

L'année 2013 selon l'ONU

Par Louis-Marie Lavoie

À partir de textes publiés sur Internet

Nous, gens de Ham-Nord, faisons partie d'une communauté privilégiée de 840 habitants serties au milieu d'un cadre environnemental magnifique et généreux. Nous faisons partie d'un pays bien nanti de ressources qui semblent inépuisables et qui ne sont malheureusement



pas toujours distribuées équitablement. Nous ne devons pas oublier que nous sommes également membres d'une communauté bien plus vaste, planétaire. Joignons-nous, à notre mesure, à ces décisions prises en hautes instances internationales. Nous sommes concernés.

L'Année internationale du Quinoa

Le quinoa, un aliment naturel à haute valeur nutritionnelle, a été cultivé et protégé par les communautés autochtones des Andes grâce à leur savoir traditionnel et leur vie en harmonie avec la nature. En décembre 2011, l'assemblée générale de l'ONU a affirmé la nécessité de fixer l'attention du monde sur le fait que le quinoa peut assurer la sécurité alimentaire et nutritionnelle et contribuer ainsi à la lutte contre la pauvreté.

suite à la page 3

L'UNION FAIT LA FORCE

par des bénévoles comblés,

Annie Mercier et Mathieu Couture



En décembre dernier a eu lieu la 2^e édition de la « Fête de Noël de Ham-Nord ». L'édition 2012 fut des plus réussies et des plus enrichissantes alors que plusieurs organismes de la communauté se sont réunis afin de faire en sorte que cette journée soit inoubliable. Un grand succès, puisque 67 enfants sont venus participer à la fête et s'asseoir sur les genoux du père Noël.

Quel plaisir pour les bénévoles de réaliser une activité qui a pour seul et unique but, celui de DONNER! Nous sommes grandement touchés par l'implication et l'enthousiasme des gens qui se sont impliqués dans cette belle journée.

Nous tenons sincèrement à dire un ÉNORME MERCI à tous les organismes et les bénévoles qui, encore une fois cette année, se sont donné la main pour faire vivre une journée magique à tous les enfants et ainsi faire de cet événement un grand succès sur toute la ligne.

MERCI

- à la Bibliothèque pour l'organisation du merveilleux spectacle pour enfants;
- au Club Lions pour la préparation du succulent dîner spaghetti;
- au Cercle des Fermières pour les délicieux desserts;
- à la municipalité de Ham-Nord pour le prêt du centre communautaire;
- au père Noël d'avoir pris le temps de venir nous visiter;
- à l'OTJ de Ham-Nord pour la gestion de l'activité, l'achat et l'emballage des cadeaux.

MERCI TOUT SPÉCIAL

à tous ceux et celles qui sont venus participer à cette activité. Votre présence et votre sourire sont notre plus belle récompense. Au plaisir de revivre cette expérience en décembre 2013!

PROGRAMMATION

Vendredi 1^{er} février 2013

(Centre communautaire et Aréna)

18 h 30 : Dégustation de vins et fromages

(Billets 30 \$)

21 h 30 : Musique avec DJ

Underground

(Entrée libre après la dégustation)

19 h 30 : Tournoi de hockey

Samedi 2 février 2013

(Aréna)

9 h : Tournoi de hockey (suite)

14 h : Compétition de ski et snowboard

21 h 30 : Soirée musicale avec Fred et Véro

Dimanche 3 février 2013

(Aréna)

9 h : Tournoi de hockey (suite et fin)

13 h : Glissade en famille

14 h : Tire sur la neige

Vendredi 8 février 2013

(Aréna)

19 h 30 : Randonnée aux flambeaux et feu de camp

Samedi 9 février 2013

(Centre communautaire)

18 h : Souper costumé en clowns et concerts de La Giroflée et des Frères Lemay

(Billets 30 \$)

Dimanche 10 février 2013

(Centre communautaire)

13 h : Talent Show

15 h : Spectacle pour enfants avec Mia et Mateo

16 h : Grand tirage des 4000 \$ en prix

INSCRIPTIONS

Inscriptions pour la compétition de ski et snowboard (10 \$) sur place, de 10 h à 13 h ou au DM2 Shop. Bourses selon le nombre d'inscriptions. Pour informations, joindre PL Picard au 819 806-0701.



Inscriptions pour le tournoi de hockey (300 \$ par équipe), joindre Bobby Dubois ou Daniel Lamontagne.

