

Le Hameau

SOMMAIRE

150 ^e anniversaire de Ham-Nord.....	p. 1
Fabrique des Saints-Anges.....	p.2
Petits trucs pour votre voiture cet hiver.....	p. 2
Noël au village.....	p. 3
Atelier sur les huiles essentielles à la bibliothèque.....	p. 4
Info municipale.....	p.5
Au Centre Sportif.....	p. 6
Chronique du 8 « La fin du monde! ».....	p. 6
Petites annonces.....	p. 6
Maison des Jeunes.....	p. 7

150^e anniversaire de HAM-NORD



Lundi dernier, avait lieu au Centre Communautaire une rencontre d'information concernant les célébrations du 150^e anniversaire de la municipalité de Ham-Nord, en 2014.

Merci à tous ceux et celles qui se sont déplacés pour assister à cette soirée. Pour ceux qui n'ont pu être présents, nous avons présenté un aperçu des activités prévues pour souligner le 150^e et principalement l'album souvenir.

On peut penser que 2014 est encore loin, mais pour préparer l'album souvenir qui sera présenté lors de l'ouverture des fêtes du 150^e en novembre 2013, il nous faut recueillir toute l'information d'ici le printemps 2013.

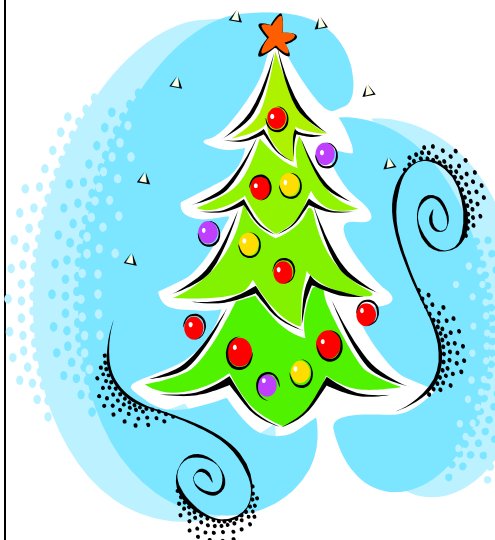
Le livre du 150^e contiendra la partie historique de Ham-Nord et les pages de famille. « C'est dans la famille et par elle que nous commençons à écrire l'histoire de notre vie. » Il est donc important que chacune des familles de notre communauté d'aujourd'hui et d'hier participe à ce projet en insérant une page de présentation de leur famille. Le coût par page est de 100 \$ et vous recevrez le livre du 150^e; les pages supplémentaires sont à 50 \$ sans livre, et le livre se détaillera 50 \$

Le temps des fêtes de Noël et du Nouvel An approche à grands pas. Profitez-en pour proposer cette page de famille à votre parenté qui a déjà habité à Ham-Nord, prendre vos photos et rédiger votre propre page de famille.

Pour toute information, communiquez avec moi et une personne du comité du livre du 150^e ira vous rencontrer.

La collaboration de chacun et chacune sera un gage de succès pour la réussite des fêtes du 150^e. Ensemble, nous pouvons faire de grandes réalisations.

Comité du livre,
Gérald Lehoux, 819 344-2953



CET HIVER, VOICI QUELQUES ASTUCES POUR VOTRE AUTO

Par Louis-Marie Lavoie

- ⇒ **Pour garder vos phares d'auto propres**, utilisez de la cire pour auto. Appliquez la cire sur vos phares d'auto. Celle-ci contient un produit contre l'accumulation d'eau et empêche les saletés de s'accumuler pendant 6 semaines.
- ⇒ **Pour les essuie-glaces qui grincent**, essayez-les avec un linge imprégné d'alcool à friction ou d'ammoniaque. Ce truc empêche les essuie-glaces de grincer et garde votre pare-brise propre.
- ⇒ **Antigel pour fenêtres** : emplissez une bouteille à vaporiser avec trois quarts de vinaigre et un quart d'eau, puis vaporisez sur vos fenêtres le soir. Le matin, les fenêtres seront claires et sans glace. Le vinaigre contient de l'acide acétique qui empêche l'eau de geler.
- ⇒ **Pour empêcher les portes de « coller »** par le froid : vaporisez de l'huile à cuisson sur les caoutchoucs autour des portes d'auto (et de la valise) et étendez le produit avec un essuie-tout. Ça empêche l'eau d'adhérer et de geler sur le caoutchouc.
- ⇒ **Antibuée pour votre pare-brise** : appliquez de la crème à raser sur votre pare-brise à l'intérieur et essuyez-la avec un essuie-tout. La crème à raser contient les mêmes ingrédients que ceux qui sont contenus dans les produits antibuée commerciaux.

