés et laïcs bénévoles) est limité et vieillissant, le diocèse de Sherbrooke s'adapte au contexte actuel et forme 10 secteurs sur son territoire.

Cette décision est prise, car les prévisions sont qu'il n'y aura plus que 10 prêtres dans 5 ans pour tout le diocèse qui seront aptes à prendre une charge d'administrateurs paroissiaux.

Il est important de comprendre que ce ne sont pas de nouvelles fusions de paroisses. D'ailleurs, aucune fusion n'est envisagée. Les secteurs ne remplacent pas les paroisses actuelles, ni les conseils de Fabrique, ni les conseils de gestion, ni les comités d'animation communautaire en place dans chacune des communautés locales.

L'équipe pastorale de Secteur est en lien direct avec le personnel du diocèse. Elle a pour fonction de s'assurer de la continuité des services liturgiques et pastoraux à rendre aux communautés locales. Elle doit aussi les aider à penser et à planifier leur avenir pastoral et financier à court, moyen et long terme.

Elle verra à la complémentarité des services offerts dans le secteur pour en faire profiter l'ensemble des communautés. Elle verra également à partager services et ressources, s'il y a lieu. L'équipe pastorale de Secteur viendra aussi aider le prêtre administrateur paroissial dans ses fonctions de coordinations des services et dans ses tâches d'administrateur.

Le secteur Aylmer comprend 3 paroisses :

- ➔ La paroisse St-André-Bessette (Ham-Nord, Disraeli, Notre-Dame-de-Ham, Stratford, St-Fortunat, St-Julien)
- ➔ La paroisse Saint-Jean-Paul II (Weedon, Saint-Gérard)
- ➔ La paroisse de Sainte-Marguerite-de-Lingwick.

L'équipe pastorale du Secteur Aylmer comprend 9 membres provenant du secteur :

Gérald Lehoux, diacre (Ham-Nord) : coordonnateur du secteur

L'Abbé Bernard Rouleau (Disraeli) : prêtre administrateur des 3 paroisses

René Boisvert, diacre (Stratford) : animateur pastoral des paroisses de Saint-Jean-Paul II et de Sainte-Marguerite-de-Lingwick

Martin Cloutier (Saint-Julien) : présidera l'élaboration d'un projet pastoral dans le secteur

Les autres membres : Pierre Picard, diacre (Ham-Nord). Martin Larrivée, diacre (Ham-Nord). Liette Fontaine (Stratford), Lidia Grondin (Weedon), Marylène Morin (Ham-Nord)

L'équipe se préoccupera particulièrement d'offrir le support humain nécessaire aux communautés chrétiennes locales qui voudront se prendre en main pour maintenir, voire augmenter, leur vitalité de communauté chrétienne dans leurs milieux respectifs tout en faisant face aux réalités pastorales, financières, et matérielles qui se présenteront à elles dans les prochaines années.





MERCI DE TOUT COEUR

Par Louise Aubert

En mon nom personnel et au nom des familles Lehoux (Jules), Alvarez (Tyler), Chieco (Vito), Vézina (Jean-Paul) et Leblanc (Sweva), nous tenons à remercier de tout cœur notre curé, Bernard Rouleau, nos diacres, Gérald, Pierre et Martin et tous les bénévoles de la Fabrique pour cette belle journée vécue à l'occasion de la Commémoration des défunts 2022, le 13 novembre dernier.

Tant de dévouement et de bienveillance de leur part ! Ces personnes bénévoles ont leurs familles, leurs tracas et leurs besoins et malgré cela elles trouvent le temps et l'énergie pour apaiser la peine des autres.

Comme le thème de cette belle journée : « Nous sommes entre de bonnes mains ».
Merci, vous êtes des « must » pour notre communauté.

En route vers la Nouvelle Année !