Pour plus d'information, joindre Rudy Nolette au 819 344-2204 ou visitez notre page Facebook : www.facebook.com/carnavalhamnord

Bon Carnaval!

QUOI DE NEUF À L'OTJ ?

Par Mathieu Couture

L'hiver est arrivé. Le centre sportif ouvre ses portes afin que vous puissiez y pratiquer vos sports préférés. Rares sont les petits villages qui peuvent se vanter d'avoir à portée de main un centre sportif comme le nôtre. Il faut donc en profiter au maximum. Consultez l'horaire que vous avez reçu par la poste pour connaître les heures qui ont été réservées pour vous, afin que vous puissiez patiner, ou encore jouer au hockey libre. N'oubliez pas que l'aréna est également disponible pour des locations en soirée et en fin de semaine.

De plus, l'OTJ tient à souhaiter la bienvenue à M. Jonathan Bénard qui sera responsable du centre sportif pour la saison hivernale 2013. Il se fera un plaisir de vous accueillir lors de votre prochaine visite.

Enfin, n'hésitez pas à nous soumettre vos suggestions ou commentaires. Cela nous aidera à vous offrir un service à la hauteur de vos attentes. Au plaisir de vous revoir à l'aréna!

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

SALADE DE QUINOA

de Louiselle

- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium
- 85 g (3 oz) de fromage féta en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées, rôties
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerise, coupées en deux
- 1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 1 petit zucchini, épluché et coupé en dés
- 2 oignons verts, coupés en dés

Placer le quinoa dans une casserole de format moyen et rincer à l'eau. Égoutter l'eau. Ajouter le bouillon et cuire à feu élevé.

Amener à ébullition, puis baisser le feu et faire mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, environ 15 minutes.

Laisser refroidir et mélanger doucement avec le féta, les amandes, les légumes et une vinaigrette au choix.

SOPHIE ET COMPAGNIE

à la bibliothèque
par Andrée Robert

Environ 25 enfants et plus d'une douzaine de parents ont répondu à l'invitation de Penouche le dimanche 16 décembre dernier, à la bibliothèque de Ham-Nord.



Vous ne connaissez pas Penouche ?

Penouche, c'est Sophie Boissonneault lorsqu'elle porte son chapeau magique. Penouche converse alors avec les enfants comme si elle se parlait à elle-même, avec la même authenticité. Son chapeau, c'est un peu sa bonne étoile. Il la guide à travers les aléas de la vie. Il lui donne des trucs pour l'aider à goûter le bonheur de vivre, dans toutes les circonstances...

À l'approche de Noël, Penouche décide de se construire un arbre de Noël bien haut et bien décoré, à l'aide des pneus qui l'entourent et d'un petit sapin abandonné. Cette décision judicieuse lui apportera beaucoup de petits bonheurs. En nettoyant la place, non seulement peut-elle découvrir un nouvel horizon, mais elle trouve son premier ami : un chaton tout mignon qui se tenait caché dans un pneu. Ils deviendront vite inséparables. Les enfants ont pu se fabriquer une marionnette et déguster un petit goûter aussi beau que bon. Quel bel avant-midi nous avons passé auprès de Sophie et compagnie !

suite de la page 1

L'Année internationale de la coopération dans le domaine de l'eau

L'Assemblée générale de l'ONU a estimé que l'Année internationale de la coopération dans le domaine de l'eau (2013) pourrait jouer un rôle décisif, notamment pour ce qui est de renforcer le dialogue et la coopération entre les états à tous les niveaux, notamment dans celui de l'eau.

En effet, l'Assemblée demeure préoccupée par la lenteur et l'inégalité des progrès accomplis dans la réalisation de l'objectif consistant à réduire de moitié la proportion de personnes qui n'ont pas un accès viable à l'eau potable et à des services d'assainissement de base, au moment où le changement climatique et d'autres problèmes mondiaux ont de graves effets sur la quantité et la qualité de l'eau.

L'eau est essentielle pour le développement durable, l'intégrité de l'environnement et l'élimination de la pauvreté et de la faim ; elle est indispensable à la santé et au bien-être des hommes et revêt une importance cruciale pour la réalisation des objectifs onusiens du Millénaire pour le développement.