- ⇒ **Pour dégivrer vos serrures** en quelques secondes, appliquez du produit anti-germe pour les mains sur la clé et la serrure et le problème sera résolu !



**Passez un
bel hiver !**

Des nouvelles de la

FABRIQUE SAINTS-ANGES

Horaire des messes de Noël du 24 déc. 2012

HAM-NORD :	14 : 30 h Foyer
	19 : 30 h Église
NOTRE-DAME :	16 : 30 h
ST-FORTUNAT :	21 : 30 h
DIRAËLI :	19 : 00 h
	21 : 30 h
	Minuit
ST-JULIEN :	19 : 00 h
BEAULAC :	21 : 30 h

Toutes les quêtes ramassées seront données à nos célébrants en cadeau.

C'est le moment de leur prodiguer vos vœux de Noël et vos messages personnels.

***Au nom des marguillères et marguilliers,
nous vous remercions pour votre
générosité et nous vous souhaitons un
Joyeux Noël !***



Une lettre sans timbre!

Une larme s'est échappée de nos souvenirs.
Un sourire restera prisonnier dans nos cœurs.

Adieu!

Et merci Anne-Catherine.

Mario

FÊTE DE NOËL À HAM-NORD

Dimanche le 9 décembre 2012

Venez vivre la magie de Noël avec nous au centre communautaire de Ham-Nord! Plusieurs organismes de la communauté s'unissent afin de créer une journée mémorable pour toute la famille. Pour une 2^e année, le CLUB LIONS, LA BIBLIOTHÈQUE, LE CERCLE DES FERMIERES et L'OTJ DE HAM-NORD sont fiers de vous offrir une fête de Noël dans notre municipalité.

Au programme :

10h30 Spectacle de la « Petite souris », Le Grand voyage

Organisé par LA BIBLIOTHÈQUE

Coût : GRATUIT pour tous

Info : Anick Picard (819) 344-2287

11H30 Dîner Spaghetti

En collaboration avec LE CLUB LIONS et LE CERCLE DES FERMIERES

Coût : 7\$ Adulte

3\$ 6 à 12 ans

Gratuit : 5 ans et moins

Info : Sébastien Lehoux (819) 344-5174

13h30 Visite du Père-Noël

Distribution de cadeaux (Gratuit) à tous les enfants **INSCRITS** (des bébés aux enfants de la 6^e année du primaire).

VENEZ FÊTER AVEC NOUS!

**POUR TOUTES INFORMATIONS : Annie Mercier et Mathieu Couture
(819) 344-2294**





BIBLIOTHÈQUE DE HAM-NORD ATELIER SUR LES HUILES ESSENTIELLES

Par *Annick*

Mardi le 6 novembre dernier, nous avons eu la chance de participer à un atelier sur les huiles essentielles avec Mme Émilie Lapointe, horticultrice. Cet atelier portait sur les bienfaits de quelques huiles essentielles et sur les différentes façons de les utiliser pour nous aider à passer au travers des maux de l'hiver.

Madame Lapointe, horticultrice de métier, est passionnée par les huiles essentielles. Il y a quelques années, elle a travaillé en France et au Québec dans des entreprises qui fabriquent des huiles essentielles pures et biologiques. Dans cet atelier, nous avons appris le procédé de fabrication de l'huile essentielle pure. La vérification du logo et de l'inscription du numéro de lot sur l'étiquette de la bouteille d'huile essentielle nous indiquent si celle-ci est pure lors de l'achat. Pour garantir les propriétés nécessaires à une aromathérapie efficace, il est important qu'une huile essentielle soit 100 % pure et naturelle. Elle doit n'être ni coupée, ni déterpénée, ni mélangée avec de l'alcool ou des huiles végétales. De plus, il est préférable qu'elle soit biologique.

Les huiles essentielles de citron ont des propriétés antiseptiques et bactéricides incomparables. Mais le citron n'est pas la seule huile essentielle à s'opposer au développement des germes microbiens, vous avez également l'origan, le thym, le laurier, la cannelle cassia, le théier, le clou de girofle, etc.