**Toute l'équipe de La Douce Folie Gourmande et du Resto TAGA,
vous souhaitez de partager de bonnes bouffes en famille !**

*Que vos petits plaisirs coupables soient surtout délectables
et que vos papilles en soient comblées.
Passez un beau temps des fetes succulent
et une année remplie de délices gourmands!*

Nous vous remercions de votre encouragement grandissant !

Santé par la bouche, Bonheur par la fourchette !

240, rue Principale, Ham-Nord 819-464-1300
www.ladoucefoliegourmande.com



MERCI et BONNES VACANCES à tous pendant la période des fêtes!



Votre bureau municipal sera **FERMÉ**
du vendredi 23 décembre 2022 au
vendredi 6 janvier 2023 inclusivement.

OUVERT le lundi 9 janvier 2023



Votre bibliothèque sera **FERMÉE**

les 27 et 28 décembre 2022
et les 3 et 4 janvier 2023



Votre BONICHOIX sera **FERMÉ**
le 25 décembre et le 1^{er} janvier 2023

OUVERT de 8 h à 17 h :

le 24 décembre et le 31 décembre

OUVERT de 16 h à 18 h :

le 26 décembre et le 2 janvier

Horaires habituels pour les autres journées.

Toute l'équipe de votre épicerie Bonichoix vous souhaite de bien joyeuses Fêtes.



Lumineux temps des fêtes!

Que la magie de Noël opère,
que le temps ralentisse,
qu'il vous permette
de vous célébrer,
de vous reposer,
de vous ressourcer.

Que l'année 2023 soit douce
qu'elle vous apporte
paix, santé et joie!

Élise xxx



L'heure du conte

Par *Élise Hamel*



Bibliothèque
de Ham-Nord



Le 19 novembre dernier, nous avons souligné la journée internationale des droits des enfants en offrant une heure du conte à la bibliothèque de Ham-Nord.

Quel beau moment passé avec les enfants et les parents, à lire, bricoler et manger!

Et pour finir en beauté, des trousse de lectures ont été offertes aux familles participantes. Merci beaucoup pour votre belle présence.

Cinq samedis matins à parcourir le gymnase!

Par *Élise Hamel*

Merci à toutes les familles qui ont participé en amenant leurs enfants au gym un samedi matin sur deux cet automne.

Les parcours variés ont su intéresser les enfants de tout âge. Ils se sont bien amusés et les parents ont pu échanger ensemble. Une belle façon de commencer la fin de semaine.

Quelle joie ce fut d'organiser ces activités et les partager avec vous!

Surveillez vos réseaux sociaux, car s'il y a possibilité d'offrir à nouveau ce service dans le futur, nous l'annoncerons dans le Hameau et sur les réseaux sociaux.



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.

**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.

POUR RECEVOIR UN PANIER DE NOËL,

inscrivez-vous auprès de :

Gérald Lehoux, au 819 344-2953

Élise Hamel, au 819 344-2424, poste : 5

**AVANT LA DISTRIBUTION
DU 17 DÉCEMBRE 2022**



La pensée du mois... au pluriel ?

Par Louis-Marie Lavoie

Décembre sent le sapin, résonne comme « Noël » et tinte comme « abondance ». Il serait judicieux d'inviter pour l'occasion non pas une seule, mais plusieurs personnes qui ont eu de bons mots concernant cette Fête quasi universelle. Profondes ou non, leurs pensées restent évocatrices de cette journée particulière et en font scintiller différents aspects, comme le ferait une boule de miroir.