UTILISER L'EAU AVEC RESPECT

Bien que les taxes et les tarifs pour les services d'eau au Québec soient inférieurs à ceux facturés ailleurs dans le monde, la disponibilité de l'eau potable n'est pas infinie et elle doit être protégée par chaque individu. En plus, son utilisation nécessite une série de processus techniques et toute une infrastructure avant de sortir du robinet. Tout cela n'est pas gratuit.

Un relevé auprès des municipalités les plus peuplées du Québec indique que les taxes pour les services d'eau varient entre 75 et 325 dollars par année et les tarifs entre 0,22 et 0,55 dollar par mètre cube. Qui paie la facture ? Chaque citoyen. **Votre municipalité vous rappelle que laisser couler l'eau coûte cher et que c'est du gaspillage.**

Pour en savoir plus sur ce sujet :

<http://www.mddefp.gouv.qc.ca/eau/consultation/themes3.htm#prix>

La MDJ sera exceptionnellement fermée les 30 et 31 janvier prochain pour une formation spéciale des animateurs et animatrices



QUOI DE NEUF À LA MAISON DES JEUNES ?

Viens voir les activités qui te sont offertes à la MDJ!

Comité de Jeunes :

Formé de 6 membres, il est une instance démocratique importante et unique de la MDJ. Le CJ représente l'ensemble des membres de l'organisme.

Voici quels sont ses mandats:

- voir à la représentation des jeunes dans la MDJ;
- voir à l'organisation d'activités spéciales;
- faire le suivi des propositions des membres suite à la Soirée des Membres;
- voir au bon fonctionnement interne de la maison en collaboration avec l'équipe de travail.

Actuellement, le CJ travaille à la mise sur pied du voyage d'été 2013 et à son financement. Bravo **Anthony, Léonie, Sarah-Maude, Mathis et Alex** pour votre super travail!

Le savez-vous ?

- La MDJ accueille les membres aspirants (11-12 ans, 6e année) les lundis; lors de l'aide aux devoirs les mardis PM, les vendredis et les samedis...
- Il n'en coûte que 2.00 \$ annuellement pour devenir membre de la MDJ (aspirants ou réguliers) et ainsi profiter des activités...
- La MDJ fêtera son 20e anniversaire en novembre 2013 !!!
- Dans le cadre de la campagne de mobilisation nationale « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire » la MDJ vous offre la possibilité de signer la pétition demandant au gouvernement de voir à l'augmentation du financement des organismes en Santé et Services Sociaux de l'ensemble du Québec. Vous avez jusqu'au 31 janvier pour passer à la MDJ pour vous informer, signer cette pétition et ainsi participer à cette campagne nationale.

Surveillez l'invitation concernant les activités du

Premier Festival Pacifique de Ham-Nord

qui se tiendra le 22 février prochain au Centre communautaire.

Cette activité, provenant du projet « La Brigade Pacifique », en collaboration avec le Collège Coopératif l'Horizon, vous permettra de voir les réalisations et bons coups que les jeunes ont réalisés tout au long de l'année.

Participez à faire de notre communauté un havre de pacifisme.

Activités à venir :

- Semaine de prévention du tabagisme du 20 au 26 janvier;
- Aide aux devoirs les mardis PM;
- Atelier sur les métiers le mardi 22 janvier;
- Les lundis sportifs à l'Aréna;
- Club « Bouge de là »;
- Soirée des membres le 6 février;
- Descente aux flambeaux le 8 février;
- Vestiaires du Carnaval de 9 février.

Heures d'ouverture, hiver 2013

Lundi 18 h à 21 h (réguliers et aspirants)
Mardi 16 h à 21 h
Mercredi 18 h à 21 h
Jeudi 18 h à 21 h
Vendredi 18 h à 21 h (réguliers et aspirants)
SAMEDI 10 h à 16 h (réguliers et aspirants)

210 rue Caron, tél.: 819.344.5530

JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE

Suis ta Maison de jeunes à : mdjhamnord sur FACEBOOK...

MOVEMBER FEST à Ham-Nord !

par Sophie Boissonneault

Le 30 novembre dernier, une petite soirée s'est tenue à Ham-Nord dans la foulée d'un mouvement international de sensibilisation à la santé des hommes. Movember a pour objectif de « changer la face de la santé masculine ». Durant le mois de novembre, « november », la moustache devient donc un catalyseur pour parler ouvertement de santé, avec humour et virilité.

