

SOMMAIRE

- 2 Balade Gourmande
- 4 Chronique santé naturelle
- 5 « Drive In » à Ham-Nord
- 6 Catéchèse
- 7 Fasciathérapie
- 8 Journée des aînés
- 9 Portes ouvertes et EDE
- 10 Infos municipales
- 11 Chronique familiale
- 12 Sécurité des aînés
- 13 Karaté Kenpo
- 14 Notarius
- 16 Maison des Jeunes
- 18 Chronique Yoga
- 19 Calendrier

Incredibles et comestibles... on récolte !

Par Louis-Marie Lavoie

L'édition juin-juillet du Hameau vous parlait d'abondance à partager dans un article présentant la deuxième expérience des Incroyables Comestibles à Ham-Nord. Depuis, les Ham-Nordoïses ont posé les gestes nécessaires : semis, entretien et arrosages afin de favoriser le travail de mère Nature, la croissance des plantes et la production des fruits, feuilles et légumes.

Nous en sommes déjà à l'époque des récoltes. Et ce que l'on cultive, il faut l'honorer, n'est-ce pas ? On doit manger notre jardin. Pas de gaspillage ! Et ce « on », c'est nous tous. Une petite visite aux bacs situés sur le terrain jouxtant la Caisse Desjardins (elle porte bien son nom, on dirait...) nous révèle la générosité impressionnante de la terre.

Qu'est-ce qu'on mange ?

Voici une petite liste des Comestibles que l'on trouve dans nos bacs :

- des betteraves;
- des tomates;
- des carottes;
- des cerises de terre;
- des navets;
- des haricots;
- du basilic;
- du kale;
- des patates;
- des fleurs comestibles : capucines, mauve et calendulas pour agrémenter nos salades par une touche de couleur.
- des concombres;
- de la laitue;

Les promoteurs locaux des Incroyables Comestibles vous invitent à venir vous réjouir du résultat de ce projet et surtout à en profiter.

Venez, récoltez et mangez. Ce jardin est communautaire, il appartient à chacun et chacune.

On a semé, on a cultivé, maintenant, on partage la récolte!



La Balade Gourmande les 1-2 et 8-9 octobre

Le Mini-Marché de Ham-Nord

(Attrait C dans le circuit orange)

Venez rencontrer nos producteurs qui seront présents dans la salle communautaire du village.

- **Le Versant rouge** et ses bonnes pommes
- **L'Herberie** et ses tisanes et baumes
- **Les Sucrieries d'Anne-Marie** et ses produits d'érable
- **Ficelle et gourmandise** et ses chocolats
- **À l'Orée du temps** et ses savons
- **Hideliza Pera Colina** et ses bijoux
- **Cercle des Fermières de Ham-Nord** et leur artisanat



La Cité Écologique

(Attrait 2 dans le circuit orange)

Sur le site de l'Écovillage la Cité Écologique il y aura la possibilité de vous procurer des **tourtes aux carottes**, du **végépâté**, du **pain frais**, des **confitures**, des **légumes...** et plus encore!

De plus, sur place il y aura la possibilité de visiter l'atelier-boutique **Respecterre** et les jardins de la Ferme-Bio Maraîchère



La Balade Gourmande est de retour

Par Louis-Marie Lavoie



La Balade Gourmande est le seul événement agroalimentaire d'importance de notre région qui offre gratuitement à toute la population la découverte de près de 40 entreprises agrotouristiques différentes, réparties sur cinq circuits routiers qui sillonnent nos routes colorées par l'automne ; le visiteur y a également l'opportunité de rencontrer plus de 67 exposants installés pour l'occasion dans sept mini-marchés tel Ham-Nord. Il découvrira ainsi les trésors de la région générés par les producteurs-transformateurs et les artisans locaux.

Lors de l'édition 2015, la Balade Gourmande a enregistré 24 200 baladeurs, qui ont en fait effectué 188 765 visites, venant de partout : un record de fréquentation. Au niveau des ventes, l'événement a enregistré des ventes globales de près de 1 million de dollars ! Chez nous, à Ham-Nord, notre mini-marché a reçu pas moins de 2 250 visiteurs. Notre record ! Des habitués, des nouveaux qui découvraient les merveilleux paysages de notre région. Des gens qui ont dépensé environ 10 000 \$, ici, dans nos sept kiosques.

Cette année encore notre centre communautaire sera l'hôte du mini-marché local, organisé par Forum Citoyen Ham-Nord. L'événement se tiendra les deux premières fins de semaine d'octobre. Sept exposants présenteront leurs productions très diversifiées : Le Versant Rouge avec ses pommes et ses produits de la pomme ; Les Sucrieries d'Anne-Marie avec son sirop, sa crème glacée et ses gaufres, tout à l'érable ; Ficelle et Gourmandise avec ses chocolats et ses bougies ; l'Herberie, avec ses tisanes, ses baumes et ses herbes médicinales. Les artisans seront représentés par le Cercle des Fermières local ; À l'Orée du temps avec ses savons ; Hideliza avec ses bijoux.

Les baladeurs en visite à notre mini-marché pourront en outre se prévaloir de repas légers à déguster sur place, dans un environnement chaleureux.

Notre village comprend un autre site sur le trajet de la Balade. La Cité Écologique, proposera des mets végétariens cuisinés, des pains, de la salsa, des confitures et des légumes biologiques ainsi que des visites guidées de ses jardins et de ses serres.

Forum Citoyen offre aux citoyennes et citoyens d'Ham-Nord l'occasion de participer à l'organisation locale de la Balade. Nous avons besoin de bénévoles pour l'installation des lieux et pour l'accueil des visiteurs ; quelques petites heures de votre temps seraient très bienvenues.

Nous vous invitons donc à venir visiter nos kiosques au Centre communautaire ainsi qu'à la Cité et à vous laisser tenter par les produits proposés : pour le plaisir immédiat, ou en prévision de vos cadeaux de Noël. Et dans le mouvement, baladez-vous dans les Bois-Francis et découvrez les exposants de la région.