Le massage est un moyen rapide pour profiter des bienfaits d'une huile essentielle. Vous utiliserez celle-ci mélangée avec de l'huile végétale comme l'huile d'amande douce ou de l'huile de pépins de raisins. Quelques huiles peuvent être appliquées pures sur la peau (assurez-vous qu'elles ne comportent pas de contre-indication), mais la majorité doivent impérativement être diluées. Par exemple, l'huile de cannelle contient des phénols qui sont très dermo-caustiques. Elle est à éviter sur la peau, même diluée.

Les huiles essentielles contiennent de nombreux composés chimiques aromatiques qui ont des effets calmants et apaisants sur le système nerveux. Citons les esters, les aldéhydes terpéniques, les coumarines. Ces composés chimiques peuvent détendre le système nerveux central, avoir des actions sédatives, une action antalgique, agir sur la déprime, l'angoisse, la nervosité, l'agitation cérébrale, etc.



Quelle que soit la façon de l'utiliser, l'huile essentielle sera transportée par le système sanguin. La finesse de ses

(Suite à la page 5)

Résidence le Chêne Blanc

Logements 3½ neuf, chauffé / éclairé,
Service de repas, salle communautaire,
stationnement, buanderie.

Pour informations contactez:

Gervais Aubert: 819-344-2349

Louise Doyon: 819-344-2548



André Bellavance

Député de Richmond-Arthabaska
Leader parlementaire
du Bloc Québécois



Bureau 442
Édifice de la Confédération
Chambre des communes
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél.: 613 995-1554
Télééc.: 613 995-2026

32, Notre-Dame Est
Victoriaville (Québec) G6P 3Z5
Tél.: 819 751-1375
Télééc.: 819 751-5517
Sans frais : 1 877 751-1375

bellaa1@parl.qc.ca • www.andrebellavance.qc.ca

INFOS MUNICIPALES

Rappel pour les nouveaux parents :

La municipalité offre 100\$ pour chaque nouveau-né.

Rappel pour nos écocitoyens :

Les dépôts de cartouche d'encre et de batterie à recycler se font au bureau municipal.

molécules lui permettra aussi bien de traverser l'épiderme que les alvéoles pulmonaires. Contrairement aux médicaments, l'huile essentielle ne reste pas dans l'organisme, elle sera expulsée par l'urine, les selles, la sueur et l'expiration.

Les huiles essentielles servent principalement à vous aider à traiter de nombreux troubles. Mais attention, même si les huiles essentielles sont souvent extraites de plantes comestibles, leur concentration fait qu'il faut rester prudent et respecter leur pouvoir curatif. L'utilisation des huiles essentielles est relativement simple et si vous respectez quelques règles de base, elles mettront leur génie thérapeutique à votre disposition. Recourir aux huiles essentielles présente bien plus d'avantages que d'inconvénient.

Pour toute personne qui prend des médicaments, il est conseillé de vérifier auprès de votre pharmacien s'il y a une contre-indication. Étant donné le succès de cette animation, madame Émilie Lapointe nous donnera prochainement un 2^e atelier.

N'oubliez pas de vérifier les animations offertes à votre bibliothèque sur le site Web du réseau biblio CQLM

www.mabibliothèque.ca.

Références :

[HECT Huiles essentielles chémotypée et leurs synergies de D. Beaudoux](#)

[Ma Bible des Huiles essentielles de Danièle Festy](#)



**Aubert
& Morency**
NOTAIRES



**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. Sans oublier les régimes de protection, mandats d'inaptitude, testaments et successions.

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE.

■ **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

@ laubert@notarius.net
catherinemorency@notarius.net



MANIAQUE DU TÉLÉGUIDÉ

bateau, avion, hélicoptère,
truggy, bigfoot, buggy,
on road,



vente et
réparation



michael.robichaud@tlb.sympatico.ca
TEL: 819-460-9088
1220 rte 161 ham-nord (QC) G0P1A0

Nouvelle entrée au Centre Sportif de Ham-Nord

Chers amis, veuillez prendre note que la nouvelle entrée menant au stationnement du centre sportif est maintenant disponible.

Désormais, l'accès à l'aréna André-Larose se fera à partir de la 3^e avenue, entre le foyer Saints-Anges et la maison de madame Clémence Larrivée.

L'ancienne entrée, rue de l'Aréna, sera conservée et réservée comme passage piétonnier.