Lors de cette soirée qui a eu lieu à l'annexe de l'aréna, inspirées par Movember, nous avons proposé un concours de moustaches. Un bureau de vote a même été mis en place pour cette élection moustachue ! Cela vous démontre le sérieux de la chose !



Voici les gagnants pour chacune des catégories de cet hilarant et pileux concours:

Bel effort, "try again" : Martin
Moustache la plus originale : Mélodie
Moustache la plus virile : Francis
Moustache la plus belle : Réjean
Moustache doyenne : Pierre le Vénérable!

Les élus se sont mérités de beaux prix offerts par Françoise Tardif pour la Coop, des savons de rasage offerts par Réjean Bergeron, des sucres d'érable offerts par Marie-Ève Darveau et des sous-vêtements masculins offerts par Respecterre. L'heureuse gagnante du tirage des 20 bouteilles de vin fut: Karen Veilleux.

Au menu : hot-dogs à l'euro péenne, choucroute et délicieuses saucisses des Bernier de Notre-Dame-de-Ham. Pour arroser ces mets gastronomiques, rien de mieux que les bières de la micro-brasserie Les Brasseurs du Hameau. La Rouspéteuse rousse a fait tourner bien des têtes...

Du plaisir, des rires, deux douzaines de personnes et un faux foyer électrique ont réussi à réchauffer la place !

Une soirée à répéter l'an prochain, y serez-vous avec nous ? Au plaisir de vous rencontrer !



JOURNÉE DE LA FEMME

le vendredi 8 mars 2013

Le comité culturel de Forum Citoyen Ham-Nord vous prépare

une soirée bien spéciale.

Suite au franc succès de la soirée « Femmes et fondue 2012 », nous aimerions vous présenter encore cette année quelques textes des Monologues du vagin. Cette année, ce sera sous le thème « Femmes et sushis ». Nous faisons appel à vous, mesdames, pour partager de façon totalement anonyme votre histoire secrète mettant en vedette : le vagin ! Écrivez simplement votre histoire et faites-la parvenir par la poste à Forum Citoyen. Réservez déjà votre soirée du 8 mars. Nous vous informerons bientôt du lieu et de l'heure de cette soirée bien spéciale... À ne pas manquer !

Chronique du Huit: Tout d'abord, félicitations ! par Andrée Robert

Commençons l'année en nous félicitant, puisque nous sommes tous des gagnants. En doutez-vous ? Lisez donc ce qui suit...

L'histoire commence dans la nuit des temps. À cette époque, vous faisiez partie d'un groupe très nombreux, 200 millions d'individus, au bas mot. Confinés dans un espace restreint, vous étiez du nombre de ceux qui se préparaient sérieusement à relever un défi majeur. Tous allaient y faire face, mais très peu étaient destinés à s'approcher du but, alors qu'un seul devait en sortir vainqueur. Dans cette compétition, vous avez fait preuve de ténacité et de persévérance. Vous avez eu une attitude de champion, vous avez usé de stratégie. Il le fallait. Dès que le départ fut sonné, vous vous êtes retrouvé au milieu de l'agitation générale, dans un tourbillon euphorique, ruisselant, précipité dans une course jubilatoire, très loin de ce que vous aviez imaginé.

Cependant, parmi les quelque 200 millions de participants ayant pris le départ, seulement quelques centaines traversèrent la première épreuve. Vous en étiez. Vous avez également réussi à vous qualifier pour l'éprouvante traversée des mailles d'un immense filet. Cette joute vous a demandé d'ajouter l'agilité à la vitesse, afin de contourner les obstacles avec souplesse, tandis que ceux qui voulaient aller en ligne droite devaient y laisser leur vie. Vous étiez peu nombreux à la fin du parcours. Mais il fallait encore faire preuve d'intelligence pour réussir à trouver l'angle parfait sous lequel aborder la phase finale. Puis, ultimement, vous avez dû faire preuve de renoncement. C'est à ce moment-là que vous avez atteint la victoire. Sur 200 millions de spermatozoïdes, c'est vous le champion. Vous avez des gènes de gagnant ! Ne l'oubliez pas.