Le temps, c'est quand on va d'un Noël à l'autre. (Paul Villeneuve)

Noël, c'est la veille, c'est l'attente. (Georges Dor)

L'enfance, c'est de croire qu'avec le sapin de Noël et trois flocons de neige, toute la terre est changée. (André Laurendeau)

Noël, mon enfant, c'est l'amour en action. (Dale Evans)

Ce qui compte à Noël, ce n'est pas de décorer le sapin, c'est d'être tous réunis. (Kevin Bright)

Noël, ce n'est pas une saison, c'est un sentiment. (Edna Ferber)

Noël, les enfants, ce n'est pas une date. C'est un état d'esprit. (Mary Ellen Chase)

Quand on a bonne conscience, c'est Noël en permanence. (Benjamin Franklin)

J'ai entendu les cloches de Noël, j'ai écouté les vieux chants familiers, et leurs mots puissants et doux rappellent « Paix sur terre aux hommes de bonne volonté ». (H. W. Longfellow)

Quand on laisse mourir le feu de Noël, il n'y a plus qu'un moyen de le rallumer. C'est d'aller chercher le feu des étoiles. (Pierre J. Hélias)

J'avais mis des souliers devant la cheminée, le père Noël m'a apporté des pieds. (P. Geluck)

Bientôt Noël, cette joyeuse période de l'année où on ne songe plus au passé, ni à l'avenir, mais rien qu'aux présents... (Antoine Chuquet)

L'agréable, avec les cadeaux d'argent qu'on reçoit pour Noël, c'est qu'ils sont si faciles à échanger. (Anonyme)

Il y a quatre âges dans la vie de l'homme : celui où il croit au père Noël, celui où il ne croit plus au père Noël, celui où il est le père Noël, et celui où il ressemble au père Noël. (Anonyme)

Noël, c'est le printemps de l'esprit, c'est tout promesse. (Alain)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

1 — RENOUVELLEMENT de l'entente intermunicipale de 5 ans (2023-2027) en SPORTS ET LOISIRS avec la Ville de Victo

Afin de permettre à ses résidents de fréquenter à moindre coût les Services de Sports et Loisirs offerts à Victoriaville, la municipalité du Canton de Ham-Nord a renouvelé pour une autre période de 5 ans (2023 à 2027) avec la ville de Victoriaville, l'entente qui permettra 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 pour les années 2023 à 2027 inclusivement.

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

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

Exclusion du volet « Bibliothèque » de la nouvelle entente :

Un important changement est à noter au niveau de la nouvelle entente 2023-2027 conclue avec la ville de Victoriaville puisque le volet BIBLIOTHÈQUE a été EXCLU de la présente entente.

La principale raison ayant poussé la municipalité à conclure une entente en Sports et Loisirs seulement (en excluant le volet bibliothèque de l'entente) est au niveau budgétaire puisqu'un montant additionnel de près de 5 000 \$ aurait été ajouté à l'entente.

Considérant que le service de la Bibliothèque est déjà offert à même notre bibliothèque municipale, il a donc été décidé d'encourager fortement notre population à utiliser ce merveilleux service déjà disponible chez nous.

Nous vous invitons à communiquer avec la Bibliothèque (819-344-2424, poste #4) afin de connaître la panoplie de services disponibles à même notre bibliothèque municipale.

2 — Saison hivernale au Centre Sportif

Dès que la glace sera prête, nous communiquerons avec vous afin de vous donner l'horaire d'ouverture du centre sportif.

3 — Prochaine séance du conseil municipal — lundi 16 janvier 2023 20 h

Veillez prendre note que la prochaine séance du conseil municipal sera tenue le lundi 16 janvier 2023 à 20 h au bureau municipal (285, 1^{re} Avenue). Le calendrier des séances du conseil 2023 (qui a été adopté lors de la séance du 5 décembre dernier) sera publié dans la prochaine édition du Hameau.

4 — Budget municipal 2023

Puisque l'adoption du budget est prévue le lundi 12 décembre (journée même de la sortie du journal), il vous sera possible d'obtenir, dès le lendemain, des copies du budget 2023, du plan triennal d'immobilisations 2023-2025 ainsi que du règlement de taxation 2023 en contactant le bureau municipal (819-344-2424), par courriel au info@ham-nord.ca ou en consultant le site internet au www.ham-nord.ca.

De plus, le budget 2023 ainsi que le plan triennal d'immobilisations 2023-2025 seront également publiés dans la prochaine édition du Hameau prévue en janvier 2023.