À retenir : la Balade Gourmande aura lieu au Centre communautaire les 1, 2, 8 et 9 octobre de 10 h à 17 h. Vous trouverez les dépliants de l'événement dans les commerces du village. Pour vous joindre à l'équipe, contactez Louis-Marie au 819-344-5791.





Chronique Santé

Par Louise Caron, n.d. Naturopathe Diplômée.

Septembre, quel beau mois qui nous prépare lentement aux merveilleuses couleurs de l'automne, on en profite pour faire une petite cure détox pour nettoyer nos organes des petits abus de l'été 😊. Ceci fortifiera notre système immunitaire.

Ce mois-ci, je vous partage des conseils simples et efficaces qui pourraient peut-être améliorer votre qualité de vie.

- o Acidité (corriger) : Calcium-magnésium et oligo-éléments, Jus d'aloès, Chlorophylle, légumes verts en abondance.
- o Douleurs menstruelles : Nettoyer le foie et Calcium-magnésium
- o Mains et pieds froids : Renforcer les Surrénales et Magnésium
- o Mauvaise odeur des aisselles : Faiblesse rénale
- o Ballonnement après les repas : Enzymes digestives
- o Crampe d'estomac : Vitamine C et renforcer les surrénales
- o Sueurs nocturnes à la tête : Calcium
- o Anxiété-angoisse : Vitamine B complète, magnésium, yoga, méditation, plein air
- o Libido affaiblie : Maca
- o Perte de cheveux : Minéraux de source végétale Ortie ou Prêle
- o Difficulté à assimiler le fer : Vitamine C
- o Déficience en vitamine B12 : Jus d'herbe de blé
- o Insomnie : Mélisse avant le coucher
- o Champignon aux orteils : Appliquer savon à vaisselle antibactérien 2 x par jour
- o Cholestérol : Nettoyer les intestins et le sang

Quand je parle de minéraux, calcium, magnésium, il est important de prendre un supplément de qualité, les résultats seront meilleurs. Si vous prenez des médicaments, il est important de vérifier avec votre médecin avant de prendre tout supplément. Vous aimeriez entendre parler d'un sujet en particulier ? Au plaisir de connaître vos suggestions !



Alain Rayes
Député de Richmond-Arthabaska

  
alain.rayes@parl.gc.ca
819-751-1375 | 1-877-751-1375 (sans frais)

3, rue de la Gare, C.P. 6
Victoriaville (Qc) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc
Asbestos (Qc) J1T 2W4
22-A, rue Saint-Georges
Windsor (Qc) J1S 2L7



SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francis



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Un « drive-in » à Ham-Nord

Par Louis-Marie Lavoie

Le 16 juillet dernier, par une belle soirée d'été, la population d'Ham-Nord était convoquée à une séance de cinéma extérieur, organisée par Forum Citoyen et la MRC d'Arthabaska, sur le terrain de l'aréna. La projection du film « Willow » a été précédée par une animation pendant laquelle les enfants avaient l'occasion de se fabriquer une voiture, avec des boîtes de carton et du matériel de bricolage mis à leur disposition pour l'occasion. Ils ont pu alors regarder le film dans leur véhicule, expérimentant de ce fait le cinéma « drive-in », tout en dégustant jus, pop-corn et jujubes.

Bien qu'il datait de plusieurs années, le film en lui-même était délicieux et a ravi les spectateurs. Pas moins de 25 adultes et 32 enfants ont participé à la soirée ; parmi ces derniers, quelques-uns ont eu le plaisir de gagner des prix de présence. Ainsi, Daphnée Girard, Amarilys Turcotte, Mila Laframboise et Tyler Dubé ont reçu des combos de friandises. Louis René et Loïc Doré se sont vus privilégiés par le sort : ils ont reçu chacun une paire de billets pour une séance au Cinéplex à Victoriaville.

Notre soirée de cinéma extérieur a fait partie du projet « La tournée du cinéma » réalisé dans le cadre de l'Entente de développement culturel avec le ministère de la Culture et des Communications du Québec et la MRC d'Arthabaska et en partenariat avec WN Événement. Ont également collaboré à cet événement, et ils en sont grandement remerciés, la municipalité et la Bibliothèque de Ham-Nord.

Un merci également à Catherine Lachance pour l'organisation de l'animation qui a beaucoup amusé petits et grands!



CATÉCHÈSES 2016 – 2017 *Par Gérald Lehoux*

Paroisse Saint-André-Bessette

Communautés : Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham, St-Fortunat

Chers parents,

Avec le début de l'année scolaire, il est temps aussi d'inscrire vos enfants aux activités de catéchèses qui seront offertes à Ham-Nord pour nos communautés en 2016-2017.

Éveil à la foi : Pour les jeunes de 1re et 2e année

Sacrement du Pardon : 3e année et plus

Sacrement de l'Eucharistie : Pour les jeunes ayant reçu le Sacrement du Pardon, 4e année

Initiation à la Bible : Préparation à la catéchèse de la Confirmation Automne 2016 seulement

Sacrement de Confirmation : Printemps et automne 2017

Le cheminement proposé comporte six rencontres à l'automne 2016 et six à l'hiver 2017

Inscriptions et informations

Lundi 12 septembre 2016

de 19 h à 20 h 30

Collège Horizon de Ham-Nord

Coût : 30 \$ pour les 2 sessions

INFO Ham-Nord : Gérald Lehoux 819 344-2953

INFO St-Fortunat : Julie Lapointe 819 344-5897

Bancs d'église à vendre

L'église Sts-Anges de Ham-Nord a quelques bancs d'église à vendre pour la modique somme de 50 \$ chacun. Info : Jean-Charles Leblanc 819 344-2704. Suite à l'aménagement du baptistère et à l'installation d'un vitrail au Frère-André dans un oratoire lui étant dédié, nous devons disposer de quelques bancs.