FAITS SAILLANTS DE LA SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL DE JANVIER 2013

par Karine Darveau
Directrice générale, secrétaire-trésorière
Municipalité du Canton de Ham-Nord

Entente de loisirs à Warwick

La municipalité a pris la décision de ne pas reprendre l'entente annuelle avec la Ville de Warwick, car le montant demandé versus le nombre d'inscriptions était trop élevé. Vous pouvez vous présenter au bureau municipal aux heures de bureau pour de plus amples renseignements sur les « Politiques, règles et procédures 2013 » concernant l'accueil des personnes « non résidentes » dans les services récréatifs, culturels et communautaires offerts sur le territoire de Warwick.

Briller par sa vitalité

Lors de la campagne publicitaire de la MRC d'Arthabaska, chaque municipalité devait choisir un mot représentant sa localité. Celui-ci serait placé tout de suite après « Briller par... » Le Conseil a choisi le mot « vitalité » pour désigner la particularité de la Municipalité du Canton de Ham-Nord.

Dépôt du registre des permis 2012

En 2012, la Municipalité a délivré 65 permis de construction ou de rénovation pour totaliser un montant de 921 300 \$.

LOCATION DE SALLES

Dorénavant, afin de mieux administrer la location et l'entretien du Centre communautaire, pour louer l'une ou l'autre de ses salles, la personne responsable de la location devra se présenter au bureau municipal pour signer une entente de location et faire un dépôt. Merci de votre compréhension,
La direction

FONDATION RÉAL-LAVERTU

par Gervaise Simard, présidente

L'année 2012 a été exceptionnelle pour la collecte de fonds, grâce aux nombreux et généreux donateurs et à la campagne de sous noirs.

La Caisse Populaire des Bois-Francis a contribué à cette campagne d'une façon remarquable, pour un montant de 4,000.00 \$, ce qui a permis l'achat de 2 leviers portatifs pour les résidents du Foyer Sts-Anges de Ham-Nord. Ces équipements indispensables assurent plus de sécurité et un plus grand confort aux les résidents.

Merci à Jean-Claude Royer et à Lise Aubert qui ont roulé pour 570.85 \$ de sous noirs! À vous de calculer le nombre de cents et de rouleaux!

L'enterrement officiel du sou noir aura lieu le 4 février prochain. S'il vous en reste dans les fonds de tiroir, la Fondation Réal-Lavertu saura en tirer profit.

Vous pouvez dès maintenant inscrire à votre calendrier que le Brunch annuel de la Fondation se tiendra le 9 juin. Au plaisir de vous y rencontrer.

Résidence le Chêne Blanc : Appel de candidature

La population de Ham-Nord n'est pas sans savoir qu'il existe au village une coopérative d'habitation pour les aînés. Le conseil d'administration de la Coopérative de solidarité du Canton de Ham, l'organisme gestionnaire de la résidence le Chêne Blanc, souhaiterait recruter dans la communauté de Ham-Nord des personnes intéressées à participer à la gestion de cette coopérative à titre de membre du conseil d'administration. Le mandat, d'une durée de deux ans, consiste à soutenir l'organisation du fonctionnement de la coopérative et à faire le suivi de l'administration. Il y a déjà des personnes ressources en place qui font la comptabilité, le secrétariat, l'administration et la gestion de la coopérative. Mais il y a encore des tâches qui peuvent être partagées ou développées. Il y a au moins un poste à combler au conseil d'administration et d'autres seront à renouveler lors de la prochaine assemblée générale. Les gens déjà en place sont disponibles pour soutenir les nouveaux venus. Si vous êtes intéressé à relever ce défi, vous pouvez contacter la coopérative au 819-464-0032. Laissez vos coordonnées et nous vous rappellerons.

Résidence le Chêne Blanc

Logements 3½ neuf, chauffés et éclairés

*Service de repas

*Salle communautaire

*Stationnement et buanderie

Pour informations, contactez:

Gervais Aubert: 819-344-2349

Louise Doyon: 819-344-2548

★★★★★★★★★
★ D'ici le 31 ★
★ mars 2013, ★
★ obtenez un ★
★ mois gratuit ★
★ de loyer ★
★★★★★★★★★



VOTRE PHOTO DE FAMILLE DU 150^e

par *Gérald Lehoux, comité du livre*

L'équipe de l'album du 150^e de Ham-Nord tient à remercier tous ceux qui se sont procuré une page de présentation de leur famille. Veuillez noter qu'il n'est pas trop tard pour le faire. Si vous le souhaitez, le comité vous offre la possibilité de faire prendre votre photo de famille par des personnes d'expérience.

