



MAISON Un hiver au chaud  
FLEURS Conseils pratique  
FRUITS ET LEGUMES La conservation



# Loïc Lapczuk : un tour en solitaire

La Carte HA MOIS PLUS  
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
CP \_\_\_\_\_ ville \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_  
Mail \_\_\_\_\_  
 Je ne souhaite pas recevoir mes magazines (renverez les informations des commerçants participants. Participation limitée au mois de 18 ans. Une seule participation par famille.

**LA CARTE**  
Les 1 an  
**FLASH SPECIAL**  
la confirmation est tombée  
...le 25 décembre!  
C'est Noël

ACTUS-CINE-JEUX-CONSEILS-REPORTAGES



## GMS



Hamois plus : Où vous situez vous ?  
Samuel Gense : Nous sommes implantés dans la zone industrielle d'Eppeville depuis 1997. Nous avons commencé à Morchain en 1991, puis à St Sulpice en 1992. Seul au départ, GMS c'est 23 salariés aujourd'hui.  
HP : Quelle est votre activité ?  
SG : L'activité principale, c'est la tuyauterie industrielle et la

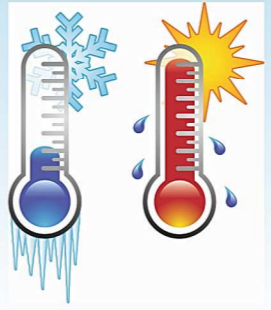
chaudronnerie pour les professionnels. Nous nous sommes diversifiés vers la ferronnerie acier et aluminium comme les portails, marquises et garde-corps.  
Maintenant, nous proposons également des poêles à pellets et à bois. Pour parfaire notre offre, chacun peut venir s'approvisionner en pellets et bûches densifiées.  
HP : Qu'appréciez-vous en particulier dans votre métier ?  
SG : Mon métier est très agréable, beaucoup de diversité. Je rencontre aussi bien des professionnels que des particuliers. Les évolutions sont nombreuses, tant sur les techniques de travail que sur les machines. Je suis toujours à la recherche de personnel qualifié dans la tuyauterie et la chaudronnerie. Actuellement, j'ai 3 apprentis.  
HP : Une dernière chose à ajouter ?  
SG : Oui... j'invite toutes les personnes désireuses d'installer un poêle à pellets ou à bois à venir voir notre showroom et profiter de nos promotions.



## Chauffage Un hiver au chaud

L'hiver arrivant chacun se soucie des températures d'ambiance dans nos habitats respectifs. Un confort acceptable se situe pour la température entre 19 et 21 degrés. Quant à l'hydrométrie de l'air, elle doit être entre 20 et 40 % (taux d'humidité relative). Pour cela, il est nécessaire d'avoir un bon système de chauffage, électrique (convecteur ou pompe à chaleur), gaz, fuel ou bois (chaudière ou poêle) et de le faire réviser au moins une fois par an par un professionnel du chauffage. Même si nous avons tendance à attendre la dernière minute, préférez une intervention hors saison d'hiver. Cela permettra de corriger les problèmes avant que vous ayez besoin de chaleur.

Une bonne régulation vous permettra de réaliser aussi des économies d'énergie en limitant la température ambiante suffisante à votre confort. Une maison équipée par une VMC (ventilation mécanique contrôlée) assurera le renouvellement d'air et le bon taux d'humidité. Une chose est sûre, une maison mal isolée thermiquement sera toujours énergivore, quelque soit le type de chauffage utilisé. Les menuiseries et l'isolation des parois doivent être traitées en parallèle avec votre projet de rénovation de votre système de chauffage. Renseignez-vous auprès d'un professionnel avant de vous lancer et n'hésitez pas à demander auprès des organismes publics les aides ou subventions possibles pour l'amélioration énergétique.