À toutes les Fermières de Ham-Nord :

C'est avec un immense plaisir que votre comité vous accueillera le mercredi 14 septembre prochain à compter de 19 h 30 h au local habituel.

Merci d'être au rendez-vous pour cette première rencontre de l'année 2016-2017.

patric
parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau

Kathleen Nugent: fasciathérapeute

Par Andrée Robert,

Cela fait maintenant plusieurs années que Kathleen se consacre à la pratique de la fasciathérapie. Depuis le 1er août 2016, elle s'est jointe à l'équipe des soins d'Om Studio, au 88, rue St Jean Baptiste, Victoriaville. (<http://www.omstudio.ca/>)

Qu'est-ce que la fasciathérapie ?

La fasciathérapie est une approche née de l'ostéopathie. De façon manuelle, la thérapeute peut agir sur toutes les structures du corps telles que les os, articulations, ligaments, muscles, artères, poumons, intestins ou le cœur. La fasciathérapie met à profit les mouvements subtils des fascias, ces délicates enveloppes qui relient et connectent entre eux tous nos organes.

Que ce soit à la suite d'une blessure, d'une maladie ou d'une accumulation de stress, la fasciathérapie peut vous aider à retrouver ce bien-être, cet « état de grâce » que l'on ressent lorsque notre tonus est bien équilibré, sans tensions inutiles.

Notre corps sait très bien s'adapter au stress et aux blessures. Cependant, nous ne sommes pas toujours confortables avec la façon dont le corps réagit (inflammation, douleurs, raideurs...), pourtant ces réactions servent à protéger notre corps d'une situation blessante. Très souvent, nous aurons besoin d'aide pour retrouver notre tonus de base. La fasciathérapie intervient afin de nous permettre de retrouver une posture confortable et harmonieuse. Elle nous aide à retrouver bien-être et souplesse ainsi qu'une circulation améliorée. En bonus, le relâchement des tensions amène un sentiment profond de détente et de plénitude.

Pour permettre aux gens de soigner leur mouvement, Kathleen et son conjoint Patric offrent aussi des cours en gymnastique sensorielle, tous les lundis à partir du 12 septembre (cours d'essai gratuit le 12 sept 13 h 30 et 18 h 30) à Arthabaska. Pour informations, vous pouvez joindre Kathleen au 819-344-2978.

Une « Journée portes ouvertes » au Om Studio aura lieu le samedi 3 septembre. Profitez de nombreux cours et soins gratuits toute la journée. Et pour ceux qui aimeraient se dorloter, ne manquez pas la « Journée zen », au Cegep de Victo, le 28 août prochain.

Pour souligner l'ouverture de son nouveau bureau, Kathleen offre à ses concitoyens de Ham-Nord un rabais de 10 \$ avec la présentation du coupon ci-dessous.



RABAIS
10\$
Valide jusqu'au 31 oct. 2016

**Kathleen
Nugent**
fasciathérapeute

Pour souligner l'ouverture de mon nouveau bureau
88, rue Saint-Jean-Baptiste ■ Victoriaville QC G6P 4E8
819.806.2978



la
fasciathérapie
et la gymnastique sensorielle

Journée internationale des personnes âgées 2016



« Les aînés : richesse de notre société! »

Vendredi 30 septembre dès 8 h 15

Brunch-théâtre

« Bouge tes fesses, sort de ta détresse » du Théâtre Parminou

Centre communautaire d'Arthabaska

735 boulevard des Bois-Francis Sud, Victoriaville

Pour vous procurer des billets au coût de 10 \$:

- ⇒ Association des proches aidants Arthabaska-Érable (40 Alice, Victoriaville) : 819 795-3577
- ⇒ Carrefour des générations du Grand Daveluyville (derrière la sacristie de l'Église Sainte-Anne-du-Sault, 419 principale, Daveluyville) : 819 447-2884
- ⇒ Corporation de développement communautaire des Bois-Francis (59 Monfette, bureau 130, Victoriaville) : 819 758-5801
- ⇒ Centre d'entraide Contact (1 Saint Joseph, Warwick) : 819 358-6252

Billets en vente à partir du 1^{er} septembre 2016.

Portes ouvertes et EDE: un succès!

Par Nébesna Fortin



La deuxième édition du cours en Éducation au Développement d'Écovillages (EDE) a été, une fois de plus, un réel succès. Offert par le CAP Éco-Communautaire, à la Cité Écologique, le programme s'est déroulé du 8 juillet au 8 août 2016. Ce mois de cours, sous forme d'immersion en écovillage, a donné la chance à ses participants d'être accompagnés de façon optimale dans la réalisation de leurs initiatives éco-communautaires.

Des étudiants de divers horizons, âgés de 20 à 30 ans, ont choisi de faire le cours EDE afin d'être mieux outillés dans la concrétisation de leur rêve de vivre dans une nouvelle société. Plusieurs membres de la Cité Écologique ont grandement contribué à faire le pont avec la communauté en offrant des ateliers dans leurs domaines d'expertises : agriculture biologique, santé holistique, permaculture, éducation, gestion durable des forêts et bien d'autres. Au fil de la formation, le concept de développement durable a été visité en 12 sous-catégories. Le tout incluant des ateliers pratiques, des cours théoriques et du temps d'études pour intégrer les apprentissages dans le développement d'un projet concret : l'écovillage l'AmarréE. De plus, au cours de la formation, une activité de collecte de livres a été réalisée. Ce programme, qui s'étalera sur toute l'année, a pour but de faire parvenir des livres en français au réseau des écovillages au Sénégal.

Au même moment où la formation se déroulait, l'écovillage accueillait plusieurs stagiaires de l'international, notamment de la France et du Mali. Cette belle équipe est venue compléter le groupe dynamique de jeunes adultes désireux de devenir des acteurs du changement positif dans leurs communautés respectives.

