



Le Hameau

Année 20 | numéro 3

avril-mai 2025

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

Solstice 2025 à Ham-Nord

Par Louis-Marie Lavoie

Ça sent le «nouveau» on dirait. Pas comme au Jour de l'An avec ses bons vœux et ses repas en famille, non. Ce n'est pas comme à un moment particulier, avec des gestes ritualisés et prémédités; c'est plutôt comme une poussée naturelle incontournable, qui vient tranquillement de la vie elle-même, comme un petit qui vient au monde. La vie, celle qui sort des racines et grimpe à l'assaut des branches, celle qui verdit le paysage, celle qui germe le temps qu'il faut dans les œufs, celle qui vous gonfle le cœur. La vie avec ses projets, ses espérances, ses bébés du printemps et ses journées qui rallongent. Et pour la chrétienté, la Résurrection.

Les pages de ce Hameau reflètent cet enthousiasme, cette énergie. On pourra aisément se laisser convaincre de la réalité de cet élan par le texte de Martin quand il écrit que «la vie, plus forte que la mort, triomphe toujours». Ou par la chronique de Sofia qui nous invite à «accéder à notre joie intérieure à l'occasion de ce printemps vivifiant».

Votre journal vous propose en outre plusieurs occasions de contribuer à la vie de votre communauté. Outre les rencontres sucrées dans les cabanes à sucre, on pourra relever le Défi Pissenlits, participer entre autres au grand ménage collectif du village, à l'assemblée générale annuelle de Forum Citoyen, on pourra envisager une vente de garage, comme exposant ou en tant que client.

La pensée de ce mois-ci ?

Dans l'édition de mars du Hameau, vous avez pu découvrir quelques-unes des femmes souvent méconnues qui ont pourtant joué un rôle important dans l'élaboration de notre culture, de notre civilisation et aussi dans la qualité de vie qui est la nôtre.

Nous ne pouvons faire abstraction de l'idée que plusieurs d'entre elles ont été complètement ignorées. Et que leurs apports ont été crédités à des messieurs avec qui elles collaboraient. Pardonnez aux auteurs du Hameau de mettre encore en évidence la contribution des femmes dans les textes consacrés à la «pensée du mois». C'est que nous désirons participer à notre mesure à leur rendre justice en sensibilisant notre lectorat à ce qu'il est convenu de nommer : l'effet Matilda.

Laissez-les vivre !
Page 6

CAMP DE JOUR
Pages 10-11-13

Appelez la POLICE !
Page 24

SOUPER POULET BBQ DANSANT ANNUEL

AU PROFIT DE LA COMMUNAUTÉ STS-ANGES DE HAM-NORD



QUAND? 10 MAI 2025

HEURE : 18 h

OÙ : salle communautaire de Ham-Nord

COÛTS : adultes **35\$**

Enfants 6-12 ans **15\$**

Enfants 5 ans et - **GRATUIT**

Pour la fête des mères, venez vous régaler avec notre succulent poulet BBQ cuit sur braise qui a fait sa renommée au fil des années

Soirée dansante avec DJ Charles Perreault

FAITES VITE! LES BILLETS PARTENT COMME DES P'TITS POULETS CHAUDS!!

Billets en pré-vente auprès de notre équipe de bénévoles

GUYLAINE NOLETTE : 819-344-2296

DIANE GARNEAU : 819-344-2019

SUZIE BOUCHER : 514-569-1547

SUZANNE GARNEAU : 819-344-2514

MARIE-JOSÉE BRAULT : 819-552-2471

JUDITH ALLARD : 819-352-1609



Horaire de PÂQUES à Ham-Nord

L'épicerie Bonichoix

Horaire régulier sauf :
Dimanche 20 avril : fermé

La bibliothèque

Horaire régulier

Le bureau municipal

Horaire régulier sauf :
Lundi 21 avril : fermé

La pharmacie Familiprix

Vendredi 18 avril : ouvert
de 10 h à 18 h
Samedi 19 avril : ouvert
de 10 h à 14 h
Dimanche 20 avril (Pâques) : fermé
Lundi 21 avril : fermé

Boutique de la Cité

Dimanche 20 avril : fermée

Les Mécanos de Ham-Nord

Vendredi 18 avril : fermé
Samedi 19 avril : fermé
Dimanche 20 avril : fermé
Lundi 21 avril : fermé

Le carême à l'église

Jeudi 17 avril : Jeudi Saint,
19 h, à Ham-Nord
Vendredi 18 avril : Vendredi Saint,
15 h, Chemin de Croix, à Ham-Nord
Samedi 19 avril : Veillée Pascale,
19 h, à Saint-Julien
Dimanche 20 avril : Pâques,
10 h 30, à Ham-Nord

*

NOTE : Vendredi Saint,
journée du PAIN PARTAGÉ.

Pour les bénévoles, rendez-vous à
9 h au centre communautaire.

*



SOMMAIRE

Horaire de PÂQUES à Ham-Nord.....	3
Pâques et temps des sucres :	4
Les Noces de Cana.....	5
Forum Citoyen Ham-Nord.....	6
Un petit rappel : « Défi Pissenlits »	6
Super vente de garage.....	7
Distribution d'arbres	8
Nettoyage du printemps.....	9
Camp de jour OTJ de Ham-Nord.....	10
OFFRE D'EMPLOI.....	13
Un phénomène méconnu	14
La pensée du mois.....	15
J'habite au milieu de nulle part.....	16
Maison des Jeunes	18
Chronique bien-être	22
Chronique agricole	23
Responsabilité citoyenne :	24
Avis de décès.....	26
Découvrir les travailleurs de milieu... ..	28

Pâques et temps des sucres : Célébrer l'espérance qui germe en nous

Par Martin Larrivée, diacre permanent

Le printemps se pointe enfin le bout du nez, et avec lui revient la lumière tant attendue après la longue saison froide. On entend de nouveau le chant des oiseaux au lever du jour, la neige recule doucement pour laisser place à la terre détrempeée, prête à reverdir.

Dans nos érablières, la sève monte et, en gouttant aux premières coulées, on sent déjà l'effervescence qui s'installe. Chez nous, à Ham-Nord, la saison des sucres n'est pas seulement une tradition : c'est aussi un fier patrimoine local, enrichi par la présence d'une des plus grandes industries d'équipements d'érablière au Québec. Le temps des sucres, c'est notre manière de célébrer, de nous rassembler et d'honorer ce renouveau annuel duquel nous sommes tous témoins.

Pour les chrétiens, ce renouveau de la nature coïncide souvent avec la célébration du Triduum pascal, ce temps fort qui nous mène à la fête de Pâques, où nous rappelons la Résurrection du Christ. À travers la mort et la résurrection de Jésus, le message est clair : la vie, plus forte que la mort, triomphe toujours. De la même façon que l'hiver cède la place au printemps, le Christ sort du tombeau avec un souffle nouveau, nous montrant que l'espérance peut jaillir même au cœur des plus grandes épreuves.

Nous n'avons pas besoin d'être de fervents croyants pour ressentir l'énergie qui parcourt nos campagnes quand la sève se met à couler et que les érables, ces géants silencieux, retrouvent leur vitalité. Il suffit de regarder autour de nous : la terre se réchauffe, l'air devient plus doux, et l'horizon se pare de couleurs lumineuses au crépuscule. Cette renaissance de la nature vient nous rappeler que nos propres cœurs peuvent eux aussi se réveiller d'un long engourdissement : c'est le moment de faire un peu de ménage intérieur, de laisser tomber certaines rancunes ou tristesses, et de s'ouvrir à la nouveauté.

Pour celles et ceux qui célèbrent Pâques, c'est un appel à aller plus loin : à reconnaître, dans la victoire du Ressuscité, la force d'un amour qui surpasse toute ombre. Comme la sève dans l'érable, l'amour de Dieu veut monter en nous et nous aider à faire fleurir la confiance, la générosité et la solidarité. Que vous soyez croyants ou simplement amoureux de la nature, ce message d'espérance nous rejoint tous : l'hiver n'est jamais éternel, et la vie finit toujours par triompher.

Alors, prenons le temps de regarder la beauté qui nous entoure à Ham-Nord. Profitons du temps des sucres pour nous rassembler, partager un repas en famille ou entre amis, et goûter à la douceur du sirop qui symbolise si bien l'abondance et la joie retrouvée. Dans ce climat festif, levons ensemble nos cœurs pour rendre grâce à la Vie qui se manifeste partout.

