

SOMMAIRE

Célébrations.....p 2  
Remerciements.....p 3  
Soirée canadienne.....p 4  
Demande du Chêne Blanc...p 4  
Info-Municipalité.....p 5  
Alzheimer?.....p 6  
Collège l'Horizon.....p 7  
Info-Ados.....p 8-9  
Comment va votre foie?...p 10  
Proches-aidants.....p 11



**En ce début d'année**

*Par Andrée Robert*

Dans nos pages, nous parlerons de foi avec Gérald Lehoux et de foie, avec Louiselle Caron, notre naturo-iridologue. Il est de bon aloi de revoir où en sont notre foi et notre foie, tous deux étant garants de notre santé physique et spirituelle pour l'année nouvelle.

À l'heure des bilans, c'est le bon temps pour s'informer et profiter, s'il y a lieu, de l'aide offerte aux aidants naturels et aux personnes qui accompagnent un parent souffrant d'Alzheimer. Voyez les articles en page 6 et 11. À tous, bonne année et bonne santé!

**2014 : une année de célébrations!**

*Par Gérald Lehoux, d. p. (photos Guy Gagnon)*

Déjà, deux belles activités ont été réalisées dans le cadre des fêtes du 150<sup>e</sup>. Tout d'abord le lancement du livre, avec la messe d'ouverture des fêtes suivie du brunch. Cet événement a connu, comme on le sait, un vif succès.

Et plus récemment, a eu lieu la magnifique messe de minuit précédée de balades en carrioles et de feux de joie devant notre magnifique église. Pour se réchauffer, les participants se sont vu offrir des chocolats chauds et d'autres breuvages savoureux, tous servis par les lutins du père Noël dans une ambiance des plus festives. Petits et grands ont su fraterniser dans la joie.

La grande Messe de Minuit a été célébrée dans une église remplie au maximum de sa capacité. Même notre premier maire, Monsieur Alexis  
*(suite à la page 2)*



*(suite de la page 1)*

Demers, sa dame ainsi que le père Noël étaient présents.

Cette cérémonie nous a donné l'occasion de célébrer ensemble un événement merveilleux : Dieu qui se fait homme, Dieu parmi nous, Dieu qui se fait lumière dans nos vies.

La chorale et son organiste ont sans doute éveillé bien des souvenirs chez les plus âgés, avec les chants grégoriens, et permis aux plus jeunes de découvrir le langage de l'Église de nos ancêtres, le latin.

Et ce n'est pas fini, 2014 nous permettra de célébrer encore dans la joie ces fêtes du 150<sup>e</sup> qui nous sont données.

De la visite d'un peu partout viendra à Ham-Nord. Ce sera l'occasion pour eux de retrouver leurs racines, leur famille, la maison ancestrale, un paysage oublié; se souvenir de leur jeunesse passée dans leur village d'origine. Ce sera pour nous tous, Ham-Nordoises et Ham-Nordois d'origine ou d'adoption, l'occasion de les accueillir et de nous unir pour célébrer ensemble ces 150 ans.

C'est le moment de nous rappeler le travail et les réalisations de nos prédécesseurs, avant de plonger à notre tour dans la vie d'aujourd'hui, qui sait se faire si généreuse, et d'y mordre à belles dents, en étant fiers de vivre dans notre beau village de Ham-Nord.

Ce sera pour nous tous l'occasion d'apporter chacun et chacune notre modeste contribution pour faire de notre communauté un endroit où il fait bon vivre.

Que la fête continue!



*Messe d'ouverture des Fêtes du 150<sup>e</sup> anniversaire de Ham-Nord, le 24 novembre 2013, présidée par l'Abbé Bernard Rouleau, curé de la paroisse. Ceux qui ont concélébré sont les Abbés Jean-Guy Guertin, VD, Thuribe Lessard, VD, Gérard Bégin, Grégoire Lapointe, Maurice Ruel, Mario Boivin, Tancrede Labrecque et les diacres Pierre Picard et Gérald Lehoux. Plus de 400 personnes ont participé à la cérémonie.*

## L'UNION FAIT LA FORCE

Par Annie Mercier et Mathieu Couture

En décembre dernier a eu lieu la 3<sup>e</sup> édition de la « Fête de Noël de Ham-Nord ». L'édition 2013 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 92 enfants (comparativement à 67 en 2012) sont venus participer à la fête et s'asseoir sur les genoux du père Noël.