5 — Prochaine collecte du compost — mardi 13 décembre

La prochaine collecte du compost aura lieu le MARDI 13 DÉCEMBRE prochain tel qu'il apparaît sur votre calendrier des collectes 2022. Pour ceux et celles qui le désirent, l'application mobile GESTRIO peut également être installée directement sur votre téléphone, ce qui vous permettra de recevoir des rappels sur votre téléphone la veille de chacune des collectes.

Dès qu'il sera reçu, la municipalité vous fera parvenir par la poste le calendrier des collectes 2023.



Léonie vue par... Léonie

Introduction par Louis-Marie Lavoie

Léonie Larrivée, ham-nordoise dans la jeune vingtaine, a proposé dernièrement de collaborer au contenu de notre journal local.

Elle a le goût de communiquer par l'écriture; elle désire partager sentis et expériences, explorer le lien qui nous unit à notre communauté, «apporter une dimension d'information humaine», comme elle dit.

Les responsables du Hameau sont heureux de l'accueillir, avec ses talents et son style très personnel. Son apport ne pourra qu'enrichir les pages de notre journal.

Avant de procéder à la lecture du premier texte qu'elle nous livre, «Forêt», laissons Léonie se présenter elle-même :

«J'ai grandi, dans ma famille, à Ham-Nord, puis j'ai quitté la communauté deux mois après mes seize ans.

Aventurière dans l'âme, je suis partie vivre un an au Danemark. Après ce périple, j'en ai enchainé plusieurs autres. J'ai habité successivement Sherbrooke et Montréal. J'ai passé mes étés à relever de nouveaux défis, occupant des postes liés au plein air ou ayant lieu à l'extérieur. J'ai habité en Colombie-Britannique, en Gaspésie, en Outaouais et en Alberta.

Depuis mon premier départ, j'ai ressenti l'envie et le besoin de communiquer tout mon amour au village de Ham-Nord, à travers lequel je me suis construit en tant que personne. Mon initiative d'implication dans les publications du Hameau en est un symptôme.

Après quelques années à explorer le monde et les communautés qui s'y créent, je me sens prête à revisiter le lien à ma première terre. D'ailleurs, pour moi : «Comprendre qui nous sommes par rapport et à travers notre territoire, c'est un premier pas vers la compréhension de qui nous sommes par rapport au monde entier. Rencontrer la forêt [notre village, notre communauté], c'est se donner la chance de se rencontrer soi-même.»

Puisque Ham-Nord a toujours été mon point d'ancrage, après maintes aventures et sans nous cacher qu'il y en aura d'autres, je reviens vers vous pour explorer ce lien qui nous unit à notre communauté, à notre village, à notre territoire. Sur le canevas de l'identité, de l'appartenance ou du lien, avec mes pinceaux et mes expériences personnelles, aidée de différentes techniques et de gens de la communauté, je chercherai à vous broser un portrait sommaire d'un Ham-Nord que je connais, que je reconnais et que je chéris.»

Léonie

FORÊTE

Texte poétique écrit par Léonie Larrivée

Quel plaisir de pénétrer dans une forêt et de sentir son âme dans notre nez! La vivacité du cèdre, le sucré de l'érable, la terreuse tendresse de la mousse. Il ne m'est pas toujours facile, ni même possible de sentir toute cette vie qui se déploie dans mon système olfactif. Parfois et même bien souvent, je suis tellement préoccupée que je n'ai pas la capacité de percevoir ce qui se trouve juste au bout de mon nez. Que dire des jours où je ne trouve même pas le temps de placer le bout de mon nez dans cette forêt que j'aime tant? Par contre, lorsque j'y suis, et que j'y suis avec tout mon être, disponible, alors il m'est possible d'atteindre une paix, un bien-être, une douceur, un état d'extase transformant l'existence banale, en bonheur d'exister.