Conseil des Ets Pargade

## FLASH SPECIAL Vos animations de Noël

**UNE BUCHE AUSSI LONGUE QUE 4 TOURS EIFFEL**  
UN RECORD DU MONDE  
**HAM**  
LES 20 & 21 DECEMBRE  
MARCHÉ DE NOËL  
CALÈCHE  
**2000€**  
DE LOTS A GAGNER

*En Décembre*  
Tickets de dégustation de bûche  
Concours de la meilleure bûche:  
bulletin de participation à retirer et à déposer chez les commerçants participants  
Les 20-21-22  
Promenades en calèches  
Maquillage  
Vin chaud, gaufres  
Barbe à papa  
Photo avec le père Noël  
Le 20/12  
Concert de l'école de musique

*Super Grattage de Noël*  
Tentez votre chance  
au grattage... achetez les tickets (2€) chez vos commerçants participants identifiés par le logo hamois+ Noël sur la vitrine

des lots alléchants (plus de 130 lots), tels un aspirateur robot, une tablette numérique, une smart box, une console de jeux, etc...

**En parlant de record du monde ....**  
Quel est le record du monde du sapin garni avec le plus grand nombre d'ampoule ?  
120 000 ampoules 220 000 ampoules 320 000 ampoules ?  
320 000 à Osaka le 23 novembre 2012  
Le plus grand collectionneur de figurines de père Noël possède 20 000, 25 000 ou 30 000 figurines?  
25 000 depuis le 30 novembre 2010  
La plus grande boule de Noël mesure en diamètre 4.20m, 5.20m ou 6.20m  
Sergio Rodríguez, Mexique en Décembre 2000 4.20m

Edition Commission commerce  
UPERH 18 rue de Verdun  
80400 HAM - 03 22 79 30 23  
hamoisplus@orange.fr



L'éditeur n'est pas responsable des éventuelles erreurs d'impression ou de photos.  
Les sorties indiquées sont sous la responsabilité de leurs organisateurs.  
Hamois plus le magazine ne pourra être responsable de toutes annulations ou modifications.

**CN CHIMERE NUMERIQUE**  
06 99 77 67 80 CHIMERE-CREATION.FR  
03 22 79 15 45 CHIMERE\_CREATION@HOTMAIL.COM

## PUB

# Pour vos achats de Noël

## La Chocolaterie Croce

Chocolats . Bonbons . Guimauves . Griottines

37, rue du Général Foy 80400 Ham  
03 22 87 12 24

## SORTIES



Téléthon  
6&7 décembre  
canton de HAM  
Jeux d'enfants  
salle des fêtes de  
Ham 22 décembre

L'INCONTURNABLE DU MOIS  
La Bûche!  
20&21 décembre  
salle des fêtes  
de Ham

20 décembre  
corrida pédestre  
Ham

Marché de Noël de voyennés  
01/12/2013  
celui de Ham  
20-21-22 /12/2013

Concert école de musique  
Monchy lagache  
15 décembre  
Concert de Noël  
Orchestre de Picardie  
Brouchy 21 décembre



Voici le troisième numéro de votre magazine "hamois plus". Cela fait maintenant un an qu'il est distribué dans votre boîte aux lettres. En effet, nous avons voulu mettre en place un document pour nouer ou renouer le lien entre nous, commerçants et vous, clients. Des interviews et des conseils vous ont permis de découvrir certains de vos commerçants et de connaître leurs histoires de création, de développement, et j'ai envie de dire : leur passion. Nous espérons attirer votre attention et créer un nouveau regard sur notre métier et la relation particulière qu'il y a entre vous et nous. Les fêtes de Noël arrivent à grands pas et nous nous y préparons. Ce moment féerique et familial est particulier : c'est pourquoi nous souhaitons vous proposer un événement à la hauteur. C'est très enrichissant de partager des sensations dans des moments comme celui-ci. Venez nombreux nous rencontrer, discuter sur ce qui se prépare et même si vous le souhaitez... participer !!

Alors à très vite dans nos commerces.

Antoine BRUCHET  
Président commission commerce – UPERH.