Quel plaisir pour des 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. Cette activité nous permet vraiment de réaliser le grand « esprit communautaire » de notre village.

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 » et à « Penouche » pour le merveilleux spectacle pour enfants. MERCI au « Club Lions » pour la préparation du succulent dîner spaghetti. MERCI au « Cercle des Fermières » pour les délicieux déserts. MERCI à la « Municipalité de Ham-Nord » pour le prêt du centre communautaire. MERCI au père Noël d'avoir pris le temps de venir nous visiter! MERCI à notre comité de préparation de la salle et à tous ceux et celles qui



**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



ont fait le ménage de celle-ci en un temps record (c'était vraiment beau à voir). MERCI à « l'OTJ de Ham-Nord » pour la gestion de l'activité, l'achat et l'emballage des cadeaux.

De plus, cette activité nous a permis de réaliser que nos ados sont fort dévoués et pleins d'énergie. N'hésitez pas à leur demander de l'aide, c'est très valorisant pour eux et très motivant pour nous de voir notre belle relève. Finalement, un 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 2014!

Des bénévoles comblés!

## 4 BROWNIES ET SAUCE AU CHOCOLAT MAISON

# GRATUIT

À l'achat de

- 4 portions individuelles de boeuf bourguignon. Fait de vrai bouillon de boeuf maison, accompagné de pommes de terres. **sans gluten**

ou

- Pot de 900 mL de sauce à spaghetti à la viande maison.
  - Traditionnelle **sans gluten**
  - Boulettes épicées

**819.806.2705**



[www.gourmandiseschampetres.com](http://www.gourmandiseschampetres.com)



Bienvenue  
à tous !

vous invite à sa

## SOIRÉE CANADIENNE

Dans le cadre des festivités du 150<sup>e</sup> anniversaire de Ham-Nord!

**Où:** Centre communautaire de Ham-Nord

**Quand:** samedi 18 janvier 2014, dès 20 h

**Comment:** Parez-vous de vos beaux costumes d'époque (facultatif)

**Combien:** Entrée 5\$

## Résidence le Chêne Blanc

Logements 3 1/2 neufs, chauffés et éclairés

- Service de repas
- Salle communautaire
- Stationnement et buanderie

**Obtenez un mois de loyer gratuit pour tout bail signé avant le 31 décembre 2013**

**Pour information :**

Louise Doyon : 819 344-2548



## La résidence Le Chêne Blanc est toujours à la recherche de mobilier!

La Résidence le Chêne Blanc recherche du mobilier pour meubler un appartement de la résidence. S'il y a des choses dont vous voulez vous départir, voici une liste de ce qui pourrait nous intéresser.

- Un divan-lit
- Un fauteuil simple
- Un lit double
- Un petit meuble de chevet
- Une table de cuisine avec au moins 2 chaises
- Une table à café
- Une table de coin
- Des lampes, sur table ou sur pied
- Un petit frigo (genre frigo de bar)



Contactez-nous au 819-464-0032. Laissez un message s'il n'y a pas de réponse nous retournerons votre appel dès que possible.

## Merci de votre générosité!



### Briller par vos emplois

Inscrivez vos offres d'emploi gratuitement au

[www.unavenirprospere.com](http://www.unavenirprospere.com)

Un service complet et convivial pour les entreprises de la région!

POURQUOI VOUS AFFICHER?

- Profitez d'une visibilité supplémentaire totalement gratuite
- Soyez du mouvement *Un avenir prospère*, campagne de rayonnement régional
- Affichez vos offres d'emploi et recevez vos candidatures en ligne si désiré
- Publiez vos offres d'emploi sur les médias sociaux en un clic
- Soyez présent dans un annuaire des entreprises de notre région
- Découvrez toutes les possibilités qui s'offrent à vous sans tarder!

AFFICHEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

[pour profiter de cette vitrine exceptionnelle!](http://www.unavenirprospere.com)

## La sécurité de nos enfants, une PRIORITÉ

Dans le but d'améliorer la sécurité de nos enfants, une nouvelle traverse piétonnière sera aménagée à l'extrémité du stationnement du Foyer Sts-Anges et traversant sur le trottoir en face du presbytère. Cette nouvelle traverse permettra aux enfants de circuler en tout temps sur le trottoir lorsqu'ils se rendront à l'école. De plus, il faut aussi garder en tête la présence des trois autres traverses piétonnières situées au coin de la 1<sup>re</sup> Avenue, de la 2<sup>e</sup> Avenue et de la 3<sup>e</sup> Avenue. Une nouvelle signalisation sera également mise en place afin de rappeler aux automobilistes la présence de la « Zone scolaire ».

D'autres options sont également à l'étude dont la présence d'un ARRÊT temporaire amovible qui pourrait être mis en place aux heures de fréquentation scolaire, et ce, dans le but de ralentir la circulation sur la rue Principale.

Nous sollicitons bien sûr votre vigilance en tout temps, mais nous vous demandons de porter une attention particulière aux heures suivantes : le matin de 8 h 15 à 9 h, le midi de 11 h 50 à 13 h 30 et l'après-midi de 15 h 45 à 16 h 30.

Alors, au nom des enfants fréquentant notre école à pied,



### CHSLD FOYER SAINTS-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

## Bénévoles recherchés – Comité de l'OTJ

Le comité de l'OTJ est présentement à la recherche de bénévoles pour compléter son conseil d'administration. Comme vous le savez, les installations sportives sont désormais sous la responsabilité de la Municipalité. Le Comité de l'OTJ aura maintenant comme responsabilité l'organisation d'activités de financement qui serviront à améliorer les services offerts à la communauté.

Si tu veux faire partie d'une équipe dynamique, que tu as des idées nouvelles et que tu es plein d'énergie, ce défi est pour toi!



Ensemble, on peut tout faire...

### HORAIRE des SÉANCES DU CONSEIL 2014

Voici le calendrier de la tenue des séances ordinaires du conseil municipal pour l'année à venir. Les séances se tiendront les lundis et débuteront à 20 heures.

13 janvier	3 février
3 mars	7 avril
5 mai	2 juin
7 juillet	11 août
8 septembre	6 octobre
3 novembre	1er décembre

**Au plaisir de vous y rencontrer!**

## Alzheimer Centre du Québec:



La Société Alzheimer du Centre-du-Québec offre des ateliers aux proches s'occupant d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer dans la MRC d'Arthabaska et de l'Érable.

La Société Alzheimer du Centre-du-Québec est un organisme sans but lucratif, affilié à la Fédération Québécoise des Sociétés Alzheimer, qui elle-même est affiliée à la Société Alzheimer du Canada. Son bureau principal se situe à Drummondville. L'organisme annonce l'ouverture de deux nouveaux points de service à Victoriaville et à Nicolet.

L'agente de liaison, Mme Thérèse Houle, assure une présence à son bureau du 40, rue Alice à Victoriaville, les mardis et mercredis.

### Les services offerts

Nous offrons un service d'écoute téléphonique, des rencontres individuelles ou familiales, de l'accompagnement à la maison et nous donnons de l'information et de la documentation. La Société

Alzheimer participe aussi au programme MedicAlert Sécu-Retour.

Pour l'année 2014, la Société Alzheimer animera des ateliers s'adressant aux proches s'occupant d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

**Atelier 1 : La maladie d'Alzheimer, à savoir...**

**Atelier 2 : Communiquer avec mon proche**

**Atelier 3 : Comment identifier et faire appel à mon réseau de soutien?**

Dates des ateliers à **Victoriaville:**

Les mardis 21 janvier, 18 février, 18 mars, de 13 h 30 à 15 h 30 au 40, rue Alice.

Dates des ateliers à **Plessisville:**

Les mardis 28 janvier, 25 février, 25 mars, au 1966, rue St-Calixte.



Pour plus d'information ou pour réserver, n'hésitez pas à communiquer avec madame **Thérèse Houle**, agente de liaison, à la Société Alzheimer du Centre-du-Québec au numéro suivant :

**819-604-7711**

*Mes résolutions 2014*

- Retourner aux études*
- Un nouvel emploi*
- Démarrer mon entreprise*
- Clarifier mon choix de carrière*
- Mettre à jour mon c.v.*
- Travailler à l'étranger*

*Services gratuits*

*Pour les 16 à 35 ans*

*3 points de services*

- \* *Warwick*
- \* *Ham-Nord*
- \* *Notre-Dame-du-Bon-conseil-*

*warwick@cjerichmond.qc.ca*

*819 358-9838*

 Carrefour  
jeunesse-emploi  
du comté de Richmond

# Des nouvelles du Collège Coopératif l'Horizon

## Souper spectacle au profit de la Fondation du Collège

*Par Annie Lamontagne*

Le 6 décembre dernier avait lieu le souper spectacle au profit de la Fondation du Collège Coopératif l'Horizon. Environ 150 personnes ont répondu à l'appel. Un gros MERCI !

Lors de cette soirée, les gens ont eu la chance de découvrir les talents des élèves du Collège par l'entremise de diverses prestations telles que : pièce de théâtre, danse, chant et exposition d'œuvres d'art.

Pour l'occasion, l'enseignant Dominic Fréchette avec la collaboration d'élèves (Raphaël Boutin, Thomas Miller, Stéphanie Janzing, Chloé Gauvreau, Magalie Brousseau et Noah Barrette-Bourque) a composé une chanson sur l'air de Dégénération (Mes Aïeux). Nous avons cru bon de vous la partager !

*Il y a très longtemps, exactement 23 ans  
L'école de Ham-Nord est venue bien près de  
fermer*

*La communauté a  
décidé de protester  
Ils crièrent haut et  
fort, notre école va  
demeurer !*

*Les gens pour les  
enfants sont venus  
manifeste  
Des barrages routiers,  
un autobus incendié  
Enseignants, bénévoles,  
faisait l'école au sous-sol  
Beaucoup donnèrent de leur temps...  
Pour qu'elle reste ouverte longtemps...*

*Depuis notre école a retrouvé sa mission  
Celle d'éduquer, d'enseigner et d'outiller  
Et sans oublier, l'aspect coopération  
Oui, c'est ça l'éducation, au Collège Horizon*

*Vivre des réussites, c'est quelque chose  
d'important Pas seulement pour moi,  
mais pour tous les étudiants*

*Au Collège, j'apprends à devenir indépendant*

*Mon avenir  
commence  
maintenant... Je  
m'y vois comme un  
gagnant*

*Ici, j'ai bâti une  
partie de qui je suis  
Amis et souvenirs  
me resteront pour  
la vie  
Mon école j'y  
tiens, ici, je me*

*suis épanouie  
C'est une étape de ma vie, jamais ça ne tombera  
dans l'oubli*

*Aujourd'hui encore, notre école est menacée  
Mais nous nous battons, comme ils l'ont fait dans  
le passé*

*Tous, sans exception, nous chanterons à l'unisson  
Pour que d'autres générations... Fréquentent le  
Collège l'Horizon.....*



# Quoi de neuf à la Maison des jeunes?



Par Mélanie Barbeau

**Comité de jeunes :** Prochaine rencontre mardi 21 janvier, 18 h

**Lundis sportifs :** À partir du 6 janvier tous les lundis à l'aréna, nous irons aussi glisser et jouer à l'extérieur.

Venez essayer notre nouveau **matériel de cirque !** N'oubliez pas nous sommes **ouvert de 18 h à 21 h**  
Venez bouger avec nous !

**Atelier «Sexécité» avec BLITS,** le jeudi 30 janvier. Discussion et réponse à vos questions en ce qui a trait aux relations amoureuses et à la sexualité.

**Confidentialité assurée!**

## HEURES D'OUVERTURE

### Hiver 2014

Lundi	18 h à 21 h *
Mardi	16 h à 18 h aide aux devoirs *
	18 h à 21 h
Mercredi	18 h à 21 h
Jeudi	18 h à 21 h
Vendredi	16 h à 18 h *
	18 h à 21 h

\* Aspirants admis: les aspirants sont les membres qui ont 11 ou 12 ans (6e année).

Les membres réguliers (12 à 18 ans) sont admis en tout temps. Échange, discussion, jeux, écoute, soutien, entraide et plaisir tous les jours, et soirs!

210 rue Caron, Ham-Nord  
819.344.5530

## Opération "Canettes Voyageuses"

L'Opération est toujours en cours, venez porter vos canettes d'aluminium directement à la MDJ. Les profits vont au comité de voyage 2014. Entreprises, téléphonez à la MDJ vous recevoir gratuitement votre boîte de recyclage!

Le comité de voyage a aussi mis sur pied une vente de brosses à dents «Colgate 360» pour financer son activité 2014. Coût d'achat d'une brosse à dents adulte : 3.00\$ et enfant : 2.00\$. Vous recevrez un échantillon de dentifrice et de soie dentaire gratuitement à l'achat de 10.00\$ et plus! Surveillez nos vendeurs ou téléphonez à la MDJ! Merci de vos encouragements!

## Invitation spéciale

La MDJ, en partenariat avec le Réseau de prévention du suicide des Bois-Francs, vous offre la possibilité de suivre la formation « **Agir en sentinelle pour la prévention du suicide** ».

La formation est gratuite et aura lieu à la MDJ,  
**le lundi 27 janvier de 8 h 30 à 16 h 30.**

Plusieurs organisations sont déjà inscrites, mais quelques places sont encore disponibles. Si cela vous intéresse, réservez votre place le plus tôt possible à Mélanie au 819-344-5530.

## La Brigade Pacifique va bon train!

Plusieurs activités ont été réalisées au CCH dont des ateliers sur l'estime de soi et la communication. Des activités seront aussi réalisées à l'École Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours pour chacune des classes en janvier. À mettre dans votre agenda! Le vendredi 21 février prochain se tiendra la deuxième édition du Festival Pacifique Local à la salle communautaire. En après-midi, les élèves du CCH, les 4-5 et 6<sup>e</sup> années de l'école Notre-Dame du Perpétuel-Secours ainsi que les 4-5 et 6<sup>e</sup> années de l'école St-Paul de Chesterville assisteront gratuitement à la pièce interactive «*Biens vivants*» du théâtre **Parminou**. Par la suite, nous vous invitons à vous joindre à nous afin de célébrer la deuxième année du projet avec souper, gala et surprises! **Surveillez la programmation!**



**Le saviez-vous?** Parents et amis de la MDJ, brefs gens de 18 ans et plus, vous pouvez dès maintenant « aimer » la page FACEBOOK « Parents et amis MDJ Ham-Nord » et ainsi être informés de tout ce qui se passe dans votre MDJ!



Programmation et information : MDJHam-Nord sur Facebook... pour les ados! ;-)



Les rénovations extérieures de notre bâtiment sont bel et bien terminées! Nous sommes très fiers de vous présenter votre nouvelle MDJ! Merci à tous ceux qui ont contribué à ce projet grandiose!

## FICHE DE L'AS



### Agent Spécial:

Mélanie Barbeau

### Mission:

Coordonnatrice depuis 2009

### Portrait physique:

Souvent appelée «La grande» ou «La grande rousse» par bien des gens de la communauté!

### Missions antérieures:

Mélanie est une animatrice dans l'âme et ses débuts se font auprès des ados comme guide d'expédition dans un centre de plein air durant plusieurs années. Mélanie est dans le réseau des MDJ depuis 1997. Arrivée à la MDJ de Ham-Nord comme animatrice en 1999 et surveillante à l'école primaire. Bien des jeunes et moins jeunes du village la connaissent!. Mélanie a aussi géré plusieurs projets avec les jeunes de 12 à 30 ans dont la mise sur pied du projet d'insertion sociale «Les Pousses Urbaines» à MTL, la MDJ de St-Albert et le projet «Ma place au soleil» d'Emploi Québec Arthabaska et Érable. Lors de ses années comme conseillère en emploi au SIE de Victoriaville, elle a permis à plusieurs groupes de jeunes mères monoparentales de voir au développement

de leurs aptitudes parentales tout en faisant un cheminement d'orientation scolaire. Lors de ces mêmes années, Mélanie a aussi été, et elle est encore aujourd'hui, conseillère pour les étudiantes et travailleuses en métiers traditionnellement masculins de la région. Mélanie est de retour dans son projet «coup de cœur» soit la MDJ de Ham-Nord depuis 2009!

### Loisirs et Intérêts:

cuisine, bande dessinée, cinéma et bien sur la musique! Mélanie travaille comme responsable de salle et est administratrice du Festival International de Musique Actuelle de Victoriaville depuis 2005.

### Mets favoris:

Carbonnara, sushis et tartiflette (genre de poutine française...)

### CD présentement dans son automobile:

en pause des Black Keys, Chelsea Light Moving, nouveau projet du guitariste Thurston Moore, anciennement du défunt groupe Sonic Youth.

### Citation inspirante:

«Hommages à celui ou celle qui a surmonté vents et marées et qui a su continuer à porter le flambeau!» Auteur inconnu.



## JEU-QUESTIONNAIRE SUR VOTRE FOIE

Par Louiselle Caron, n.d. iridologue diplômée.



Votre foie est un organe performant : il pèse presque trois livres, et il constitue votre organe le plus gros et le plus actif. Il réalise plus de 500 fonctions chimiques. Sans lui, vous seriez morts après seulement 24 heures. Cependant, toutes ces activités le rendent hautement susceptible aux dommages. C'est pourquoi le tissu hépatique possède une capacité de régénération très puissante. Mais, s'il travaille trop, votre foie finira par se fatiguer. Grâce à ce petit jeu-questionnaire, voyez comment se comporte VOTRE foie:

1) À quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées?

- À tous les jours (15 points)
- Quelques fois par semaine (10 points)
- Quelques fois par mois (5 points)
- Rarement ou jamais (0 point)

2) Êtes-vous exposé à des produits chimiques lors de votre travail?

- Oui (15 points)
- Non (0 point)

3) Comment vous sentez-vous lorsque vous vous réveillez le matin?

- Rafraîchi et revigoré (0 point)
- Léthargique, chancelant ou irritable (15 points)

4) Souffrez-vous d'enflure, de douleur ou de tendreté à la cage thoracique?

- Oui (10 points)
- Non (0 point)

5) Avez-vous des problèmes de SPM (femmes) ou de prostate (hommes)?

- Oui (5 points)
- Non (0 point)

6) Avez-vous tendance à être fâché ou irrité facilement?

- Oui (10 points)
- Non (0 point)

7) Vous sentez-vous fréquemment fatigué, déprimé, ou paresseux?

- Oui (5 points)
- Non (0 point)

8) Avez-vous des problèmes cutanés tels que de l'acné, de l'eczéma ou des éruptions?

- Oui (10 points)
- Non (0 point)

9) À quelle fréquence éprouvez-vous des maux de tête ou des migraines?

- Fréquemment (10 points)
- À l'occasion (5 points)
- Rarement ou jamais (0 point)

10) Avez-vous grandement envie de sucreries, ou avez-vous des problèmes d'hypoglycémie ou de diabète?

- Oui (10 points)
- Non (0 point)

### Que signifie votre résultat?

**60+** : Vous avez définitivement besoin d'un apport nutritionnel conçu pour supporter le foie.

**30-60** : Supporter votre foie pourrait vous aider à améliorer votre santé en général.

**29 ou moins** : Félicitations, votre foie vous remercie de prendre soin de lui!

Source : Une présentation du Dr Kim Balas sur le système hépatique



CHAMBRE  
DES COMMUNES



### 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.gc.ca](mailto:bellaa1@parl.gc.ca) • [www.andrbellavance.qc.ca](http://www.andrbellavance.qc.ca)



Avant d'être au bout du rouleau...

## MISSION

L'Association des proches aidants a pour mission d'offrir l'écoute, le soutien, l'entraide et l'information dans le but d'améliorer les conditions de vie des personnes proches aidantes d'Arthabaska et de l'Érable.

## Invitation Séance d'information

Le 17 février 2014 à 10 h  
Au Centre Communautaire de Ham-Nord  
(474, rue Principale Ham-Nord)

L'Association est en route pour une tournée de sensibilisation qui l'amènera à Ham-Nord le 17 février prochain.

L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable est issue de la volonté d'offrir une meilleure qualité de vie aux proches aidants, bien souvent épuisés par la lourde tâche reliée à leur rôle.

Cette volonté est appuyée par une étude menée par la Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec visant à documenter la réalité des proches aidants.

*Celle-ci a clairement démontré que les proches aidants attendent d'être au bout du rouleau avant de faire appel aux services existants, et ce tout simplement parce qu'ils ne s'attribuent pas ce rôle. Ce rôle s'installe de façon insidieuse, au fil des responsabilités qui s'ajoutent progressivement.*

Depuis ses débuts l'Association des proches aidants a su s'entourer de partenaires et de proches aidants engagés qui croient sincèrement à l'importance d'intervenir de façon précoce pour prévenir la détresse physique et psychologique.

Pour toute autre information, n'hésitez pas à communiquer avec nous: 819 795-3577

Par courriel: [info@prochesaidantsae.com](mailto:info@prochesaidantsae.com)  
Site internet: [www.prochesaidantsae.com](http://www.prochesaidantsae.com)  
Marlise Brauchi



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<sup>e</sup> avenue  
T 819.877.3233

@ [laubert@notarius.net](mailto:laubert@notarius.net)  
[catherinemorency@notarius.net](mailto:catherinemorency@notarius.net)

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

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.

**Présidente :**  
Françoise Tardif  
**Vice-présidente :**  
Karen Veilleux  
**Secrétaire-trésorier :**  
Louis-Marie Lavoie  
**Administrateurs :**  
Sophie Boissonneault  
Benoît Charbonneau  
Nébesna Fortin  
Émilie Lapointe

Pour soumettre des textes et des photos ou pour toute information ou commentaire concernant Le Hameau, veuillez utiliser l'adresse courriel suivante :  
[edition.hameau@gmail.com](mailto:edition.hameau@gmail.com)

Prochaine parution du Hameau : 17 février 2014  
**Date limite pour la réception des articles : 6 février 2014**  
Responsables : Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

**Ont collaboré à cette édition :**

Mélanie Barbeau, Marlise Brauchi, Louiselle Caron, Richère Cloutier, Mathieu Couture, Thérèse Houle, Annie Lamontagne, Louis-Marie Lavoie, Gérald Lehoux, Annie Mercier, Yvan Riopel, Andrée Robert

## Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

*J'aimerais devenir membre de Forum Citoyen Ham-Nord*

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

- J'aimerais m'impliquer au sein du conseil d'administration
- J'aimerais participer à des comités sur des sujets qui m'intéressent
- Je joins ma cotisation annuelle de 10 \$

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

**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<sup>re</sup> Avenue, Ham-Nord

**819 758-9421**  
[www.desjardins.com/caissedesboisfrancis](http://www.desjardins.com/caissedesboisfrancis)