Mme Jeanne-Mance Leblanc-René et M. Serge Viau seront à la salle de l'Âge d'Or le dimanche 20 janvier, ainsi que les samedi 26 et dimanche 27 janvier, de 13 h à 16 h pour vous offrir ce service au coût de 20.00 \$. Une photo 4 x 6 vous sera remise.

Vous êtes prié de prendre rendez-vous en téléphonant au 819 344-2953 (Claudette et Gérald Lehoux).

Fouillez parmi vos vieilles photos!

Peut-être y trouverez-vous un trésor que toute la population pourra admirer dans l'album souvenir. Nous recherchons des photos de la première chapelle et du presbytère de 1868, des écoles de rang, des fromageries, des moulins à scie, des maisons patrimoniales, etc. N'hésitez pas à nous partager vos trésors, c'est ensemble que nous ferons un succès des fêtes du 150^e.

CHSLD Foyer Sts-Anges

Chambre disponible
pour personne semi-autonome

Services offerts :

Personnel médical sur place 7 jours/24 h
buanderie; coiffure; loisirs; ménage; repas.

Admissible au crédit d'impôt.

Pour plus d'information: 819-344-2940 # 221



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

UNE BELLE ANNÉE 2013 DÉBUTE...

par *Louiselle Caron, naturopathe*



Voici des résolutions simples et faciles à tenir tout au long de l'année. Le fait d'ajouter des gestes simples au quotidien nous donne l'avant-goût d'en faire un peu plus chaque jour. Ils nous permettent rapidement de voir les bénéfices sur notre corps. Voici les signes d'une bonne vitalité; plus d'énergie, le corps est plus alerte, meilleure résistance face aux virus et au stress, l'envie de sourire gratuitement, de chanter, de rire et de danser.



Voici des idées de résolutions pour une Santé optimale!

Diminuer les sucreries, les viandes rouges et les produits laitiers.

Favoriser les viandes blanches et le poisson.

Diminuer le pain et les pâtisseries.

Garder un verre d'eau ou une tisane d'herbes près de soi pendant toute la journée.

Ajouter des légumes dans son assiette à chaque repas.

Choisir les fruits au lieu des jus.

Adopter une alimentation variée pour éviter les carences vitaminiques.

Réduire les portions... la digestion s'en portera mieux!

Marcher, faire de la raquette, du ski... 30 minutes par jour.

Méditer ou faire du yoga 15 minutes par jour.

Éviter de grignoter dans la soirée... si on a faim...

boire de l'eau ou une tisane ou encore manger une pomme.

Avoir une Passion!

Régler les conflits... PARDONNER... est tout à votre avantage.

S'entourer de gens positifs.

Notre corps ne se trompe jamais, il est très intelligent, mais il ne fait pas de miracles. Si vous offrez à votre corps de bons matériaux, il donnera de bons résultats.

Tout est une question de choix et de décisions.

Je vous souhaite une Bonne Santé!

FORUM CITOYEN

474, rue Principale
Ham-Nord G0P 1A0
tél.: 819 344-2828
télééc.: 819 344-2828
forumcitoyen@ham-nord.ca

Présidente: Françoise Tardif
Vice-présidente: Karen
Veilleux
Secrétaire-trésorière: Anick
Picard
Administrateurs:
Marie-Ève Darveau
Nébesna Fortin
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:

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Ont collaboré à cette édition:

Yvan Riopel, Annie Mercier, Mathieu Couture, Gérald Lehoux,
Karine Darveau, Louiselle Caron, Sophie Boissonneault, Mélanie Barbeau,
Gervaise Simard, Marie-Ève Darveau, Francis Montpetit,
Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert.

Le Hameau est disponible en ligne à l'adresse:

www.ham-nord.ca/journal.php

Pour soumettre des textes ou pour toute information ou commentaire
concernant Le Hameau,

veuillez utiliser l'adresse courriel suivante:

edition.hameau@gmail.com

Date de parution de la prochaine édition du Hameau: 26 février.

Date de tombée pour la réception des articles: 14 février

Responsables: Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

**Nous
SOMMES**
des créateurs d'émotions.



Desjardins
Caisse des Bois-Francis

Siège social

300, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville

Centre de services Ham-Nord

285, 1^{re} Avenue, Ham-Nord

819 758-9421

www.desjardins.com/caissedesboisfrancis