**LA CARTE 1 an déjà**

Lancée depuis le 1er novembre 2012, la carte « hA MOIS PLUS » a déjà fait de nombreux gagnants sur le pays hamois. A l'occasion du 1er anniversaire, un tirage exceptionnel aura lieu le

**30 novembre 2013**

Alors finissez vite vos cartes et tentez votre chance...

- + de tirages
- + de bons
- + de lots



Pensez à indiquer votre mail, vous recevrez ainsi des offres de vos commerçants

**LISTE DES PARTICIPANTS**

ALIMENTATION	AXA ASSURANCES M. HOLUB	OPTICIEN
A LA VRAIE RENOMMEE	AXA ASSURANCES M. OBLET	EFFET D'OPTIQUE
BOUCHERIE ODELOT	CREDIT AGRICOLE	JF OPTIQUE
BOULANGERIE FANCHON	CREDIT MUTUEL	HAM A VUE
COCCI MARKET	GAN ASSURANCE	OPTIC 2000
LE BOUCHER	<b>BEAUTE/COIFFURE</b>	<b>PAPETERIE/LIBRAIRIE</b>
LA CHEVALINE	AUX DOIGTS DE FEE	MAISON DE LA PRESSE
LES HAMOISINES	FEEMINA BEAUTE	<b>PRODUCTEUR LOCAL</b>
LES CANARDS DE LA GERMAINIE	LECL'HAIR COIFFURE	LE MOULIN DE LA GRANGE A GRAIN
<b>AMEUBLEMENT</b>	SALON CATHERINE	<b>PUBLICITE/COMMUNICATION</b>
MEUBLECO	TCHIP COIFFURE	CHIMERE NUMERIQUE
<b>ARTISAN</b>	<b>CADEAU/DECO</b>	<b>RESTAURANT/BAR</b>
E2C AUTERIVES	NIGLO-CASH	LA TAVERNE
GMS	<b>CHAUSSURE</b>	LE France
SARL PARGADE	BAILLY CHAUSSURE	LE SAINT SULPICE
<b>AUTOMOBILE/CYCLE/SCOOTER</b>	<b>GRANDE SURFACE</b>	PIZZA ANNA
GARAGE DE GAVRE	E. LECLERC*	<b>SPORTS/LOISIRS</b>
GARAGE PARDIEU	<b>FLEURISTE</b>	AQUARI'HAM
NORAUTO	ANY FLEURS	<b>TELEPHONIE</b>
SECURITEST CTA	HAM FLEURS	ABC TELECOM
SOPRANAUTO	<b>HABILLEMENT</b>	<b>TV/HIFI/VIDEO</b>
TENDANCE IMPORT	FASH'N 66	ETS MERCIER
<b>AUDIO PROTHESISTE</b>	MUILLE PRESSING	GITEM
AUDIO TIXIER	NATASTY'L	
<b>ASSURANCES/BANQUES</b>	STOKS AMERICAINS	

\*uniquement distribution d'une carte pré-tamponnée

**PERSONNALITÉ**

Agé de 23 ans, c'est par passion que Loïc LAPCZUK a décidé de réaliser un Tour de France en vélo...passion pour les voyages et passion pour le vélo.



Le vélo, il le pratique calmement, sans excès, même si il a effectué des trajets de 400 kms sur 7 jours par le passé.

Cette année, c'est le Tour de France qu'il s'est fixé : 4300 kms en 2 mois !

Parti d'Athies, où il réside, il a chargé tente, sac de couchage, un peu de vêtements de rechange, un peu de nourriture, et il s'en est allé escalader monts et montagnes..

**Hamois plus : Qu'est-ce qui a été le plus difficile pendant votre périple ?**

**Loïc Lapczuk** : les 2 dernières semaines ont été compliquées, essentiellement à cause des conditions météorologiques : il a fait froid....la montagne, c'est dur aussi, heureusement, la beauté des paysages compensait l'effort !

**HP : Quels sont vos plus beaux souvenirs ?**

**LL** : les rencontres ....aussi bien les inconnus qui m'ont laissé planter ma tente dans leur jardin, que les membres de ma famille ou mes amis que j'ai retrouvé au fil des kilomètres.