Une fois de plus, le tout a été présenté lors de la journée porte ouverte de l'écovillage, le 7 août. Cette journée a permis d'accueillir environ une centaine de personnes curieuses de découvrir les écovillages et le parcours des étudiants. Une journée magnifique, avec des visites, des rencontres et un délicieux repas ! Ce moment marqua également la clôture du cours avec la remise des bourses et diplômes.

L'équipe du CAP Éco-Communautaire est bien fière de ce magnifique mois et commence déjà à préparer l'édition de l'été 2017. Un grand merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à cette réussite.

Soulignons l'appui de nos commanditaires principaux : Khéops International, le Centre de l'auto Fernand Leblanc et la Municipalité de Ham-Nord. Ces commandites nous ont permis de rendre la formation plus accessible à tous en offrant des bourses d'études de 500 \$ à 3 participants. Merci à M. Marcotte, notre maire, pour sa présence qui est toujours appréciée.

AVIS DE TRAVAUX À HAM-NORD

Du 15 août au 25 novembre

Il y aura réfection de la chaussée, sur la route 161, entre Saints-Martyrs-Canadiens et Ham-Nord du 15 août au 25 novembre 2016.

Route 161

Cela impliquera la fermeture d'une voie sur deux sur environ un kilomètre à la fois entre le chemin Shank à Saints-Martyrs-Canadiens et la Route 216 à Ham-Nord.

La circulation se fera en alternance à l'aide de signaleurs ou de feux de circulation.

Vitesse réduite à

70 km/h

La largeur de la voie sera réduite à 4 mètres et la vitesse sera réduite à 70 km/h.

Notez que ces travaux pourraient être retardés en raison des conditions climatiques ou de contraintes opérationnelles.



La deuxième édition de la Classique des Appalaches aura lieu le samedi 17 septembre prochain. Notre priorité est simple : que la sécurité des participants et celle des résidents, de même que la qualité de leur expérience, soit notre marque de commerce. Voici donc plusieurs éléments à savoir à l'approche de l'événement.

QU'EST-CE QUE LA CLASSIQUE ?

- Une course de vélo d'un jour parmi les plus difficiles dans le nord-est des États-Unis.
- Trois parcours de Gran Fondo (cyclosportive), pour partager toute la beauté des paysages.
- Un organisme à but non lucratif local, dont la mission est de faire rayonner le territoire, les producteurs et les produits de Victoriaville et sa région au Québec, au Canada et aux États-Unis.

OÙ PUIS-JE TROUVER D'AUTRES INFOS ?

- Sur le web, pour les cartes des parcours : classiquedesappalaches.com
- Sur Facebook, pour toutes les nouvelles : [Facebook.com/classiquedesappalaches](https://www.facebook.com/classiquedesappalaches)
- Sur Twitter, pour suivre l'événement en direct : [@CdAppalaches](https://twitter.com/CdAppalaches)

SÉCURITÉ ET IMPACT SUR LA CIRCULATION ROUTIÈRE

- Lors des derniers mois, l'organisation a travaillé en étroite collaboration avec les municipalités concernées, le MTQ, la SQ et la Fédération des sports cyclistes du Québec afin de rencontrer les plus hauts standards et limiter le plus possible les impacts sur la circulation.
- Des messages téléphoniques automatisés seront diffusés par la MRC d'Arthabaska pour vous fournir les horaires approximatifs de passage des différents groupes.
- De la signalisation sera déployée à l'avance sur les parcours pour rappeler l'importance de la prudence et de la vigilance.

DATES ET HORAIRES DES ACTIVITÉS

- Le site de départ est au Complexe Sacré-Cœur, et tous les parcours se terminent au sommet du mont Arthabaska.
- Les activités cyclistes, samedi, commencent aux environs de 8 h 30 pour se terminer vers 15 h 30.

100 façons d'encourager les enfants

par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

On y est, c'est la rentrée! Retour en classe et début des activités parascolaires, jeunes et moins jeunes ont peut-être besoin de motivation. Afin de renforcer positivement une attitude ou un comportement, voici une liste d'une centaine de façons de féliciter, valoriser et encourager nos enfants.

Bravo!
Magnifique!
Hourra!
Merveilleux!
Formidable!
Génial!
Bien!
Épatant!
Wow!
Extraordinaire!
Sensationnel!
Exceptionnel!
Ingénieux!
Parfait!
Fantastique!
Admirable!
Époustouflant!
Fabuleux!
Fameux!
Félicitations!
Tu y es!
Tu as réussi!
Tu es sur la bonne voie!
C'est ça!
C'est beaucoup mieux!
Tu as compris!
Tu y es presque!
Tu t'améliores.
Tu fais vraiment du progrès!
Tu as fait un excellent travail!
C'est vraiment bien!
C'est exactement comme cela qu'il faut faire.
Je le savais que tu y arriverais.
Tu comprends bien!
Félicitations! Tu l'as!
Tu as raison!
Tu es un ange!
Lâche pas! Tu t'améliores!

Continue!
C'est bon!
À te regarder faire, cela semble facile!
Tu réussis beaucoup mieux aujourd'hui!
C'est mieux que jamais!
Ça, c'est du travail bien fait!
Bon travail!
Je suis ravie de te voir travailler ainsi.
Tu travailles bien.
Tu es rapide!
Bon travail!
Tu te surpasses!
Ça, tu le fais très bien!
C'est toute une amélioration.
C'est la bonne façon de le faire.
Tu n'as rien oublié!
Ça a bien été aujourd'hui!
C'est ça!
Tu as une bonne méthode!
Tu fais vraiment de ton mieux!
Tu apprends beaucoup!
C'est mieux!
C'est ton meilleur!
C'est agréable d'être avec toi.
Bien pensé!
C'est le plus beau travail que tu aies fait.
Tu as trouvé la solution.
C'est beau!
J'apprécie ton travail ardu.
Quelle idée originale! Je n'y aurais pas pensé.
Tes efforts me surprennent! Bravo!
Je suis contente de t'avoir.
Ça y est! Tu l'as!
Lâche pas! Continue!
Tu réussis admirablement!
Encore une fois, tu l'auras!