Les premières neiges se sont appliquées en couches uniformes sur notre territoire, sur la forêt qui nous entoure, nous englobe et nous avale. Il serait facile de croire que nous perdons notre forêt pour un temps, qu'elle gagne en absence, à la cadence de cet hiver qui s'installe. Il serait tout aussi facile qu'absurde de le faire. N'allons pas croire que nous perdons la forêt de notre vallée lorsqu'elle se cache sous une couche de tendresse. Elle prend une autre forme, tout en restant la même.

Sa voix, sa présence et ses échos sont emmitoufflés, absorbés par la paix et le silence que procure un hiver qu'on a réussi à accepter, et peut-être même, à aimer. Au début d'une marche quotidienne, alors que j'avalais trop vite les bourrasques projetées sur mon visage, je ne rêvais qu'à une chose : me réfugier au cœur de ma forêt bien-aimée. Une vaine inquiétude a sauté sur l'occasion de mon esprit : « Et si, en hiver, la forêt ne réussit pas à me protéger comme elle le fait pendant les autres saisons? ». Il y a de ces questions auxquelles nous avons déjà la réponse, mais que le cœur s'amuse à laisser en suspens; peut-être pour se rappeler que l'on est vivant, même et surtout, face aux plus douces choses de la vie.



Sans surprise, dès mes premiers pas dans ce verdoyant royaume devenu tout blanc, j'étais sauvée. Dans la forêt, le vent est bien plus calme, les flocons bien moins gros, et le froid bien moins strident. Tout est plus tempéré et confortable lorsque nous sommes entourés d'arbres; tout comme lorsque nous sommes entourés de nos amis, de nos amours et de notre famille.

La forêt ne restera pas inerte cet hiver. Sous ce camouflage, elle amassera tranquillement l'énergie et l'envie qu'il faut pour vivre. Au printemps, nous la retrouverons plus sage, plus vive, et plus amoureuse des jours qui prennent inlassablement vie sous le soleil.

En revenant de ma balade forestière, en approchant du village et à travers le froid, j'ai mis mon nez à l'épreuve, je voulais sentir l'odeur de la forêt. Sans surprise, les odeurs gelées sont beaucoup moins perceptibles que les vibrantes odeurs de l'été. Et pourtant, au cœur de cette saison de ouate, il m'a semblé percevoir une paisible odeur de cannelle. Était-ce une charmante personne de notre village qui, cuisinant la délicatesse à la chaleur de son foyer, faisait planer dans la vallée, une odeur de bonheur? Ou bien, était-ce mes narines gelées qui s'amusaient à me mélanger, après que je les ai surmenées par ma longue marche hivernale? Avoir l'impression de sentir quelque chose dans le silence sensoriel de l'hiver m'a fait rire de mon ventre encore chaud et de mes joues toutes gelées. La réponse n'aura jamais d'importance, parce que la question remplit déjà mon cœur, pour l'hiver et jusqu'au printemps. Au plaisir de vous croiser sur les sentiers cet hiver!



À ma MDJ, je m'implique, j'y gagne!

Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

Contacte la MDJ pour prendre rendez-vous de **jour** ou de **soir** pour payer et récupérer ton calendrier 2023!

819-344-5530

Date limite pour le récupérer: Mardi 20 décembre 21h

As-tu
récupéré ton
calendrier?



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs



Décor de Noël



Les jeunes, voulant égayer notre beau village, ont choisi de créer un décor du village du Père-Noël avec la collaboration de la municipalité dans le parc du 150e.



→ Les jeunes vous invitent à participer à l'illumination du village le **vendredi 16 décembre à 18h.** ←

Sur le mur de graffiti dans le parc du 150e, vous trouverez dans une pochette «cherche et trouve» la liste de 10 éléments à trouver dans les décors (parc du 150e ou ailleurs). Tu as trouver les 10 éléments? Un concours arrivera en janvier 2023. Tout le monde est invité à participer!



**Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs**

Le Hameau

À ma MDJ, je m'implique, j'y gagne!

La MDJ tiens à saluer
et remercier ses
administrateurs pour
leur implication tout
au long de l'année!



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

2022-2023

Amélie Nolette-Larrivée

Valérie Poisson

Karine Picard

Chantale Girard

Dereck Leblanc

Delphine Vachon

Merci également à

Kim Marcotte et

Michaël Croteau pour ses
belles années passées avec
nous!



La maison des
jeunes remercie
ces membres du
comité de jeunes
2022-2023



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

Dereck Leblanc

Dalya Desnoyers-Laflamme

Constance Desrochers

Mathilde Gouin

Thalie Gouin



RESTEZ À L’AFFÛT DE LA PROGRAMMATION

819-344-5530

COURRIEL : coordo@mdjhr.ca /intervenant@mdjhr.ca /intervenant2@mdjhr.ca

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



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**.

Pour le temps des fêtes

La MDJ sera fermée du jeudi 22 décembre au dimanche 8 janvier 2023.

Nous serons de retour le lundi 9 janvier de 13 h à 18 h pour profiter de l'extérieur et boire un bon chocolat chaud.

Merci et bonne année 2023 à tous!

DÉCEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	★		1 Jeu «Attrapez les toutes»	2
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
★ MDJ fermée du 22 décembre au 8 janvier ★				

★ = 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

Les bottes trampolines... un sport complètement sauté !

Par Rachel Martel, instrutrice certifiée Kangoo Jumps



Bien qu'elles soient au Québec depuis plus de 10 ans, les bottes-trampolines sont encore méconnues. Pourtant, leurs bienfaits sur la santé ainsi que leur polyvalence gagnent à être connus de tous. Elles peuvent être portées pour pratiquer le jogging, et ce, sur une multitude de surfaces telles que l'asphalte, le béton, la terre battue, la gravelle et le gazon. Plusieurs types de cours de groupe sont également offerts, à l'intérieur et à l'extérieur : chorégraphie de type aérobique, Bootcamp, Tabata, etc.

AVANTAGES

Le grand avantage de chausser ces bottes est la réduction des impacts sur les articulations pouvant atteindre jusqu'à 80 %. Les risques de blessure sont ainsi amoindris. C'est autant avantageux pour les personnes ayant des blessures, car elles peuvent reprendre l'entraînement plus tôt sans nuire à leur état de santé. Être en équilibre sur les bottes et donner l'énergie pour exécuter le rebond vont faire dépenser jusqu'à 25 % plus de calories.

« BEAUCOUP PLUS FACILE QU'IL NE LE PARAÎT »

En tant qu'instrutrice certifiée Kangoo Jumps, j'ai entendu plusieurs craintes à essayer les bottes : peur de tomber, de perdre l'équilibre, de ne pas avoir assez de cardio, de se blesser, et même d'avoir l'air fou ! Et pourtant, la grande majorité des personnes qui ont essayé les bottes, de tous les âges et toutes les formes, s'entendront pour dire que c'est beaucoup plus facile qu'il ne le paraît.



Comme n'importe quel sport, il y a une période d'apprentissage, mais la progression est tellement rapide ! Je peux l'observer dès les premières semaines de cours, tant au niveau cardiovasculaire qu'au niveau coordination.

Un autre avantage non négligeable des bottes-trampoline est leur aspect ludique. Le rebond a le pouvoir de nous mettre le sourire au visage, ce qui est une grande source de motivation pour l'entraînement.

Les cours de groupe sont toujours accompagnés de musique entraînante qui donne le goût de bouger et de se dépasser.

COURS OFFERTS À HAM-NORD !