**HP : Avez- vous d'autres projets du même style ?**

**LL** : Je repartirai....mais peut-être pas seul, et dans un pays européen ; mais je réduirai la durée, 2 mois, c'est long !

**HP : Si vous deviez nous relater un fait insolite, ce serait.... ?**

**LL** : ....mon hébergement était prévu pour chaque soir, mais une de mes nuits, qui devait se faire dans un camping qui a fait faillite entre temps, s'est déroulée dans un bungalow du même camping, complètement désert, sans eau ni électricité....digne d'un film d'horreur !!! Mais j'ai bien dormi, contre toute attente.

**HP : Quelle est votre conclusion ?**



**REPORTAGE**



Féemina Beauté, l'institut de beauté se situe au 13 rue Notre Dame à Ham. Créée en 2002, par Caroline Gense, cette hamoise nous présente nous ouvre ses portes

**Hamois plus : Que proposez-vous à votre clientèle ?**

**Caroline Gense** : Nous proposons tout ce qui est soins visage et corps, massages relaxants, épilations, manucures, beauté des pieds et maquillage. Nous nous formons très régulièrement pour pouvoir proposer en permanence les dernières nouveautés, que ce soit au niveau des produits que de la technique

**HP : Que vous disent vos clientes ?**

**CG** : Elles apprécient beaucoup la qualité de nos soins. Elles y recherchent le bien-être et l'écoute ; c'est un vrai moment de détente.

**HP : Le cadre de votre institut est très agréable, est-ce un atout supplémentaire ?**

**CG** : Depuis la création de l'institut en décembre 2002, l'institut s'est agrandi. Nous sommes passés de de une à trois cabines de soins. Amélie m'a rejointe en 2009. La décoration de l'institut change régulièrement pour ne pas laisser notre clientèle et nous-même.

**HP : Quelles sont vos principales marques ?**

**CG** : Nous travaillons surtout avec *Maria Galland* et *Cinq Mondes*. Nous proposons souvent des offres promotionnelles. Pour les fêtes de fin d'année, vous pourrez trouver des coffrets produits et des bons cadeaux.

**GITEM**

Vitrine phare de la rue du Général Foy, le magasin GITEM existe depuis 1982. François PATTE a repris le magasin en 2000. Auparavant, il a travaillé avec Mr ARRASSE de 1985 à 1999.

**HAMOIS PLUS** : Quelle est votre activité?

**FRANCOIS PATTE** : Notre clientèle peut trouver chez gitem un vaste choix d'électroménager, télé, hifi et informatique. Nous assurons également les installations et réparations d'antennes et de paraboles, ainsi que la réparation TV et Hifi

**HP**: Quelles sont vos marques?

**FP**: Nous travaillons avec les marques les plus connues. A titre d'exemple, en électroménager nous avons plus d'une quinzaine de marques.

**HP** : Présentez-nous les personnes qui travaillent avec vous.

**FP**: Nous sommes quatre personnes au service des clients et une pour l'entretien du magasin.

J'assure les réparations du Blanc (électroménager), du Brun (télévision, hifi), les livraisons, les devis et les installations d'antenne. Benoît est également sur les installations d'antennes et paraboles, les livraisons, les dépannages du matériel brun, et il s'occupe aussi des ventes et conseils télé et informatique.

Chantal et Agnès accueillent la clientèle en magasin, Murielle pour l'entretien.

**HP** : Quel est selon vous votre principal atout ?

**FP** : Le magasin se tient à la pointe de la Technologie en Blanc ou en Brun en proposant les derniers modèles sortis: Des tablettes, ordinateurs, TV connectées, appareils photo numériques, TV avec Wifi. Les clients peuvent trouver aussi bien les appareils que les accessoires permettant la mise en service.



**HP**: Quelles sont vos horaires d'ouverture?

**FP** : Les horaires sont du mardi au samedi : 9h-12h et 14h-19h. Le lundi : 14h-18h.

10% sur l'électroménager jusqu'en décembre 2013  
hors promotion en cours et sur présentation de ce bon.