Merci à l'avance de votre collaboration!

Au plaisir de vous revoir à l'aréna!

Chronique du Huit

La fin du monde !

Par Andrée Robert

Dans quelques jours, nous allons tourner la dernière page du calendrier maya. À l'évidence, même si je ne crois pas à la fin du monde, ça me fait un petit quelque chose. Pas vous ? Après tout, ça n'a pas été donné à toutes les générations d'être témoins du passage d'un siècle, d'un millénaire, d'une ère et d'une fin du monde proclamée ! Nous sommes résilients. On va passer au travers.

On se souvient du bogue de l'an 2000. Le problème était bien réel. Il s'agissait en fait d'un problème de conception qui, s'il n'avait pas été réglé, aurait pu compromettre sérieusement notre mode de vie. C'est un ingénieur canadien qui a sonné l'alarme en 1980. Il a réussi à sensibiliser le monde entier, de sorte que finalement, vers 1995, la majorité des entreprises se sont décidées à investir pour mettre à jour les systèmes informatiques.

Comme on peut le constater, l'affaire est devenue importante pour les gens concernés,

LES PETITES ANNONCES

Offre d'emploi – restaurant de l'aréna

L'OTJ de Ham-Nord est à la recherche de 2 personnes afin de pourvoir aux postes disponibles du restaurant de l'aréna.

Il s'agit de postes à temps partiel (samedi et dimanche) de janvier à mars 2013.

Pour toute information, veuillez joindre Sébastien Lehoux au (819) 344-5174

Travaux ménagers

Bonjour. Je me nomme Philippe. Vous avez des travaux ménagers intérieurs ou extérieurs à effectuer ?

Je vous offre mes services. Je suis fiable, honnête et très appliqué dans mon travail.

Je peux vous fournir des références de personnes qui ont été satisfaites de mes services.

Téléphonez-moi au 819-344-2097

Suggestion de cadeau de Noël

Pour quoi ne pas offrir le livre de notre 125^e anniversaire:

«Portraits de familles de Ham-Nord»

Si vous désirez offrir un cadeau de Noël à un prix raisonnable, il nous en reste quelques exemplaires

Le prix est de 20\$ chacun.

Info : Clémence Larrivée 819-344-2213

seulement cinq ans d'avance. On peut dire que le problème est entré dans leur champ de vision en même temps que dans leur plan quinquennal ! De grosses sommes étaient en jeu. On a fait les ajustements nécessaires et tout s'est bien passé.

Et si on faisait un « remake » du bogue à l'occasion de la fin du monde ? Cette fois, ce serait individuellement qu'on aurait à faire des ajustements. Imaginons que notre cerveau, un ordinateur d'une incroyable complexité, ait besoin d'une mise à jour de son système.

Nous nous réveillerions tous, le matin du 22 décembre, comme les autres matins. Mais il y aurait eu des ajustements, (nous y aurions mis le prix, évidemment) et notre conscience pourrait passer à un autre niveau... tranquillement. Peut-être qu'on trouverait des solutions nouvelles, auxquelles on n'aurait pas pensé avant, et qui deviendraient soudain évidentes... On aurait la générosité de les partager et l'audace de les appliquer. Nous aurions ce qu'il faut pour passer à une autre étape. L'intelligence, l'amour, le courage.

C'est ce que je nous souhaite à tous pour cette fin d'année!

MAISON DES JEUNES

Heures d'ouverture :

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : de 18 h à 21 h
Mardi : aide aux devoirs de 16 h à 21 h
Samedi de 10 h à 16 h

Notez que pour le temps des fêtes, la Maison des Jeunes sera fermée du 24 décembre 2012 au 2 janvier 2013

*Nous souhaitons un joyeux Noël et une
bonne année à toute la communauté de
Ham-Nord*

N'oubliez pas que la maison des jeunes sera à la patinoire la majorité des lundis dès qu'il y aura de la glace. Pour plus d'infos veuillez appeler à la MDJ pendant les heures d'ouverture.

AVIS AUX INTERESSÉS!

Dans le cadre de la Brigade Pacifique, le 22 février prochain, la maison des jeunes organise en partenariat avec le collègue coopératif l'Horizon

Le premier Festival local de la Paix!

Plusieurs activités auront lieu. Si vous avez envie d'y participer ou de nous aider, vous êtes les bienvenus.