Prière de louange

Seigneur Dieu,
Toi qui fais jaillir la sève dans nos érables,
Tu fais aussi germer l'espérance dans nos cœurs.
En ce printemps de la nature et de la foi,
Nous te louons pour la résurrection de ton Fils
Qui brise les ténèbres et fait surgir la lumière.
Nous te rendons grâce pour la joie du renouveau,
Pour la solidarité qui nous unit au rythme des
sucres,
Pour la force discrète qui soulève la terre et les
âmes engourdies.
Bénis notre communauté d'Ham-Nord,
Que ton souffle vivifiant renouvelle nos gestes et
nos paroles.
À toi la louange, aujourd'hui et pour les siècles
des siècles.
Amen.

Les Noces de Cana

23 août 2025, 18 h

Activité au profit de la Communauté Saints-Anges

Le comité de la Fabrique Saints-Anges de Ham-Nord est fier de vous convier à une fête sur le thème "Les Noces de Cana". Nous souhaitons souligner tous les couples, mariés ou conjoints de fait, récemment en couple ou non, à l'occasion de cette soirée de noces communautaire !

Afin de bien préparer cette superbe soirée, nous vous invitons à vous inscrire ou à inscrire vos parents. La date limite pour les inscriptions est le 15 juillet 2025. Nous aurons besoin des informations suivantes :

- Noms du couple
- Nombre d'années d'union (mariage ou conjoints de fait)

Au menu

- ♥ *Méchoui de porc et brochettes de poulet de la Douce folie gourmande*
- ♥ *Soirée dansante et animée*
- ♥ *Et du plaisir assuré !*

Veuillez faire parvenir vos inscriptions à l'une de nos représentantes :

GUYLAINE NOLETTE : 819-344-2296

DIANE GARNEAU : 819-344-2019

SUZIE BOUCHER : 514-569-1547

SUZANNE GARNEAU : 819-344-2514

MARIE-JOSÉE BRAULT : 819-552-2471

JUDITH ALLARD : 819-352-1609



Coût des billets

ADULTES 40 \$

6-14 ANS 15 \$

5 ANS ET – GRATUIT

Profitez de cette soirée pour venir fêter en famille ! (réservations de tables disponibles)

FORUM CITOYEN HAM-NORD

CONVOCATION à l'AGA de FORUM CITOYEN

Mercredi 14 mai, 18 h

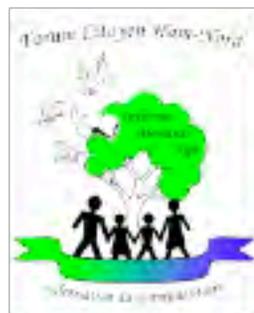
_____ formule cocktail _____

Suivie d'une conférence donnée par

Alain Lepage - Groupe JEU

Au Centre communautaire, 474 rue Principale, Ham-Nord

Bienvenue aux membres et aux non-membres



Un petit rappel : « Défi Pissenlits »

Par Louis-Marie Lavoie

Le printemps s'installe. C'est la frénésie sur nos terrains : il faut enlever les protections des arbustes, déchaumer, dépailler, enlever les vestiges gluants, tout mous des vivaces qui ont passé l'hiver sous la neige. La verdure reprend ses droits, on voit pointer les tulipes, les pelouses ressuscitent, accompagnées de ces nourrissantes feuilles vertes roncinées tant appréciées des herboristes et des insectes : les pissenlits. Les petites fleurs jaunes de cette plante, mal aimée parce que trop envahissante, sont pourtant une des premières sources d'énergie des butineuses.

Pour cette raison, depuis quelques années, un mouvement issu de l'initiative de l'entreprise Miel&Co, le Défi Pissenlits, encourage les Canadiens à retarder la tonte du gazon au printemps, permettant ainsi aux pollinisateurs de faire le plein de pollen et de nectar issus des pissenlits et autres fleurs.

Tout le monde est invité à relever ce simple défi, outil de sensibilisation aux conséquences bien réelles, portant sur l'apport vital des insectes pollinisateurs à la planète : on contribue ainsi à leur santé et on favorise la biodiversité, tant en ville qu'en milieu rural. Il ne faut pas oublier que le tiers de notre alimentation dépend de la pollinisation. Et dans le même esprit, on verra à réduire, voire à éliminer l'utilisation de pesticides sur les gazons.

Alors, attendons que les petites fleurs jaunes qui parsèment notre pelouse se transforment en aigrettes afin de s'envoler pour effectuer notre première tonte. Comme dit l'horticultrice bien connue pour son franc-parler, Marthe Laverdière, « c'est pas plus compliqué que ça ».



Le Hameau



Super vente de garage dimanche 25 mai, 10 h à 15 h au centre communautaire de Ham-Nord

Par Louis-Marie Lavoie

Depuis 2019, sauf pendant la période d'abstinence sociale forcée relative à la prison pandémique, exposants et acheteurs ont pu bénéficier annuellement d'une petite journée dédiée à une belle grosse vente de garage.

Organisée par Forum Citoyen Ham-Nord devant le centre communautaire, cette messe basse de la consommation a réuni l'an passé une douzaine de nos concitoyennes et concitoyens qui ont pu donner ainsi la chance d'une seconde vie à des objets devenus superflus pour eux, mais qui ont fait le bonheur d'autres personnes.

Pas loin d'une centaine de personnes sont venues sentir les bonnes affaires... !

La municipalité distribuera des petits arbres à planter

L'organisme récidive encore cette année. Un dimanche, le 25 mai, de 10 h à 15 h. On espère que ce sera une belle opportunité pour tout le monde de fraterniser en cette période printanière, d'échanger petits trésors contre argent sonnant, et aussi, de venir se procurer sur place, gentiment distribués par Élise, des petits arbres à planter chez soi, gracieusement offerts par notre municipalité.

Réservez vos emplacements auprès de Louis-Marie

Avis est donné à toutes celles et à tous ceux qui désirent se prévaloir d'une table ou deux de communiquer avec Louis-Marie au 819-344-5791, ou de répondre à l'invitation qui vous est envoyée par courriel si vous avez participé à la super vente de garage l'an passé.

Le prix des tables reste inchangé : 5 \$ pour une table; 10 \$ pour 2 tables.

Vous pourrez utiliser gratuitement la deuxième si vous l'apportez. À la fin de la journée, on vous demandera sans doute de l'aide pour remiser les tables du centre communautaire que vous aurez utilisées.

C'est un rendez-vous, dimanche 25 mai, de 10 à 15 h.



Événement organisé par Forum Citoyen | réservez votre table au 819-344-5791

ATELIER DE CRÉATION D'UN SIGNET

😊 POUR LES GENS TOUS ÂGES 😊

le samedi 10 mai à 10 h 15 à Ham-Nord

Venez vous amuser en famille ou entre amis

à cette activité qui allie arts littéraires et visuels!



Coût : Gratuit

Lieu : Bibliothèque municipale de

Réservation et information :

📞 Élise au 819 344-2424, poste 5

✉ elise.hamel@ham-nord.ca

Heure du conte
à la bibliothèque

Vendredi
le
18 avril
à
10h

La chasse aux cocos

La chasse aux cocos risque d'être annulée.
Il faut absolument trouver le voleur de
chocolat. Suivez Gaspard et Mémé Yéyé
dans leur quête afin d'aider Pinso
le lapin de pâques à résoudre le mystère



Merci à la



pour son soutien dans
le cadre du Fonds culturel

Distribution d'arbres

Venez chercher
vos arbres
gratuitement

Dimanche
le 25 mai, au
centre
communautaire
de Ham-nord
entre 10h et 15h



Ensemble réduisons
les îlots de chaleur
un arbre à la
fois

NETTOYAGE DU PRINTEMPS À HAM-NORD

Lundi 21 avril 2025 de 13 h 30 à 15 h 30

Lundi 21 avril, à 13 h 30

Afin de souligner Le Jour de la Terre et de s'impliquer concrètement, la municipalité de Ham-Nord, en collaboration avec Forum Citoyen, organise le lundi 21 avril à 13 h 30, une corvée nettoyage.

Rendez-vous au Parc du 150e

Nous vous remettrons des gants, des sacs à poubelle et nous répartirons les équipes dans la municipalité.



Vous pouvez aussi faire la corvée de nettoyage dans vos alentours. Nous aimerions voir le résultat de votre collecte 😊.

Publiez des photos !

Alors, publiez vos photos et l'endroit où vous avez effectué votre nettoyage directement sur la page Facebook de l'évènement : «Jour de la Terre : activités à Ham-Nord».



Au plaisir de participer ensemble à ce mémorable Jour de la Terre !!!



Bienfaits des arbres

Air plus propre

Les arbres nettoient notre air. En un an, un territoire de 4 km² (1 acre) recouvert d'arbres peut éliminer 1000 kg (1 tonne) de dioxyde de carbone, soit l'équivalent de ce que produit une voiture roulant jusqu'à 14000 km. En un an, cette même portion de territoire produit la quantité d'oxygène consommée par 18 personnes chaque année. Un seul arbre produit près de 118 kg d'oxygène par an.

Ombrage et coûts d'énergie réduits

Les arbres réduisent les coûts énergétiques pour les maisons et autres bâtiments. Pendant les étés chauds, l'ombre des arbres réduit les températures intérieures, rendant la climatisation moins nécessaire.

Valeur accrue et coûts réduits pour les propriétés

Les propriétés avec des arbres plus matures et une plus grande

couverture du houppier des arbres augmentent la valeur et se vendent plus rapidement que les propriétés similaires sans arbres.

Les arbres réduisent également la pollution sonore, une considération importante dans les environnements urbains. Les arbres empêchent l'érosion du sol, ce qui réduit le besoin d'amendements de sol coûteux ou de remplacement.

Meilleure qualité de vie

Les arbres génèrent de bonnes relations publiques ainsi qu'une réponse positive de la part des voisins.

La protection des arbres fournit un écosystème forestier et un environnement plus sain, ce qui se traduit par une communauté plus sûre et plus vivable.

Les arbres luttent contre le réchauffement climatique en éliminant le dioxyde de carbone de l'air.

Distribution d'arbres DIMANCHE 25 MAI, au centre communautaire de Ham-Nord, entre 10 h et 15 h

Venez chercher vos arbres gratuitement !

Le Hameau



Camp de jour OTJ de Ham-Nord, été 2025

Par Élise Hamel, responsable des loisirs

Les activités du camp de jour débuteront le lundi le 23 juin et se tiendront jusqu'au vendredi 15 août 2025

Notez que le camp de jour sera fermé le mardi 24 juin et pour les 2 semaines de la construction, du 21 juillet au 1er août 2025.

Retour lundi le 4 août 2025

Le camp de jour s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans (ou ayant complété la prématernelle 4 ans).

Coût d'inscription (changement de prix en 2025)

6 semaines	Premier enfant	250\$
	Deuxième et +	200\$/enfant

Augmentation du coût d'inscription en 2025

Ayant été en mesure de maintenir pendant plus de 20 ans le coût d'inscription du Camp de jour au même tarif, nous sommes maintenant dans l'obligation cette année de procéder à un ajustement et une mise à jour de notre coût d'inscription.

Plusieurs facteurs expliquent cette nouvelle réalité, plus particulièrement le fait que certaines subventions gouvernementales ne sont malheureusement plus disponibles jumelés à l'importante augmentation de l'ensemble du coût de la vie des dernières années.

Soyez assurés que nous continuons nos efforts et nos pressions afin de trouver des sources de financement pour le Camp de jour. Nous tenons toutefois à vous rassurer puisque même malgré l'augmentation des tarifs en 2025, le coût d'inscription de notre camp de jour se situe toujours dans la « moyenne » du coût des camps de jours offerts ailleurs (certains étant plus bas alors que d'autres sont plus hauts).

Nous vous remercions de votre compréhension et n'hésitez surtout pas à nous contacter si vous avez des questions ou commentaires.

Mon enfant a des besoins particuliers :

Veuillez SVP spécifier l'information lors de l'inscription afin que nous puissions évaluer la possibilité d'accueillir votre enfant.

- A reçu un diagnostic ou est en processus
- Bénéficie d'un plan d'intervention
- A besoin quotidiennement du soutien d'un adulte (un/un)

Vous avez du 21 avril au 16 mai 2025 pour inscrire vos enfants, soit par :

- Courriel : elise.hamel@ham-nord.ca
- Téléphone : 819 344-2424 poste : 5 (Élise Hamel)

SVP veuillez spécifier le nom complet, l'âge de votre enfant et s'il a des besoins particuliers.

Le Hameau

CAMP DE JOUR : Des places limitées et des ratios à respecter

Plusieurs enjeux et défis frappent à la porte du camp de jour, plus particulièrement celui de pouvoir offrir l'accès à un camp de jour à tous les enfants qui désirent s'inscrire. Soyez assurés que nous ferons tout notre possible pour qu'un maximum d'enfants puissent fréquenter le camp de jour cet été.

Notre principal défi sera d'avoir sur place un nombre suffisant d'animateurs(trices) pour accueillir le nombre d'enfants inscrits tout en respectant les ratios gouvernementaux et surtout, afin d'assurer un camp de jour qui sera sécuritaire pour tous.

Dès que la période des inscriptions sera terminée, nous serons en mesure de connaître le nombre d'enfants désirant fréquenter le camp de jour et nous pourrons évaluer notre capacité d'accueil selon les ressources humaines disponibles.

Il se pourrait donc, pour les raisons mentionnées ci-dessus, que nous ne soyons pas en mesure d'accueillir 100% des enfants inscrits. Si tel est le cas, nous en sommes vraiment grandement désolés.



Service de garde 2025

Il est à noter que nous maintiendrons la même formule qu'en 2024 pour le service de garde, c'est-à-dire que celui-ci sera au coût de 25\$ par semaine. Pour les utilisateurs du service de garde, nous vous demandons SVP de compléter le tableau ci-dessous et de nous le remettre au plus tard dans la semaine du 16 juin.

Le matin de 7h30 à 9h et le soir de 16h à 17h30

Semaine	Noms	Service de garde 25\$/semaine
23 au 27 juin		
30 juin au 4 juillet		
7 au 11 juillet		
14 ou 18 juillet		
4 au 8 août		
11 au 15 août		

Pour les utilisateurs du service de garde, retournez la feuille dûment remplie à l'école SVP MERCI

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question :

Courriel : elise.hamel@ham-nord.ca | Téléphone : 819 344-2424 poste : 5 (Élise Hamel)

À bientôt,

Élise Hamel, Responsable des loisirs

APPRENTI-STAGE



ACCUEILLIR UN·E ÉTUDIANT·E CET ÉTÉ!

APPRENTI-STAGE : Offrez une première expérience de travail à un jeune tout en bénéficiant de son aide au sein de votre organisme !

Pourquoi participer ?

- Impliquez un·e étudiant·e dans votre milieu.
- Faites connaître votre organisme et votre mission.
- Contribuez à la formation et au développement des jeunes.

En quoi consiste le programme ?

- Stage de 4 semaines (20 h/semaine).
- Formation préparatoire à l'emploi pour les jeunes.
- Visites de suivi et d'évaluation.
- Bourse d'implication de 800 \$ pour les stagiaires.

Qui sont les stagiaires ?

- Jeunes de 14 à 16 ans sans expérience de travail.
- Résident·es de votre municipalité.

Quels organismes peuvent participer ?

- Organismes communautaires, sociaux, culturels, sportifs ou touristiques.
- Organismes sans but lucratif et les municipalités.
- Capables d'encadrer un stagiaire et d'offrir un environnement enrichissant.

Informations

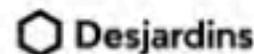
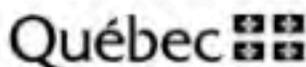
Carrefour jeunesse-emploi 819 358-9838



Comment participer ?

1. Inscrivez-vous sur www.cje-richmond.qc.ca
2. Participez aux Entrevues Express pour rencontrer les étudiant·s.
3. Avertissez la CNESST de l'accueil d'un bénévole.
4. Accueillez et encadrez votre stagiaire durant l'été.
5. Célébrez le parcours des étudiants en assistant à la remise des bourses.

Avec la participation de :



Municipalités participantes : Ham-Nord - Kingsley Falls - Notre-Dame-de-Ham - Notre-Dame-du-Bon-Conseil (village)
Paroisse de Notre-Dame-du-Bon-Conseil - Saint-Albert - Saint-Cyrille-de-Wendover - Saint-Pétri-de-Kingsley - Saint-Remi-de-Tingwick - Saint-Samuel
Sainte-Cécile-de-Norton - Sainte-Élisabeth-de-Warwick - Sainte-Sophie - Tingwick - Warwick



OFFRE D'EMPLOI

Camp de jour OTJ de Ham-Nord

Animateur-animateur

Description du poste

Description des tâches

- Animer et encadrer un groupe d'enfants tout en assurant leur sécurité;
- Créer des univers ainsi que des activités divertissantes et enrichissantes pour les jeunes;
- Planifier et être responsable de la logistique pour la réalisation de ces activités;
- Assurer un suivi auprès des parents;
- Assister et participer à toutes les réunions préparatoires et formations requises, y compris les réunions hebdomadaires.

Conditions d'emploi :

- Horaire de jour à temps plein;
- Du 23 juin au 15 août 2025.
- Congé mardi le 24 juin et 2 semaines de vacances du 21 juillet au 1er août 2025

Salaire à discuter.

Type d'emploi : temps plein, contrat à durée déterminé, saisonnier

Durée du contrat : 6 semaines

Avantages :

- Heures d'arrivée et de départ flexibles
- Tenue décontractée

Horaire :

- Du lundi au vendredi
- Repos la fin de semaine

Date limite de candidature : 2025-05-16

Date de début prévue : 2025-06-23

Envoyer votre curriculum vitae à Élise Hamel, responsable des loisirs

Courriel : elise.hamel@ham-nord.ca

Au plaisir de travailler ensemble !



Un phénomène méconnu : l'effet Matilda

Par Louis-Marie Lavoie (Selon une recherche sur Internet)

Dans les années 1990, la scientifique Margaret Rossiter a inventé le terme « effet Matilda » en l'honneur de Matilda Joslyn Gage, notre invitée du mois. Elle lui rend hommage d'avoir utilisé sa voix pour reconnaître la contribution des femmes à des inventions qui ont été attribuées à tort aux hommes. Matilda J. Gage a été intronisée au National Women's Hall of Fame en 1995.

On parlera de « l'effet Matilda » lorsque des hommes s'approprient le travail intellectuel effectué par des femmes pour s'en attribuer les mérites.

Réduites à des remerciements en bas de pages ou tout simplement supprimées du projet, nombreuses sont les femmes scientifiques à avoir été mises aux oubliettes. Elles ne bénéficient donc pas des retombées de leurs découvertes et d'une reconnaissance légitime. Et elles sont nombreuses. Parmi elles, voici quatre de ces cibles d'iniquité :



Mileva Marić-Einstein

La première épouse de celui qui deviendra célèbre grâce à la formule $E=mc^2$, Mileva Marić-Einstein, née en 1875, n'a reçu aucune reconnaissance de son importante contribution à la théorie de la relativité.



Lise Meitner

Les travaux de la physicienne autrichienne Lise Meitner, née en 1878, renommée pour ses travaux sur la radioactivité qui aboutiront à la découverte de la fission nucléaire, ne seront pas honorés; seul son confrère recevra le prix Nobel de chimie.



Jocelyn Bell Burnel

L'astrophysicienne britannique Jocelyn Bell Burnel, née en 1943, est connue pour sa découverte du premier pulsar, pour laquelle son directeur de thèse obtient le prix Nobel.



Cecilia Payne

Depuis sa mort en 1979, Cecilia Payne, n'a même pas eu droit à une plaque commémorative. C'est pourtant elle qui a découvert de quoi sont composés le soleil et l'univers; malheureusement, c'est l'astronome Henry Norris Russell qui reçoit souvent le crédit pour cette découverte, après lui avoir dit de ne pas publier ses résultats !

Heureusement, quelques-unes de ces femmes ont été réhabilitées, bien que souvent tard dans leur vie ou à titre posthume.

Peut-être, on l'espère, l'effet Matilda est-il moins répandu aujourd'hui, grâce au lent changement des mentalités et à l'augmentation des moyens de communication et d'information.

Attention, toutefois. Il est si facile de perdre le peu de terrain gagné durement dans la lutte pour la reconnaissance de l'apport des femmes dans notre monde.

La pensée du mois

Notre invitée : Matilda Joslyn Gage

Par Louis-Marie Lavoie

Matilda Electa Joslyn Gage (1826-1898) est une femme libre penseuse américaine qui a œuvré sans relâche pour l'abolition de la ségrégation raciale, les droits des femmes et les droits des Amérindiens.

« La femme en avance sur les femmes en avance sur leur temps »

Bien que ses opinions aient été jugées extrêmement radicales pour son époque, elle a ouvert la voie au mouvement féministe et au progrès social aux États-Unis. Connue pour être « la femme en avance sur les femmes en avance sur leur temps », elle fut essayiste, militante, féministe, conférencière et organisatrice de manifestations. Toute sa vie, elle a critiqué tout ce qui contribuait à l'oppression des femmes.



EXTRÉMISTE

Extrémiste, Matilda Gage a mené en 1886 une manifestation à l'occasion de l'inauguration de la Statue de la Liberté à New York parce qu'il était hypocrite de représenter la « liberté » comme une femme alors que les Américaines étaient privées de leurs droits politiques et sociaux.

ORIGINALE

Originale, elle séjourna parmi les Iroquois dont elle appréciait l'organisation matriarcale de la société ; elle fut admise au Conseil des matrones iroquois.

Elle fut rédactrice en chef de deux revues, ce qui lui a permis de publier des essais et des articles d'opinion. De sa plume, on retiendra :

« Quand toute l'humanité travaillera pour l'humanité, quand les affaires de la vie des hommes et des femmes deviendront un partenariat uni dans toutes les questions qui concernent chacun, quand ni le sexe, ni la race, ni la couleur, ni la condition antérieure ne seront plus considérés comme un obstacle à l'exercice des facultés humaines, le monde tiendra entre ses mains la promesse d'un millénaire qui accomplira son propre accomplissement. »

J'habite au milieu de nulle part

Une histoire vécue racontée avec humour par Nathalie Dieul

J'habite au milieu de nulle part. Mon rang s'appelle soit Chemin de la Montagne, soit Rang de la Montagne, soit Rang 10 et il y a quatre municipalités sur mon rang. Ma maison est officiellement à Ham-Nord, mais elle est située à 14 km du village alors qu'elle est à seulement 10 km du village de Saint-Adrien.

J'ai de la chance

Si je traverse le rang devant chez moi, non seulement je change de municipalité, mais aussi de MRC et de région administrative. En face, c'est Ham-Sud. Si je vais vers la gauche, après 2 km j'arrive dans la municipalité de Saints-Martyrs-Canadiens. Si je vais vers la droite, on arrive à Saint-Adrien d'un côté du rang (ne me demandez pas à combien de kilomètres, je n'ai pas encore compris où commençait Saint-Adrien), alors que de l'autre côté du rang, on est à Ham-Sud. Est-ce que vous arrivez à suivre ?

Vu qu'il y a autant de municipalités, les numéros civiques ne se suivent pas et sautent parfois de quelques centaines !

Par exemple, entre chez mon voisin d'en face et chez moi, il y a une différence de 375 entre nos numéros civiques. J'ai toutefois beaucoup de chance par rapport à lui : mon numéro civique n'apparaît qu'une seule fois dans le rang, alors que le sien se trouve une deuxième fois à quelques kilomètres, avec le même nom de rang, mais dans une autre municipalité. Imaginez le casse-tête des livreurs pour trouver son adresse...

Personne ne ramasse mon bac ?!

J'ai commencé à me rendre compte de la complexité de la logistique de notre rang pour les différentes municipalités quand j'ai construit ma maison. Lorsque j'ai voulu mettre ma poubelle au chemin pour la première fois, j'ai consulté le calendrier des vidanges et j'ai placé mon bac au bord du rang. Mais il n'a pas été ramassé. La fois suivante, même chose.

En me renseignant auprès de la municipalité de Ham-Nord, j'ai fini par comprendre pourquoi : comme nous ne sommes que quelques maisons à Ham-Nord, en plein milieu du rang, c'est Saints-Martyrs qui ramasse nos déchets. Cependant, chaque année, c'est le calendrier des collectes de Ham-Nord que je reçois dans ma boîte aux lettres, pas celui de Saints-Martyrs que je n'ai encore jamais réussi à avoir malgré les messages que j'ai laissés – je crois qu'il va falloir que je me déplace jusqu'à la municipalité de Saints-Martyrs si je veux l'avoir.

Et pour la voirie... c'est qui ?

Lorsqu'il y a un problème de voirie dans mon rang, c'est la municipalité de Ham-Sud que je dois appeler. Mais ça dépend où se trouve le problème de voirie : si c'est à 500 m de chez moi en direction de Ham-Nord, c'est à Saints-Martyrs que je dois appeler. C'est là que se situe la limite d'entretien du rang, pour la gravelle comme pour le déneigement. Ceux qui habitent à Saints-Martyrs, tout comme ceux qui habitent à Ham-Sud passé cette délimitation, ont bien de la

chance : le rang est généralement mieux entretenu par Saints-Martyrs, en particulier l'été en ce qui concerne l'abat-poussière. Si on suit un véhicule, c'est à partir de cette délimitation qu'il y a plus souvent un gros nuage de poussière dans ma partie de rang entretenue par Ham-Sud.

La fibre optique, un projet bien enterré

Il y a deux ans, la fibre était installée dans notre rang. En fait, elle a été installée à cette époque par Sogétel jusqu'au pont situé à 1 km de chez moi. Renseignements pris auprès de la municipalité de Ham-Nord, j'ai appris que ma maison serait reliée avec Ham-Sud pour la fibre avec une autre compagnie, Cooptel. Peu après, l'entreprise est venue enterrer un tuyau dans notre partie du rang, mais il ne fallait pas se réjouir trop tôt...

Deux ans plus tard, des employés de Cooptel sont enfin venus mettre un câble dans les tuyaux enterrés en me disant que je serais informée par courrier quand ce sera prêt à être connecté à ma maison. Depuis, il y a eu la grève de la poste et puis les fêtes, donc il faut encore patienter.

Où sont mes amis ?

Le plus compliqué quand on habite au milieu de nulle part, c'est le sentiment d'appartenance. Au début, comme j'ai habité à Saint-Adrien avant la construction de ma maison et que le village est plus près de chez moi que celui de Ham-Nord, j'avais plutôt un sentiment d'appartenance pour Saint-Adrien.

Comme mon adresse civique est maintenant à Ham-Nord, je me suis parfois sentie un peu rejetée, comme lorsque je me suis renseignée pour m'inscrire à la bibliothèque de Saint-Adrien : impossible pour une non-résidente, même si, heureusement, je suis quand même la bienvenue à y faire un tour.

Au fil des années, je peux quand même dire que le sentiment d'appartenance pour Ham-Nord a grandi. J'ai commencé à participer à quelques activités à Ham-Nord et pas juste à celles de Saint-Adrien. Petit à petit, je m'y suis fait des amis.

Merci Soukha Monde Savons... et merci Marylène

Depuis un an et demi, je travaille à temps partiel dans une entreprise ham-nordoise, Soukha Monde Savons, ce qui me fait passer plus souvent au village qu'auparavant. Il y a aussi les belles discussions avec celle qu'on peut considérer comme ma « marraine » de Ham-Nord, Marylène Morin. Elle m'amène à voir le village différemment à travers son histoire des dernières décennies et son dynamisme, qui est très différent de celui de Saint-Adrien, mais tout aussi intéressant.

Nomade, et positive

Je suis une ancienne nomade qui a choisi de s'enraciner dans ce beau coin de pays. Même si j'ai grandi en Bretagne, ma grand-mère était québécoise et j'ai toujours eu un sentiment d'appartenance très fort pour le Québec depuis mon premier séjour à l'âge de 5 ans. Alors, finalement, le fait d'avoir deux villages, c'est un peu comme d'avoir la double nationalité : je profite du meilleur de chacun !

Le Hameau



UN STAGE, UN EMPLOI... À TOI DE JOUER CET ÉTÉ !

Ton Carrefour jeunesse-emploi de Warwick, en collaboration avec les Caisses Desjardins et les municipalités, t'offre une opportunité unique.

TU VEUX GAGNER DE L'EXPÉRIENCE ? LANCE-TOI DANS UN STAGE !

Tu as entre 14 et 16 ans et tu veux découvrir le monde du travail avec un stage adapté à ton âge !

- 80 heures de stage dans un organisme de ta municipalité
- Une bourse de 800 \$ pour ta participation
- Une formation en mai pour bien te préparer

Inscris-toi dès maintenant !



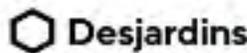
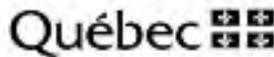
TU CHERCHES UN EMPLOI ? ON EST LÀ POUR TOI !

- Création d'un CV percutant
- Liste des employeurs qui embauchent des étudiants
- Préparation à l'entrevue
- Infos sur tes droits au travail

Information : 819 358-9838



Avec la participation financière de :



AVRIL 2025

LUNDI-CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI-DIMANCHE
31 SOIRÉE SAS FURRY	31 LUNDI J'M'ACTIVE!	1 SOIRÉE SAS FURRY	2 LIBRE	3 COMITÉ DE JEUNES	4 PÉDAGO 9H - 16H	5-6 Debut FERMES
7 CANETTES	7 LUNDI J'M'ACTIVE!	8 CANETTES	9 LIBRE	10 LIBRE	11 Connais-tu la chanson?	12-13 Debut FERMES
14 Connais-tu la chanson?	14 LUNDI J'M'ACTIVE!	15 Bibli	16 LIBRE	17 LIBRE	18 Debut FERMES	19-20 Debut FERMES
21 Debut FERMES LUNDI DE PÂQUES	21 Debut FERMES LUNDI DE PÂQUES	22 JOUR DE LA TERRE	23 LIBRE	24 CANETTES	25 LIBRE	26-27 VESTIAIRE DES LIONS
28 LIBRE	28 LUNDI J'M'ACTIVE!	29 Ménage du printemps CA	30 LIBRE			

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
680 RUE DE L'ÉCUREUIL, CHESTERVILLE
LUNDI - 15H-18H30 / MARDI - 17H-21H

MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
210 RUE CARON, HAM-NORD
(819) 344-5530

COORDO@MDJHR.CA
f MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
f ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI : 17H-21H
MARDI : 16H-18H AUX DÉVOTES | 17H-21H
MERC. : 17H-21H
JEUDI : 17H-21H
VEND. : 17H-21H

LÉGENDE
 AGRÉGÉS DE 11 ANS ADMS
 TRANSPORT DISPONIBLE
 INSCRIPTION OBLIGATOIRE

OPÉRATION CANETTES

Rappel : La Maison des Jeunes vous invite à déposer vos canettes et bouteilles consignables dans le bac prévu à cet effet sur notre balcon.

Les fonds amassés contribuent au financement de la MDJ et aux activités pour les jeunes !

Contenants en aluminium de 100 ml à 2 l
Bouteilles de boissons gazeuses en verre
Bouteilles de boissons gazeuses en plastique
Bouteilles de bière



210 rue Caron, Ham-Nord 819-344-5530



Merci de votre générosité!



chaque canette compte

Démarche de planification stratégique « Vision 30-35 »

Le conseil d'administration et l'équipe de la MDJ sont fiers de vous présenter les résultats de la démarche stratégique réalisée de décembre 2023 à mars 2025. Balayez ce code QR pour consulter le rapport de démarche et ses faits saillants. N'hésitez pas à nous contacter au 819-344-5530 pour connaître en détails les résultats des sondages effectués et/ou pour consulter le plan d'action quinquennal.




MAI 2025




LUNDI-CHÊSTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI-DIMANCHE
LIBRE	LUNDI J'M'ACTIVE!	Ménage du printemps CA	LIBRE	COMITÉ DE JEUNES	PÉDAGO ACTIVITÉ À VENIR	Débat FERMES
CANETTES	LUNDI J'M'ACTIVE!	CANETTES	LIBRE	LIBRE	Partage ta passion	Débat FERMES
C'EST PAS CE QUE TU CROIS	LUNDI J'M'ACTIVE!	C'EST PAS CE QUE TU CROIS	LIBRE	COMITÉ VOYAGE D'ÉTÉ	LIBRE	Débat FERMES
Débat FERMES	Débat FERMES	Bibli	LIBRE	CANETTES	LIBRE	Débat FERMES
LIBRE	LUNDI J'M'ACTIVE!	CA	COMITÉ SKATEPARK	LIBRE	LIBRE	Débat FERMES

POINTE DE SERVICE CHESTERVILLE
300 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE
TÉL : 104 (800) 267-0151 / 174-2114

MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
210 RUE CARON,
HAM-NORD
(819) 344-5530

COORDO@MDJHR.CA
MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI : 17H-21H
MARDI : 16H (SAUF AÛT) 17H-21H
MERC : 17H-21H
JEUDI : 17H-21H
VEND : 17H-21H

LÉGENDE
 : 18 ANS ET PLUS ADMIS
 : TRANSPORT DISPONIBLE
 : INSCRIPTION OBLIGATOIRE

RETOUR SUR LA CABANE DES JEUNES 2025



Quelle belle édition que celle du 22 mars dernier où la Maison des jeunes a tenu cette 7^e édition de son événement bénéfique annuel sous le thème du printemps chanceux.

Nous étions plus de 80 personnes pour festoyer ensemble l'arrivée du printemps et être témoins de la beauté de la jeunesse ! Nous remercions chaleureusement chacune des personnes présentes : cette réussite est aussi la vôtre et espérons vous revoir en grand nombre l'année prochaine. Merci d'être embarqués dans nos folies et de vous être prêtés au jeu !

Un merci bien spécial à nos représentants politiques de leur présence et de leur soutien : Sébastien Schneeberger, député de Drummond-Bois-Francs ; Vincent Desrochers, maire de Chesterville ; François Marcotte, maire et Mathieu Couture, directeur général de la Municipalité de Ham-Nord.



Merci à nos jeunes Alycia, Constance, Éloïk, Jadélie, Karolane, Léane et Léo d'avoir relevé haut la main votre mandat de « chaudières actives », ainsi qu'à tous les jeunes ayant aménagé la MDJ en amont.



Merci à Patrick Duchaine, Patrick Vachon et Bobby Dubois de la Municipalité de Ham-Nord sur qui nous pouvons toujours compter pour le prêt et transport de matériel.

Un énorme merci à Maude Tardif-McNamara et à Stéphane Martin de La Grange Pardue, deux chefs hors pair qui ont su tous nous épater par leur menu alléchant.



Merci au « Pating Patang Band » avec Chantal Girard, Patrick Duchaine, Patrick Vachon et Éliot Couture pour leur performance musicale appréciée de tous !



Merci aux membres du conseil d'administration de leur aide avant, pendant et après la tenue de cette soirée grandiose : Chantal Girard, Amélie Nolet-Larrivée, Jasmine Blais, Karine Picard et Kelly Shank-Vincent.



Enfin, merci à l'équipe de travail de la MDJ, grâce à qui les nombreux efforts investis dans la préparation et la réalisation de l'événement ont porté fruits.

MERCI !



Sans oublier nos précieux partenaires, grâce auxquels la Maison des jeunes a rencontré ses objectifs. Nous espérons vous compter parmi nous lors de la prochaine édition !

Commandites en cadeau – Remis aux participants au courant de la soirée

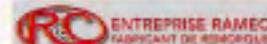
L'Authentik Brûlerie & Café ; La Boulangerie Lamontagne ; Le Carré 150 ; Campus Escalade ; Carlito Photo ; La Grange Pardue ; La Douce Folie gourmande ; Lecompte, Maison et Style de vie ; Le Manoir du Lac William ; Shaker ; Quillorama des Bois-Francis.

Merci de votre soutien financier !



Familiprix – Steve Roy

Salon Kaméliza



Merci de votre contribution en produits !

Votre générosité est le point central de la Cabane des jeunes. Il est toujours agréable d'inventer un menu à saveur de cabane à sucre à partir des produits locaux que vous offrez.





Chronique bien-être

Par Sofia Laliberté

Le printemps, c'est vivifiant !

Comment cultives-tu ta joie ? Comment accèdes-tu à ta gaieté intérieure et à ton pouvoir créateur ?

Quels sont tes trucs, au quotidien, pour rester dans la joie ? Pour augmenter ton sentiment de légèreté, de plaisir, de bonheur et ainsi alimenter tes désirs ?

Le printemps et le soleil sont énergisants, PROFITEZ-EN ! Allez, sortez, marchez pour activer l'énergie vitale qui a dormi durant l'hiver. Respirez l'air frais et sentez les rayons du soleil sur votre visage. Trouvez-vous un projet à accomplir d'ici l'été, ou faites du bénévolat, cela vous aidera à être moins centré sur vos soucis, à sortir de votre état de stagnation et cela vous propulsera dans un élan créateur en stimulant la joie que cela procure d'aider et de se sentir utile. Donc, passez à l'action !

Questions à méditer :

- Prends-tu le temps de penser un instant à ce qui te procure du bonheur ?
- Es-tu capable de faire quelque chose qui te rend heureux tous les jours ?
- Combien de temps par jour te consacres-tu, juste pour toi ?
- Lorsque tu vis un moment agréable de pur bonheur, es-tu capable de le voir et de l'apprécier à 100 % ?

Voici des outils tirés du livre de ma mentore en Kiné-coaching, Anne Loiseau.

- Porter du jaune aide à stimuler le centre énergétique du plexus solaire, foyer de notre joie intérieure.
- La citrine, pierre de la bonne humeur, de couleur jaune, permet de supporter ce même centre d'énergie. Une autre pierre est la cornaline qui aide à stimuler notre joie d'enfant. Vous pouvez vous procurer les pierres à la boutique de la Cité Écologique de Ham-Nord ou à la boutique du magnifique centre Odaina.
- Mettez quelques gouttes d'huiles essentielles de citron dans votre eau froide ou chaude, c'est stimulant et ça supporte le système digestif.
- Soyez curieux et cherchez sur Internet les techniques de respiration qui stimulent le feu intérieur.
- Demandez à votre professeur de yoga de vous enseigner les postures faciles d'inversion, telle que la demi-chandelle, très accessible, il vous suffit de vous allonger au sol les jambes au mur avec un coussin sous le bassin.

Voici des mantras à répéter une à deux fois par jour d'ici la prochaine parution du Hameau. Choisissez celui qui vous parle le plus ou faites les deux, pourquoi pas ?

Même si je ne sais pas trop comment y arriver, j'ai le pouvoir de créer mon bonheur et de vivre dans la joie à tout moment.

Même si c'est difficile, je choisis de rester dans la joie et de cultiver mon bonheur quotidiennement.

*Toujours consulter un professionnel de la santé pour connaître les restrictions possibles selon votre condition médicale.

Réf : Grand livre de la détox émotionnelle, Anne Loiseau. www.Alokine.ca



Chronique agricole

Par Sarah-Ève Dubé

Cultiver l'estime de soi, 2^e partie

Le 19 décembre dernier, nous sommes allées à une conférence organisée par Agri-Ressources, donnée par la conférencière, Mme Nathalie Tremblay. Elle était intitulée : « Cultiver l'estime de soi pour un meilleur bien-être ».

Dans une première partie de cette chronique parue dans l'édition du journal de janvier, nous avons parlé de résilience et de prévention. Dans cette deuxième partie, nous aborderons les questions du leadership intérieur, de la maîtrise de soi et de l'importance des bonnes habitudes.

Le leadership intérieur

Le leadership intérieur implique la capacité de se diriger soi-même pour mieux inspirer ceux dont nous sommes responsables. Il faut reconnaître l'importance des valeurs fondamentales qui animent le leader, car elles impactent les collaborateurs qu'il dirige et guide.

Manifester un bon leadership suppose aussi de pouvoir renforcer le sentiment d'autonomie des collaborateurs. Un des rôles du leader est d'améliorer la confiance en soi et la capacité de prise de décision de ses subordonnés directs; c'est ainsi qu'ils parviennent à développer leurs propres compétences.

Selon la conférencière, pour être ou devenir un bon (ou une bonne) leader, il faut développer et entretenir trois grandes qualités :

1- La connaissance de soi (comprendre ses propres valeurs, ses forces et ses croyances).

Voici des exemples de valeurs fondamentales : sens des responsabilités, altruisme, communication, honnêteté, générosité, intégrité, humilité, authenticité, respect, empathie, courage, autodiscipline, amour, attitude, famille, fidélité, persévérance...

2- La maîtrise de soi (comprendre et gérer ses émotions et ses attitudes face à un défi)

Les émotions nous préparent à répondre aux événements de l'environnement perçus ou réels. Elles sont coordonnées avec les réponses physiologiques du corps. Elles se distinguent des humeurs par le fait qu'elles durent généralement quelques minutes ou quelques secondes, alors que les humeurs peuvent durer des heures ou des jours.

3- La culture de la résilience; la transformation de l'échec en apprentissage

On peut considérer les échecs comme des opportunités d'apprentissage plutôt que des preuves d'incompétence. Il faut alors transformer l'erreur (ou l'échec) pour la mettre à notre avantage en se demandant : Qu'est-ce que j'apprends de cette situation ou expérience ? On remplace le dialogue intérieur négatif par des pensées constructives; personne n'est parfait en toute chose. Et il faut accepter d'oser lever la main et demander de l'aide quand on en a besoin. On ose prendre des décisions courageuses et sortir de sa zone de confort.

En conclusion

Les agriculteurs et les agricultrices sont des entrepreneurs; ils se doivent d'être outillés le mieux possible afin de naviguer sainement et efficacement dans les eaux souvent tumultueuses du monde des affaires.

Développer les qualités qui feront d'eux de bons leaders n'est pas un luxe, mais une nécessité; ils doivent gérer des bâtiments, de l'équipement dispendieux, des animaux qui comptent sur eux et surtout des employés, des êtres humains dont ils sont responsables pendant les périodes de travail. Pour eux, la discipline ne sera pas un luxe, mais une manière d'être.





Responsabilité citoyenne :

Votre implication est ESSENTIELLE

Par Mathieu Couture, D.G. municipalité

Chers citoyens et citoyennes de notre belle municipalité,

Nous prenons l'initiative de vous retransmettre un article qui a déjà paru il y a quelques années dans le journal Le Hameau, car pour nous, il s'agit d'un sujet très important.

Lors d'une rencontre récente avec des représentants de la Sûreté du Québec (Police), les policiers nous ont mentionné à plusieurs reprises l'importance de sensibiliser la population à contacter eux-mêmes le plus rapidement possible la Sûreté du Québec en cas de situation nécessitant l'intervention des policiers.

Un appel à la population

Nous vous demandons de changer votre façon de faire et de prendre l'habitude de contacter le plus vite possible la Police lorsque la situation l'exige. Les policiers sont là pour ça... il ne faut pas avoir peur de déranger!

Voici l'article qui avait été publié en rappel de vos responsabilités en tant que citoyens :

Ayant à cœur la sécurité de ses résidents, les employés municipaux désirent faire une mise à jour concernant leurs rôles et leurs responsabilités afin d'améliorer votre qualité de vie. Le but de cet article est de vous faire réaliser à quel point VOUS pouvez faire une différence réelle dans la sécurité de notre communauté.

Étant à proximité des citoyens, la municipalité constitue souvent le premier intervenant contacté en cas de problèmes ou de situation hors de l'ordinaire.

Demandons-nous : Est-ce que la situation nécessite vraiment l'implication immédiate de la municipalité ? N'est-ce pas plutôt une situation nécessitant l'intervention de la POLICE ?

Surtout lorsque la situation touche la sécurité. (Vitesse au volant, violence, vol, vandalisme, conduite dangereuse, menaces, agissements suspects, etc.) Le réflexe de contacter la municipalité est très bien, mais il est essentiel de réaliser que notre implication en tant qu'employés municipaux sera COMPLÉMENTAIRE à l'implication de la POLICE.

Voici les grandes lignes d'une discussion ayant eu lieu avec un membre de la Sûreté du Québec.

La SQ est claire dans ses propos :

« Rien ne va changer tant et aussi longtemps que les résidents ne prendront pas leurs responsabilités. La municipalité N'EST PAS la police. Lorsqu'un incident se produit, le 1er réflexe du citoyen devrait être d'appeler la Police afin d'être en mesure de spécifier le plus possible les faits survenus. Plus l'appel est rapide, plus il permettra aux policiers d'intervenir de façon efficace.

Les gens doivent prendre conscience que la SQ est là pour eux et que leur appel aura BEAUCOUP plus d'impact qu'un appel provenant d'un intermédiaire comme la municipalité.

La responsabilité citoyenne est l'affaire de tous et il faut que les gens cessent d'avoir peur de contacter la police. Si les gens ne nous appellent pas, on ne peut rien faire. Il est vrai que la municipalité constitue souvent une bonne référence, mais, comme on le dit souvent : à chacun son métier. Il faut laisser la police faire son travail de police. »

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il nous fera toujours plaisir de vous accompagner dans le processus de plainte à la police, mais nous ne pouvons malheureusement pas... le faire à votre place ! Il faut voir le service de Police comme étant notre partenaire et cesser d'avoir peur de le contacter. En tant qu'individu, vous pouvez faire une GRANDE différence !

Merci à l'avance pour l'attention que vous portez à ce message !



Citations savoureuses

Les sportifs, les entraîneurs, les commentateurs et les politiciens adoptent parfois une forme de dérapage verbal cocasse. En voici quelques exemples :

- Quand t'es trois sur la ligne d'attaque, tu crées un surnombre. Mais quand le défenseur pénètre également, tu as une double pénétration.
- Le joueur russe Ovechkin vaut son prix de présence.
- Depuis qu'il est revenu dans l'alignement, on le voit davantage.
- Toutes ses mentions d'assistance finissent avec des buts.
- Thomas Chabot des Sénateurs patine comme un engin.
- En bout de ligne, si ton club ne marque pas de buts, il a moins de chance de gagner des matches.
- Quand on est humain, c'est difficile d'être objectif.
- Cette équipe connaît une saison de bran de scie.
- Je suis convaincu, après ma conversation avec, qu'il s'attend le mieux de lui-même. - Marc Bergevin



Après 2 mois d'opération, nous sommes heureux de vous annoncer que nous élargissons notre menu !

Ajouts au menu

Nous y ajoutons désormais des cuisses et poitrines de poulet ainsi que des saveurs supplémentaires de burgers et de pizza.

Passez essayer notre club sandwich avec de la viande à méchoui !
Mmmmm... un délice !

Déjeuners

Nos déjeuners sont servis du jeudi au samedi jusqu'à 11 h et le dimanche jusqu'à midi !

Promos

Les **mercredis** : 20 % de rabais sur les burgers

Les **jeudis** : petite poutine et liqueur à 14 \$

Les **vendredi** 20 % sur les pizzas et le combo pizza poutine à 15 \$

Les **après-midi** café dessert à 5 \$
(mercredi au vendredi de 2 à 16 h)

Gâtez-vous et passez nous voir !

Nancy et toute l'équipe !



Avis de décès

La famille de Madame Rachel Cloutier Henri désire communiquer la nouvelle de son décès à son domicile le 15 mars dernier à l'âge de 73 ans. Elle était l'épouse de feu Marc-Aurèle. Elle demeurait à Saints-Martyrs-Canadiens.

La famille offre de sincères remerciements et toute leur gratitude à Mme Julie Fortier pour son accompagnement attentionné de tous les jours; ainsi qu'au personnel des soins à domicile du CLSC d'Arthabaska et de la pharmacie Familiprix de Ham-Nord pour leur présence, leur bienveillance et les bons soins prodigués à Mme Rachel Cloutier.

Le Petit Marché de Ham-Nord

Encourageons
nos producteurs locaux!

Ouvert un jeudi sur deux de 15h à 18h

Au Centre
Communautaire

Les 17 avril et 1er mai

Ouvert tous les jeudis de 15h à 18h

Au Parc du 150e

À partir du 15 mai

BOTTIN RURAL : mise à jour 2025-2026

Le Bottin rural est distribué par Postes Canada dans les municipalités suivantes : Chesterville, Ham Nord, Notre-Dame-de-Ham, Princeville (rural), Saint-Ferdinand, Saint-Fortunat, Saint-Norbert-d'Arthabaska, Sainte-Hélène-de-Chester, Sainte-Sophie-d'Halifax.

Il est donc important que les coordonnées qu'il contient soient à jour. Si vous ne disposez plus d'un téléphone à ligne fixe et que vous aimeriez que votre numéro de cellulaire soit affiché dans le Bottin, c'est le moment.

Pour tout ajout, retrait, toute modification ou correction, veuillez communiquer avec madame Catherine Perushek en lui transmettant un courriel à l'adresse catherineperushek98@gmail.com avant le 30 avril 2025. Après cette date, aucune modification ne sera apportée.

La BOUTIQUE de la CITÉ

fête son 1^{er} anniversaire



Dimanche 1^{er} juin, 11 à 18 h

Faites découvrir la boutique
à une personne et obtenez un
rabais de 10 % sur vos légumes!

**Tirages de paniers cadeaux
Nouveaux fournisseurs**

Visite de l'écovillage à prix réduit
(sur réservation) info@citeecologique.org

Durant tout le mois d'avril :

DÉGUSTATIONS

des produits de la Cabane à Grandmont

* maïs soufflé à l'érable

* beurre d'érable

Boutique ouverte les mercredis 12 à 18 h / dimanches 12 à 16 h
689, 8^e rang, Ham-Nord, 819-552-4575



**Atelier sur les ARBRES
jeudi 8 mai de 18 à 20 h**

avec **Denis Fortin**, «l'homme qui planta 26 000 arbres»

Identification des arbres, culture, transplantation,
taille, bouturage, etc.

Prévoyez vêtements et bottes adaptées, car l'atelier aura
lieu en grande partie sur le terrain.

Réservation obligatoire : info@citeecologique.org



*Légumes, légumes et fines herbes
biologiques fraîchement cueillis*

Mangeons local!

À la Boutique de la Cité

689, 8^e Rang, Ham-Nord

Les mercredis de 12 h à 18 h

Les dimanches de 12 h à 16 h

Au Petit Marché de Ham-Nord

Les jeudis de 15 h à 18 h

Au Centre Communautaire

les 17 avril et 1^{er} mai

474, rue Principale, Ham-Nord

Au Parc du 150^e

tous les jeudis à partir du 15 mai

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

Commandez à l'avance par courriel :

biomaraichere@citeecologique.org

Inscrivez-vous à notre infolettre
pour recevoir par courriel tous les
lundis matins la liste de ce qui est
disponible.

Suivez-nous sur Facebook pour
savoir ce qui se passe à la Ferme !



Découvrir les travailleurs de milieu

Le travailleur de milieu auprès des aînés, une aide précieuse à découvrir

Le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis est heureux de pouvoir compter sur la présence de deux travailleurs de milieu auprès des aînés.

Le travailleur de milieu a pour mandat d'accompagner les aînés de 65 ans et plus de la MRC d'Arthabaska dans diverses démarches.

Il est là pour :

- Repérer des aînés en perte d'autonomie n'ayant pas ou peu de proches pour les assister dans leurs démarches;
- Informer les aînés sur les différents services existants;
- Référer vers les services correspondants aux besoins exprimés;
- Accompagner les aînés pour s'assurer que la personne a bien accès au service souhaité.

Pour réussir son mandat, le travailleur de milieu fréquente des lieux de rassemblement d'aînés pour se faire connaître, rencontre l'aîné dans son milieu et informe la personne sur les services existants pouvant répondre à ses besoins, entre autres choses. Dans certaines circonstances, il peut même se déplacer vers le service avec le bénéficiaire, pour un premier rendez-vous, par exemple.

Des services GRATUITS et CONFIDENTIELS

Les services du travailleur de milieu auprès des aînés sont gratuits et confidentiels. Alors, n'hésitez pas à le contacter ! 819 758-4188.



Steve Roy, pharmacien - propriétaire affilié à  **familiprix**

262 rue Guay, Ham-Nord, Qc G0P 1A0  **819 344-2249**



Heures d'ouverture:
LUNDI 10h-18h
MARDI 10h-18h
MERCREDI 10h-18h
JEUDI 10h-18h
VENDREDI 10h-18h
SAMEDI 10h-14h

Information « Santé Voyage »

Vous partez bientôt à l'étranger ? Avant de boucler vos valises, assurez-vous d'être bien informé et protégé !

Faites une recherche sur votre destination pour connaître les vaccins recommandés et les maladies courantes à surveiller. En cas de doute, notre équipe est là pour vous conseiller. Bon voyage et prenez soin de vous !

Journée des Patriotes

- Vendredi 16 mai-FERMÉ
- Samedi 17 mai-FERMÉ
- Dimanche 18 mai-FERMÉ
- Lundi 19 mai-OUVERT
10h à 18h : horaire normal



SPA
ARTHABASKA

691 rue de l'Acadie, Victoriaville
819 758-4444

**Avez-vous
votre licence
municipale?***

Enregistrement ou
renouvellement de votre
licence au spaavie.com.

Nos pensionnaires
attendent une famille.
Venez les rencontrer ou
allez voir leurs binettes
au spaavie.com !

*Licence municipale obligatoire pour les chats et les chiens.



Livré le jeudi 1^{er} mai 2025, le compost sera disponible aux citoyens à compter du samedi 3 mai, à l'espace municipal derrière le garage des Mécanos.

Si vous avez des commentaires ou plaintes, nous vous invitons à contacter la Commissaire aux plaintes et à la qualité des services au :

- 1 888 693-3606

Laissez un message en suivant les consignes données par la boîte vocale; un intervenant vous rappellera dans les meilleurs délais.

Il est aussi possible d'adresser votre plainte par courriel au :
commissaires.plaintes04@ssss.gouv.qc.ca.

Pour plus d'information sur les services préhospitaliers d'urgence et la coévaluation, consultez www.ciusssmcq.ca ou balayez le code QR ci-dessous :



OU-22-617
© CIUSSS MCQ, 2025



**Les services préhospitaliers
d'urgence : bien plus qu'une
ambulance!**



La coévaluation :
des soins et services adaptés
aux besoins de chacun

Le Hameau

Marie-Estelle Gauthier
 rygaut@dullesassociés.com
 111, rue Brock, Drummondville
 Québec, J0L 1L7
 Tél: 819-473-0335
 poste 44

- ASSURANCE INCASSABILITÉ
- ASSURANCE MÉDECINE
- MÉDECINE MÉNAGÈRE
- MÉDECINE GÉNÉRALISTE
- MÉDECINE GÉNÉRALISTE

Dulles et Associés
 Cabinet de Médecins de Famille

Bibliothèque de Ham-Nord

Venez bouquiner au Centre Horizon

mardi de 18 h à 20 h
 mercredi de 9 h à 11 h

MASSOTHÉRAPEUTE
 SUÉDOIS
Sören Roy
 (514) 660-9136

Pat pareur d'onglons
 819 350 0225
 Patric Létourneau

PRÉSENT POUR VOUS

SÉBASTIEN SCHMEISBERGER
 (514) 415-4142
 225, rue Principale, 4^e étage
 Drummondville, Québec, J0L 1L7

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

FORAGE À DOUBLE ROTATION
 MEILLEUR SCÈLEMENT 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
 www.puitbec.com
 TEL: 819-758-6468

ici

Tout le monde voit votre annonce !

Association des
PROCHES AIDANTS
 Arthabaska - Érable
 40, rue Alice
 Victoriaville (Québec) J0L 3H4

François MELANÇON
 agent de communication
 819-795-3577
 com@prochesaidantsae.com

f in t i

VOTRE ÉPICERIE

BONICHOIX VIVACO
TOUT PRÈS CHEZ VOUS
 Grande sélection de produits de QUALITÉ!

445, rue Principale | Ham-Nord ☎ 819 344-2422



**AUBERT
BERNARD
MATTEAU**
NOTAIRES

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



LOUISE AUBERT
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
✉ laubert@notarius.net

STÉPHANIE BERNARD
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
✉ sbernard@notarius.net

MÉLINA MATTEAU
LL.B., LL.M. NOTAIRE
✉ melinamatteau@notarius.net

DISRAELI 846 avenue Champlain T. 418.449.2955 F. 418.449.1681	WEEDON 225 2 ^e avenue T. 819.877.3233
---	---



SOINS INFIRMIERS
EN CLINIQUE | À DOMICILE

☎ 819-460-4208

📍 WARWICK
75-B rue de l'Hôtel-de-ville J0A 1M0

📍 HAM-NORD
454 rue Principale G0P 1A0

PRENDRE RENDEZ-VOUS 

RE/MAX
— ÉLITE —

DAVID LEVASSEUR

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

DAVID.LEVASSUR@RE/MAX-QUEBEC.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

MRC DE L'ÉRABLE 819 362-8581	MRC D'ARTHABASKA 819 751-2205	PARTOUT AU QUÉBEC 1 866 APPELLE (1 866 277-5553)
--	---	---

www.cpsae.ca

Prochaine parution: 26 mai 2025

Date de tombée: 14 mai 2025

Responsable: Andrée Robert

Faites parvenir vos TEXTES à :
andree.robert@me.com

Adressez vos PUBLICITÉS à :
forumcitoyenhamnord@gmail.com

Pour voir le Hameau en couleurs:
www.ham-nord.ca



Avant de cliquer, une pause s'impose

Aigüisez vos cyber réflexes
Apprenez comment prévenir, reconnaître et signaler une fraude
desjardins.com/securite



FORUM CITOYEN

Ham-Nord

Forum Citoyen est un OSBL qui a pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Bienvenue!

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

forumcitoyen@ham-nord.ca

Composition du Forum:

Présidente : Marylène Morin;
Vice-présidente : Émilie Lapointe;
Secrétaire : Charles Marceau-Cotton; Trésorier : Benoit Charbonneau; Administratrices : Sofia Laliberté, Marie-Josée Brault, Claire Dion.