Tu apprends vite!
Tu t'améliores de jour en jour.
Tu l'as eu cette fois!
Tu agis de plus en plus comme un grand!
Je n'aurais pas pu faire mieux!
Tu m'impressionnes.
C'est cela! Vas-y!
C'est exactement la bonne façon!
Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux!
Ça avance bien!
Tu as une bonne mémoire!
Tu as tout compris!
J'aime ça!
C'est une bonne idée!
Tu as vite trouvé la solution!
Tu as dû t'exercer!
Continue à bien travailler!
Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui!
Je suis fière de ton travail aujourd'hui!
Tu travailles vraiment fort aujourd'hui.
Tu es sur le point de réussir.
Tu t'appliques bien!
Tu te débrouilles bien!
Tiens! Regarde comme ça va bien!
Persévère! Je sais que tu vas y arriver!
Rien ne peut t'arrêter maintenant...
Je suis fière de toi.
Bravo, mon champion!
J'adore ton attitude.
Tu m'épates!

... D'autres idées? On n'hésite pas à varier nos mots d'encouragement pour dire à nos enfants qu'on est fier d'eux et qu'on croit en leurs capacités. Bonne rentrée! Source : www.mamanpourlavie.com

**Centre de
prévention
Suicide**
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Sème la vie!

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

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

www.cpsae.ca

Ensemble pour la sécurité des aînés

Dans le cadre de la *Semaine nationale de la sécurité des aînés* qui a lieu du 6 au 12 novembre, la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec se joint à une multitude de partenaires pour outiller les personnes aînées de la région et ainsi favoriser leur sécurité. Pour ce faire, des bénévoles clairement identifiés rendront visite à certaines personnes aînées de leur localité pour y distribuer des sacs comprenant différents items pour aider à l'accomplissement de tâches quotidiennes.

Cette activité se veut une opportunité d'échanges et de partage avec ceux et celles que nous avons rarement le privilège de côtoyer.

Nous tenons à remercier la centaine de bénévoles engagés dans ce projet pour leur participation sociale ainsi que pour leur contribution altruiste!

Sur ce, sachez qu'on pense à vous et bonne *Semaine nationale de la sécurité des aînés!*

Nos services

- Information
- Documentation
- Écoute téléphonique
- Soutien psychosocial
- Rencontre individuelle
- Rencontre familiale
- Répit
- Groupe de soutien
- Groupe d'entraide
- Café-rencontre
- Conférence et formation
- MédicAlert Sécu-Retour

LIEUX DES RENCONTRES

À Victoriaville

La Société d'Alzheimer
du Centre-du-Québec
40, rue Alice
Victoriaville QC G6P 3H4

À Plessisville

Centre d'action bénévole
de l'Érable
1966, rue St-Calixte
Plessisville, QC G6L 1R9

Information / Inscription :

Thérèse Houle
Agente de liaison
Téléphone : (819) 604-7711
1-(866) 364-3666

Courriel :
alzheimercentreduquebec@videotron.ca
Site Internet :
www.alzheimer.ca/fr/centreduquebec

Société Alzheimer

CENTRE - DU - QUÉBEC

Programmation

Automne 2016

(Inscription obligatoire)



Avec la collaboration financière de :

L'APPU POUR LES PROCHES AYANTS DROIT
CENTRE-DU-QUÉBEC

KARATÉ KENPO HAM-NORD

vous invite à une
séance d'initiation aux
arts martiaux

GRATUITE

Sensei Jocelyn Larrivée, 4e degré,
Chef-instructeur / Sensei Lise Picard,
4e degré, Instructeur

Plus de 10 instructeurs ceinture noire
font partie de l'équipe régulière

Inscriptions mardi 13 septembre
de 19 h à 20 h

Séance gratuite, début des cours: **20 septembre**

Niveau junior: 18 h à 19 h

Niveau sénior: 19 h 30 à 21 h

Centre communautaire. 819 828-0298

- Découvrez la différence du Karaté Kenpo Ham-Nord, réputé pour son atmosphère de discipline, d'harmonie et de respect;
- Les connaissances acquises dans nos cours réveilleront en vous une assurance qui vous servira toute votre vie;
- Des séances d'entraînement structurées et adaptées à chacun, peu importe l'âge ou la condition physique (autodéfense, cardio, musculation, etc.);
- Des instructeurs approuvés par le Programme national certifié des entraîneurs ayant près de 35 ans d'expérience dans le domaine des arts martiaux;
- Forfaits familiaux avantageux, aucun costume obligatoire.

La Société Alzheimer

offre un café-rencontre le 13 septembre, de jour ou le 20 septembre, de soir, sur « L'évolution de la maladie d'Alzheimer »

On offre aussi différents types de rencontres hebdomadaires ainsi que des groupes de soutien pour les proches aidants.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez avec Thérèse Houle, au 819 604-7711



Le 11 septembre 2016

c'est la journée des GRANDS-PARENTS!

Profitez-en pour leur rappeler combien ils sont précieux pour notre famille, notre communauté, notre société...
Merci d'être là!



LES SERVICES D'APPUI
PERSONNEL
ainées
du CENTRE DU QUÉBEC



Notre Société coopérative agricole
819 344-2521

Cour des petites créances: accessible à tous - 2e partie

Par Louise Aubert, notaire

Comme nous l'avons vu dans la dernière parution, la « **Cour des petites créances** » est un tribunal où les règles de fonctionnement sont plus simples que pour les autres tribunaux.

Rappelons que pour s'adresser à ce tribunal, la valeur de la poursuite ou du contrat ne doit pas dépasser 15 000 \$, plus les intérêts. De plus, avant de poursuivre une personne devant la Cour des petites créances, vous devez la **mettre en demeure**.

La marche à suivre pour la mise en demeure a fait l'objet de la première partie. Si, suite à cette mise en demeure, le défendeur ne vous répond pas, vous devez alors évaluer votre cause et décider, si oui ou non, vous poursuivez votre démarche devant la Cour des petites créances.

La décision de poursuivre quelqu'un ne doit pas être prise à la légère. Il est normal d'éprouver des

sentiments de colère, d'indignation, d'inquiétude ou d'injustice. Malgré tout, il faut s'assurer qu'on a des chances raisonnables de réussir.

De plus, il faut prévoir des dépenses telles que : photocopies, transport, frais judiciaires, salaire perdu pour assister à l'audience, etc.

C'est sans compter les honoraires de votre expert, d'un notaire, d'un avocat et d'un huissier. Même si vous gagnez votre cause, vous n'aurez pas nécessairement droit au remboursement de tous ces frais.

Il vous faudra également agir rapidement, car la loi prévoit des délais de prescription. La plupart du temps, il faut poursuivre dans un délai raisonnable variant entre un an et trois ans. Prescription ou pas, une personne a souvent intérêt à poursuivre quelqu'un sans tarder. Plus le temps passe, plus la preuve est difficile à faire.

Il faut aussi savoir qu'un jugement favorable ne vient pas avec un chèque. Même si vous gagnez votre cause, le fautif n'a pas nécessairement les moyens de vous payer.

Cependant, si vous gagnez votre cause, vous disposez de dix ans pour faire des démarches pour recevoir les sommes accordées par le jugement.

Pour préparer les documents nécessaires (demande, réponse, déclaration, liste des pièces, etc.), vous vous adressez au greffier des petites créances du palais de justice pertinent. Vous pouvez également utiliser le formulaire interactif disponible sur le site du Ministère de la Justice.

Des documents clairs, bien écrits et complets feront bonne impression sur le juge.

La procédure à la Division des



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



Spécialistes en droit immobilier traditionnel, droit des affaires, droit corporatif et droit agricole, les régimes de protection, mandats d'inaptitude, testaments et successions.

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

@ laubert@notarius.net / catherinemorency@notarius.net

■ **DISRAELI**
846 avenue Champlain
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**
1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400
T 418.755.0812 | F 418.755.0382

■ **WEEDON**
225 2^e avenue
T 819.877.3233

Le Hameau

Petites Créances s'organise autour de trois éléments fondamentaux :

- **Qui poursuit qui?** Il faut identifier clairement le défendeur. Cela peut vous sembler très simple si vous poursuivez un voisin ou toute autre personne physique. Il en est tout autrement si le défendeur est une compagnie. Par exemple, si votre procédure est adressée à la boutique « Vive la Vie » et qu'il s'agit là d'un nom d'emprunt utilisé par une compagnie numérique, votre jugement ne vaudra rien. Pour savoir qui se cache derrière un nom d'emprunt, consultez le site du Registraire des Entreprises du Québec.
- **Pourquoi?** Vous devez fournir un résumé des faits et des raisons pour lesquelles vous poursuivez le défendeur. En utilisant le formulaire interactif du Ministère de la Justice, ce dernier générera votre version des faits à partir des réponses que vous fournirez en les transformant en affirmations. Le greffier des petites créances pourra également vous aider.
- **Quelle est le résultat que vous souhaitez obtenir?** C'est ce qu'on appelle les « conclusions recherchées ». Vous devez préciser très clairement ce que vous voulez obtenir; réparation,

d é d o m m a g e m e n t , remboursement, rétrocession, etc. Il faut demander ou réclamer tout ce à quoi on pense avoir droit. Le juge ne vous accordera jamais plus que votre demande.

Enfin, il faut prouver ce que l'on avance. La preuve devient cruciale. Le but de la preuve est d'informer le juge des éléments importants de la cause, tout en le convainquant que votre point de vue reflète la réalité. Comment? On prouve sa version des faits en montrant des pièces (documents, objets, rapports d'expert, etc.) au juge et en lui faisant entendre des témoignages.

L'audience est le moment où les parties présentent leur preuve au juge. Ce dernier regarde les pièces déposées et écoute les parties et leurs témoins, s'il y en a. C'est le juge qui dirige l'audience et il rend jugement. Le défendeur a quatre options qui s'offrent à lui: payer le montant réclamé dans sa totalité, s'il y a lieu, tenter de parvenir à un accord avec le demandeur (règlement à l'amiable), contester la demande, ou utiliser la médiation.

Lorsqu'un jugement condamne le défendeur à payer une somme d'argent, ce dernier a trente (30) jours pour le faire (ou 10 jours si elle n'a pas fourni de réponse à la demande). Si la personne ne paie pas dans les 30 jours, le créancier peut faire saisir et, au besoin, vendre les biens de cette personne

dans certaines situations. Il peut aussi faire saisir son salaire. C'est ce qu'on appelle « l'exécution forcée du jugement ». Vous pouvez vous faire aider gratuitement par le greffier des petites créances pour cette exécution.

Ressources - Information juridique destinée au grand public

Le ministère de la Justice du Québec propose un guide à l'intention des citoyens qui se présentent devant la division des petites créances.

L'Association du jeune Barreau de Montréal offre un service de consultation gratuite avec un avocat pour les personnes qui souhaitent préparer leur audience à la Division des petites créances.

Le Barreau de Montréal a mis en place un service d'aide à la préparation d'un dossier pour la Division des petites créances, à prix forfaitaire.

Si votre région dispose d'un centre de justice de proximité, celui-ci peut vous référer aux ressources locales capables de vous assister dans cette démarche.

Le site d'Éducaloi vous permet de trouver de l'information juridique sur la Cour des petites créances. Cet article a été rédigé à partir des informations fournies sur ce site.



Le Hameau

Des nouvelles de la maison des jeunes des Hauts-Reliefs

Par Mélanie Barbeau, coordonnatrice et Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable

Calendrier

6 septembre : Début des inscriptions pour l'aide aux devoirs

8 septembre : Atelier sur la connaissance de soi

9 septembre : soirée film et pop corn

12 septembre : Les lundis sportifs recommencent

15 septembre : Soirée hawaïenne des membres!

16 septembre : Lazer-tag à Warwick

20 septembre : Inauguration du local d'arts

22 septembre : Soirée à Notre-Dame-De-Ham

23 septembre : Tournois multisports de table

30 septembre : Souper créatif

Saviez-vous ?

Saviez-vous que la MDJ a désormais un nouveau nom usuel?

MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS

Depuis le printemps dernier, le CA, l'équipe et l'ensemble des membres avons adopté officiellement le nom de « Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs » afin de représenter davantage l'ensemble des jeunes des municipalités que nous desservons.

De plus, nous sommes présentement en période de concours pour notre nouveau logo!

La date limite pour le dépôt de vos idées créatives est reportée au vendredi 7 octobre 23 h. Informez-vous à la MDJ!

SERVICE D'AIDE AUX DEVOIRS : 5e ET 6e ANNÉE

La MDJ offre un service d'aide aux devoirs destiné aux élèves de 5e, 6e année, et ce, chaque mardi de 16 h à 17 h, dès le 13 septembre 2016 et durant toute l'année scolaire.

La MDJ ira rencontrer les élèves directement en classe dans la première semaine de septembre afin d'expliquer le service et remettre les feuilles d'inscriptions aux intéressés. Le service d'aide aux devoirs est GRATUIT et il comprend l'accompagnement lors du déplacement entre l'école et la MDJ (15 h 50) et la distribution d'une petite collation santé aux participants. Vous pouvez aussi communiquer avec la MDJ pour plus d'informations sur le service et/ou pour y inscrire votre enfant.

Un service d'aide aux devoirs est disponible de façon ponctuelle et en tout temps lors de nos heures d'ouverture régulières pour les 12 à 18 ans qui en ont besoin! Parle-nous-en si c'est le cas! Un endroit aménagé pour travailler est aussi disponible à la MDJ.

OUVERT dès 13 h pour la journée pédagogique du 16 septembre : Sortie au « lasertag » de Warwick (s'il y a suffisamment d'inscriptions)

OUVERT pour la journée pédagogique du 7 octobre : sortie au verger!

JE DEVIENS MEMBRE!

2 \$ pour l'année

WOW, « C'EST OÙ » ?

La Maison des jeunes de Ham-Nord est au 210, rue Caron, tél.: 819 344-5530

Nous sommes aussi sur
FACEBOOK



À QUELLE HEURE ?

*18 h à 21 h lundi
*16 h à 21 h mardi
18 h à 21 h mercredi
18 h à 21 h jeudi
18 h à 23 h vendredi

FERMÉ

5 septembre

Fête du travail

10 octobre

Action de Grâces



Pourquoi être membre de la MDJ ?

Connais-tu les avantages à être membre de la MDJ ?

Il y a bien sûr les activités et les sorties spéciales qui te sont offertes en tant que membre, mais la MDJ c'est plus que ça ! La MDJ est un endroit sécuritaire que tu peux fréquenter de façon volontaire et où des adultes sont là pour toi !

La MDJ est un endroit où la consommation, la violence, l'intimidation et le manque de respect n'ont pas de place.

La MDJ est un endroit pour rencontrer des ados tels que toi et partager avec eux des expériences, des projets et des activités diverses.

La MDJ t'offre écoute, soutien et confidentialité dans ce que tu vis si tu en as besoin.

La MDJ t'offre de l'information sur les différents sujets que tu voudrais aborder, tels que l'école, le monde du travail, la sexualité et les relations amoureuses, la consommation, la sécurité, la santé et la nutrition, l'estime de soi, la prévention du suicide et les relations parentales par exemple.

La MDJ t'offre la possibilité de t'impliquer et de réaliser des petits comme des grands projets.

La MDJ est gérée par ses membres et ils ont la possibilité de s'y investir et de faire valoir leurs idées et leurs besoins.

La MDJ est un endroit spécialement destiné aux 12 à 18 ans, mais qui invite les 11 ans lors de certaines périodes d'ouverture. Viens nous voir, il nous fera plaisir de te faire visiter si tu ne connais pas la MDJ.

Parents, vous êtes aussi les bienvenus à nous visiter et/ou à nous téléphoner... il nous fera plaisir de vous parler de nous et de répondre à vos interrogations.

À bientôt !

Membre régulier et membre aspirant :

Les cartes de membre de la MDJ sont au coût de 2 \$ pour l'année pour les membres réguliers (12 à 18 ans) et pour les membres aspirants (11 ans).

Les membres aspirants peuvent fréquenter la MDJ lors de périodes spécifiques uniquement. (Lundi et mardi soirs+PM lors de pédaço).

Les membres aspirants peuvent participer aux activités se déroulant dans la MDJ ou dans le village (gym par exemple) mais doivent attendre d'être membre régulier pour participer aux sorties extérieures.

Les membres aspirants ont les mêmes droits et devoirs envers et reçu par la MDJ (respect, valeurs, etc.) que les membres réguliers et ont un droit de parole aux instances démocratiques.

Les membres âgés de 11 ans aspirent à devenir des membres réguliers c'est-à-dire qu'ils apprennent à connaître la MDJ et son fonctionnement dans l'objectif de faciliter leur intégration comme membres réguliers lors de leur 12e anniversaire !

La période de renouvellement des cartes de membre est en cours présentement.

Pour plus d'info : Contactez Mélanie, Gabrielle, Virginie ou Jimmy à la MDJ



Pour informations, programmation, etc. sur ta MDJ : Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs sur Facebook !

YOGA

Sylvie Tremblay

La respiration qui calme



Voici une pratique à intégrer dans notre quotidien, ne serait-ce que quelques instants par jour. La qualité de notre respiration en sera améliorée durant toute la journée! La respiration qui calme...

Phase abdominale

Savasana, posture de détente allongée sur le dos, est celle qui nous aide à pratiquer les diverses phases de la respiration yoguïque complète, et à en ressentir les bienfaits.

Allongés sur le dos, bras légèrement écartés, paumes de mains tournées vers le plafond, jambes écartées de quelques centimètres, les pieds tombant naturellement vers l'extérieur, le visage détendu, observez simplement le mouvement régulier du souffle.

Portez votre attention sur le nez, sentez l'air frais qui entre à l'inspir, l'air chaud qui sort à l'expir.

Le simple fait de se concentrer sur l'air qui entre et qui sort vous apaise déjà. Prenez quelques instants pour vous installer dans cette observation et goûter vraiment à l'air que vous respirez.

Inspir.....Expir.... Inspir.....Expir.... Inspir.....Expir....

. Placez les mains sur le ventre à la hauteur du nombril.

. Expirez par le nez lentement et à fond.

. Inspirez par le nez, lentement et profondément en soulevant les muscles du ventre et en poussant les mains vers le plafond.

. Sentez le ventre se dilater et le nombril monter.

. À l'expir, dégonflez le ventre en le ramenant vers la colonne, lentement et profondément, en chassant tout l'air des poumons.

*Cette respiration peut également être pratiquée en position assise.



Septembre :

Déjeuner familial préparé par la direction FADOQ

Samedi 17 septembre 2016, à compter de 7 h au centre communautaire de Ham-Nord

Bienvenue à tous!

La prochaine visioconférence aura lieu le lundi 19 septembre, à 10 h, au local de la FADOQ.

Sujet : À quoi sert un mandat en cas d'inaptitude ? / Curateur public ? Info : Céline 819 344-2046

Cours de Hatha Yoga et Somayog (nouvelle approche thérapeutique)

Session de 12 semaines : 180 \$ — 15 \$/cours
1 h 30

Lundi 9 h, 13 h, 17 h 30

Mercredi 13 h

Jeudi 17 h 30, 19 h

Vendredi 10 h

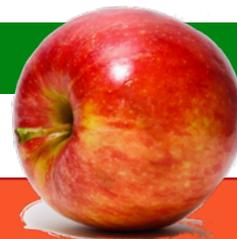
Accessible à tous!

À partir du 12 septembre

Sylvie 819-344-2543 sylviat855@yahoo.ca

205 rang des Chutes, Ham-Nord

Bienfaits : Cette partie de la respiration renforce la musculature du ventre en massant et en stimulant les organes internes comme les intestins, la vessie et les organes génitaux, leur assurant ainsi un meilleur fonctionnement. Elle évite la constipation, régularise les règles et la pression artérielle. Cette méthode respiratoire exerce son action depuis la base des poumons. De ce fait, l'air inspiré bénéficie d'une meilleure distribution sur toute la surface pulmonaire.



CALENDRIER

SEPTEMBRE 2016

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
28	29	30	31	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	1

SEPTEMBRE

3 sept : Portes ouvertes OM Studio
 6 sept : Inscriptions Aide aux devoirs MDJ
 11 sept : Journée des grands-parents
 12 sept : Inscription catéchèse/début cours gymnastiques sensorielles/début cours yoga
 13 sept : Inscriptions karaté Kenpo/Café-rencontre Alzheimer (jour)
 14 sept : Réunion du cercle des fermières
 17 sept : Déjeuner FADOQ/Classique des Appalaches
 19 sept : Visioconférence FADOQ
 20 sept : Début des cours de Karaté Kenpo/Café-rencontre Alzheimer (soir)
 30 sept : Brunch-théâtre du Parminou pour la Journée internationale des aînés

OCTOBRE

1-2 oct : Balade gourmande
 8-9 oct : Balade gourmande

Maintenant à Asbestos!



Torticolis
 Migraine
 Maux de dos
 Nerf sciatique
 Hernie discale
 Douleur musculaire



Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

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

100%
 fait au
 Québec

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

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com



RBQ: 8327-6683-50

Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

- Salon communautaire
- Salle à diner - Buanderie - Stationnement extérieur avec prise de courant

4 1/2 à louer, couple ou personne seule

3 1/2 admissible « subvention au logement »

Info.: **819 464-0032 ou 382-2471**



Forum Citoyen Ham-Nord



Pour nous livrer vos commentaires, nous soumettre vos textes ou pour faire paraître une annonce:

hameau@arlitera.com

Prochaine parution: le 31 octobre 2016

Date de tombée: le 20 octobre 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation
Andrée Robert



www.arlitera.com

FORUM CITOYEN HAM-NORD

Forum Citoyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous! N'hésitez pas à nous contacter: 819 344-2828 forumcitoyen@ham-nord.ca

474, rue Principale, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0

Président : Louis-Marie Lavoie; Vice-présidente : Nébesna Fortin; Secrétaire : Catherine Lachance; Trésorier : Benoit Charbonneau; Administrateurs : Émilie Lapointe, Claude Lapointe et Charles Marceau-Cotton

Impliquez-vous! Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenue! Devenir membre ne vous engage à rien, mais vous apporte la fierté d'appuyer un organisme communautaire dynamique!

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____

Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$

(Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord,
posté au 474, rue Principale, Ham-Nord, G0P 1A0)

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir



150 000 \$

EN BOURSES D'ÉTUDE ET EN DONS

INSCRIPTION EN LIGNE
DU 18 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE 2016
caissedesboisfrancs.com