Pour plus d'information, communiquez avec Sonia Larocque au 819 344-5530, ou à l'adresse courriel :

mdjhnlb@sympatico.ca

Vous pouvez également nous retrouver sur Facebook Maison des jeunes l'Intersection

Par Yvan Riopel

DES NOUVELLES DU CHÊNE BLANC

Depuis octobre 2011, de nouvelles personnes se sont installés à la résidence. Pour la plupart, les gens s'organisent bien et se débrouillent facilement dans leur quotidien. Mais quelques personnes auraient parfois besoin d'un coup de main, d'un peu d'aide pour s'organiser dans leur logement, se déplacer dans le village, faire des courses ou se pointer à un rendez-vous à Victoriaville. Ces personnes sont prêtes à offrir un dédommagement pour compenser les frais de déplacement.

Au gré du temps, des résidents quittent et d'autres arrivent. En quittant, certains nous laissent des choses. Nous avons donc du matériel varié à offrir à des gens qui en auraient besoin. Si des choses vous intéressent ou que vous souhaitez offrir vos services pour dépanner ou soutenir des gens de la résidence, vous pouvez contactez Yvan, le jeudi surtout, au bureau de la résidence au 819-464-0032

Calendrier des activités :

5 décembre

Soirée des membres dès 19 h

6 décembre

Atelier découverte du yoga avec Sylvie Tremblay gratuit pour les membres à 19 h

7 décembre

Initiation à l'entraînement au gymnase maxi forme avec Louis Étienne Leblanc

10 décembre

Atelier de prévention sur les drogues de performance et les boissons énergisantes dans les sports

12 décembre

Soirée cinéma Galaxie

13 décembre

Soirée « Sauve qui peut », avec l'organisme pacte Bois-Francs : une soirée pour la prévention des droits des jeunes!

15 décembre

Nous irons aux quilles en après-midi

17 décembre

Soirée découverte d'une nouvelle pratique : le cardio Hip Hop avec Mirka Labrie : Gratuit pour les membres dès 19 h

19 décembre

Souper de Noël de la maison des jeunes : Gratuit pour les membres, dès 17 h

4 janvier

Journée cinéma Galaxie, pour plus d'info, appelez à la MDJ

8 Janvier

Journée au mont Gleason de 9 h à 16 h pour plus d'info appelez à la MDJ

10 janvier

Cours d'initiation au yoga avec Sylvie Tremblay à 19 h

Forum citoyen Ham-Nord

474, rue Principale
Ham-Nord, Qc
G0P 1A0

Téléphone : 819 344 2828
Télécopieur : 819 464-2828
Courriel : forumcitoyen@ham-nord.ca

Françoise Tardif: présidente

Karen Veilleux-Dutil: vice-présidente

Anick Picard: secrétaire-trésorière

Administratrices : Marie-Ève

Darveau, Nébesna Fortin, et

Louis-Marie Lavoie

Forum citoyen Ham-Nord 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 !

Vous désirez en savoir plus?

N'hésitez pas à nous contacter au 819-344-2828
forumcitoyen@ham-nord.ca

Collaboration:

Yvan Riopel, Louis-Marie Lavoie, Anick Picard, Gérald Lebourg, Andrée Robert, la MDJ et la Fabrique des Saints-Anges ont produit des textes ou de l'information pour étoffer le présent numéro.

Le Hameau est disponible en ligne: www.ham-nord.ca/journal.php

Pour soumettre des textes ou pour toute information concernant la prochaine parution du Hameau, veuillez utiliser l'adresse courriel suivante:

edition.hameau@gmail.com

L'équipe du Hameau
vous souhaite de passer
un merveilleux temps des fêtes !



En cette période de réjouissances, la Caisse Desjardins des Bois-Francs offre à tous ses membres un très Joyeux Noël et une Nouvelle Année remplie de bonheur, santé et prospérité.

Voici notre horaire pour la période des Fêtes

La Caisse sera fermée

Mardi 25 décembre - Mercredi 26 décembre

Mardi 1^{er} janvier - Mercredi 2 janvier

Siège social
300, des Bois-Francs Sud, Victoriaville
Téléphone : 819 758-9421

Centre de services Ham-Nord
285, 1^{re} Avenue, Ham-Nord
Téléphone : 819 758-9421

desjardins.com/caissedesboisfrancs



Desjardins
Caisse des Bois-Francs

Compter pour créer l'avenir