Saviez-vous que les cours sont offerts à Ham-Nord depuis cet automne ? Ils seront de retour cet hiver dès le mercredi 11 janvier 2023 à 19 h à la salle communautaire d'Ham-Nord. Il sera possible d'essayer les cours lors des deux premières semaines. Ensuite, la session sera d'une durée de 10 cours. Pour plus de détails, consultez le www.kangooclubvicto.ca



2023

Aux propriétaires de chien et de chat* : l'heure est venue de renouveler votre licence !

Allez directement sur le site: spaavic.com



*À noter que pour certaine municipalité, la médaille pour chat n'est pas obligatoire selon le règlement municipal.

NOUVEAU SERVICE - INFIRMIÈRE

- 1. INJECTION DE MÉDICAMENTS SUR PLACE** (Prolia^{MD}, Depo Provera^{MD}, Lupron Dépôt^{MD}, Abilify Maintena^{MD}, 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

Soutien du Club Lions Ham-Nord au Chêne Blanc

Par Yvan Riopelle

La Coopérative de solidarité du Canton de Ham, gestionnaire de la résidence, tient à souligner la participation financière du Club Lions de Ham-Nord pour l'installation de ce nouvel équipement au Chêne Blanc.

En effet au cours de l'automne, la Coopérative a fait construire un gazebo de 16 pieds sur 16 pieds sur la terrasse de la résidence afin d'accommoder les locataires qui souhaitent avoir un lieu extérieur pour échanger et se divertir. Ce projet a été réalisable grâce au soutien financier des Lions de Ham-Nord.

Au cours de la saison estivale prochaine, nous y installerons une table à pique-nique et quelques chaises supplémentaires pour y accueillir les résidents et leurs visiteurs.

En période hivernale, le gazebo pourra servir à remiser les balançoires de la Coopérative.

Nous avons bien hâte à l'été prochain afin d'en profiter pleinement.



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 jour où les Nordiques ne perdront plus, ils gagneront plus souvent.**
- ❁ **Mes coéquipiers courent après la rondelle comme des poules pas de tête. – Gilbert Dionne**
- ❁ **Faut pas chercher de midi à l'an 40.**
- ❁ **Tout le monde a droit à mon opinion.**
- ❁ **Les joueurs commettent de petites erreurs monumentales.**
- ❁ **J'ai beaucoup aimé l'intensité qu'on a déplorée. – Michel Therrien**
- ❁ **Il n'a pas inventé le bouchon à quatre trous.**
- ❁ **Les joueurs de hockey sont des humains bien plus qu'on pense.**
- ❁ **Il a coulé beaucoup d'encre sous les ponts depuis ce temps-là.**
- ❁ **Depuis le début des séries, ses assistances se terminent avec des buts.**

OFFRE D'EMPLOI à temps partiel

« Préposé à l'entretien du centre communautaire »

La municipalité du Canton de Ham-Nord procède à l'ouverture d'un poste de préposé(e) à l'entretien du Centre Communautaire.

Les principales tâches à réaliser seront les suivantes et seront à effectuer selon l'utilisation et les locations du Centre Communautaire :

- Entretien des salles de bain au niveau principal
- Entretien des salles de bain du sous-sol
- Entretien de la cuisine
- Montage et démontage des salles lors des locations « privées »
- Entretien de la grande salle

Horaire de travail :

Le tableau des locations du Centre Communautaire est disponible au bureau municipal et la personne embauchée sera responsable de la gestion de son horaire selon les besoins.

L'entrée en poste est prévue dès l'embauche.

Conditions de travail :

Les conditions de travail et le salaire seront à établir, lors du processus d'embauche, avec la personne intéressée.

Si ce poste vous intéresse, veuillez SVP contacter M. Patrick Duchâine au bureau municipal (819-344-2424, poste 3).

Merci et au plaisir de travailler ensemble!

ON A TOUS UN RÔLE À JOUER !
La TRIconnecte, ça commence chez soi.

TRicolorer ses matières résiduelles, un choix gagnant pour l'environnement !

Saviez-vous que le mauvais tri des matières d'une seule personne peut contaminer tout un camion de collecte? Bien oui! Cela complexifie les opérations de valorisation de toutes les matières.