**CONSOMMATION** *Les fruits et légumes*

Bien identifier ceux qui préfèrent l'air ambiant de la maison, voire celui de la cave. La banane, la fraise, la tomate, la pomme de terre, l'oignon et l'ail en font partie. Petite astuce: séparez bien les oignons des pommes de terre, sinon cela aura tendance à les faire mûrir trop vite.

Pour les autres, toujours privilégier le bac à légumes du réfrigérateur. Il porte très bien son nom, puisque situé en bas; c'est la température la plus agréable pour eux, zone la moins froide.

Enfin, ne les gardez pas trop longtemps, en moyenne, entre 2 jours et une semaine. Les fruits et légumes restent des produits frais qui doivent se consommer rapidement pour bénéficier de la totalité de leurs nutriments et vitamines.



Conseil de Cocci market

Le phalaenopsis est une variété d'orchidée, appelée "orchidée papillon". C'est une plante d'intérieur facile d'entretien: température idéale entre 18 et 21°; elle peut se mettre en extérieur l'été, sans soleil direct.

Elle nécessite un arrosage régulier (si possible avec de l'eau de pluie) sans excès: 2 fois /semaine si il fait chaud, 2 fois par mois l'hiver. Une vaporisation sur les feuilles est recommandée.

A la fin de la première floraison, coupez la tige au-dessus du 2ème oeil, en biseau. A partir de la seconde, vous pouvez couper la tige sur laquelle les fleurs sont fanées.



Conseil+ : si vous ne possédez pas de moyen de récupération d'eau de pluie, tirez votre eau, laissez-la reposer la nuit, et arrosez le lendemain

En respectant ces quelques conseils, vous prolongerez de plusieurs jours, la durée de vie de vos bouquets et compositions florales.  
- Utilisez un vase propre et rincez-le  
- Remplissez le d'eau fraîche  
- Coupez les tiges en biseau sur environ 2 cm avec un couteau bien tranchant  
- Ôtez les feuilles susceptibles de tremper dans l'eau.  
Tous les 2/3 jours, renouvelez ces opérations en changeant évidemment l'eau de votre vase.

Conseil de Ham fleurs & Any fleurs



**REPORTAGE** *Boucherie Odelot*

Boucher, charcutier traiteur à Ham depuis 19 ans, sa spécialité est sans conteste la HAMOISE. Il s'agit d'un feuilleté de jambon blanc, jambon cru, avec béchamel, duxelle de champignons et Emmental Français. Cette recette a été créée par Bruno Odelot.

Hamois plus : Quelle est votre activité principale ?

**Bruno Odelot** : Charcutier et traiteur de formation, nous vous proposons une diversité de plats du jour et de charcuterie. Le week-end, nous nous déplaçons pour servir des repas pour toutes occasions familiales ou associatives.

**HP** : De combien de personnes se constitue l'entreprise ?

**BO** : L'équipe se compose d'Isabelle au magasin et en fabrication traiteur; et je suis accompagné d'un apprenti pour la fabrication de la charcuterie et des plats pour les réceptions.

**HP** : Que proposez-vous à votre fidèle clientèle ?

**BO** : Depuis le mois de juillet, nous avons mis en place une carte de fidélité. Elle récompense nos clients qui viennent chercher un plat du jour chaud. Au bout de 10 repas achetés, le 11ème est offert !

**HP** : Quels sont vos horaires d'ouverture ?

**BO** : Nous sommes ouverts du mardi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h00 et le samedi de 8h00 à 13h00 et de 14h30 à 19h00.

**HP** : Avez- vous une nouveauté à proposer à vos clients ?

**BO**: Depuis la mi-octobre, nous proposons à notre aimable clientèle un rayon de fromage à la coupe.

5% sur vos achats\* jusqu'au 31 janvier sur présentation de ce coupon (\*hors plats du jour et prestations traiteur)



Un de vos commerçants n'est pas dans la liste ?...N'hésitez pas à lui en parler.