N'oublions pas que le tri de ses matières résiduelles c'est un geste pour l'environnement.



COMMENT RECYCLER ?

C'est simple, on doit déposer dans le bac vert tous les **emballages, contenants ou imprimés** qui ont le symbole de **recyclage 1 à 7, sauf le # 6** ! Même lorsqu'on est pressé, on doit prendre le temps de les vider et de les rincer pour ne pas contaminer les matières. Ensuite on les dépose librement dans le bac pour faciliter le triage. Bingo !



COMMENT COMPOSTER ?

Dans le bac brun, on doit déposer tout ce qui devient brun en vieillissant ! Pensons aux pelures de bananes, aux trognons de pommes ou aux feuilles mortes. En gros, on y dépose les **matières organiques**, les fibres de papier ou de carton souillé. Et voilà, l'affaire est dans le bac !



LES SUPERPOUVOIRS DU COMPOSTAGE

Nos plateformes de compostage produisent un compost de grande qualité qui a le pouvoir de revitaliser les sols. Hélas, ces superpouvoirs sont anéantis lorsque des gens déposent du plastique, du verre et des sacs de plastique dans le bac de matières organiques. Les emballages de nourriture pour emporter (plastique #7) ne vont pas non plus au compostage.



ÉVITONS LES HISTOIRES D'HORREUR

Saviez-vous qu'on a déjà reçu des animaux morts, des aiguilles et même des seringues au centre de tri ? Nul besoin de dire que ça ne va pas dans le bac vert et que c'est extrêmement dangereux pour les employés.

Planifiez une visite à l'écocentre de Victoriaville pour les matières suivantes

- Bonbonnes de propane
- Résidus domestiques dangereux
- Résidus de construction, de rénovation et de démolition
- Articles de grande dimension, comme des souches ou une toile de piscine.

Pour connaître en détail les préférences de vos bacs, téléchargez notre application :

Gestrío




Gesterra
GESTION GLOBALE
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES



*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
massage.bienveillance@gmail.com



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIIS 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 RBQ: 8327-6603-50




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

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^e avenue
T. 819.877.3233

RE/MAX[®]
— ÉLITE —

DAVID LEVASSEUR

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

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



Caroline Juneau

B.Sc. infirmière

Expertise en soins podologiques et soins de plaies

Clinique médicale de Princeville

840 boul. Baril Ouest
Princeville QC G6L3W6

819 364-2150

Clinique de soins à Ham-Nord

454 rue Principale
Ham-Nord QC G0P1A0

819 460-4208

Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!



Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE

819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA

819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

www.cpsae.ca



Forum Citoyen est un OSBL qui a pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord.

Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous êtes bienvenu!

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

forumcitoyen@ham-nord.ca

Président: Louis-Marie Lavoie;
Vice-présidente: Émilie Lapointe;
Secrétaire: Marylène Morin;
Trésorier: Benoit Charbonneau;
Administratrices: Nébesna Fortin et
Martine Vézina.

PROCHAINE PARUTION: 23 janvier 2023

DATE DE TOMBÉE: 12 janvier 2023

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

hameau@arlittera.com



Municipalité
amie des aînés;
amie des
enfants!

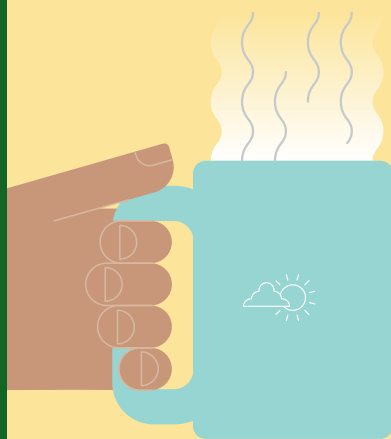


Voyez le Hameau en couleurs: www.ham-nord.ca



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

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs