

## COOP NOTRE-D'HAM

### À votre casse-croûte :

- 🍴 Pizza large garnie + moyenne frite : 25 \$ taxes incluses.
- 🍴 Trio hamburger (incluant frite et breuvage) 6.75 \$ + txs

### Spécial petit déjeuner :

- 🍴 Rôties (2) + fèves au lard maison + fruits et café : 5.95 \$ + txs

Faites préparer votre commande : 819-464-0011 ➡

### À votre dépanneur :

Superbe offre en collaboration avec la Famille Lampron et les Coquineries, pour le mois d'avril uniquement. Profitez de rabais exceptionnels sur les pâtés, rillettes et terrines. Prix régulier pour ces produits entre 5.89 \$ et 7.49 \$ en promotion à 3.99 \$ sur tous les produits disponibles en magasin jusqu'à épuisement des stocks. Exemple de produits :

Terrine d'autruche à l'érable et bleuets ou terrine de wapiti au vin rouge  
Pâté de foie au porto ou à la volaille ou au brandy  
Rillettes de faisan, de canard, etc. (15 variétés de produits différents)

Toutes les barres de chocolat : 2 pour 2.19 \$ + txs ! Wow !  
Pas cher pour une petite pâtisserie qui enchantera toute la famille !

L'arrêt par excellence pour bien commencer sa journée !

Petit café + muffin /ou  
+ 2 beignes / ou  
+ carré aux dattes = **2.39 \$ + taxes**

\*\*Ajouter 0.75\$ pour un café grand format.

Rejoignez-nous sur notre page Facebook et soyez au courant des nouveautés et des spéciaux de votre Coop !



COOP de la solidarité de Notre-Dame-de-Ham

À surveiller, réservez le **11 mai** à votre agenda!

5 à 7 \*BISTRO\* de la Coop à la salle communautaire

- ✓ Musique live avec Dominic Grenier/Pierre Lavoie/Normand Belec
- ✓ Bouchées
- ✓ Et plus de surprises!

Plus d'info à venir sous peu!



# L'écho de la vallée

## Notre-Dame-de-Ham

En partenariat avec :

- Municipalité amie des aînés
- Famille Québec
- Centre municipal amie des enfants unicef
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE VILLES ET VILLAGES EN SANTÉ
- Certifié famille

Avril 2017

## Bénévoles : Créateurs de richesses

Semaine de l'action bénévole - 43<sup>ème</sup> édition  
Du 23 avril au 29 avril 2017

**Vous êtes tous invités!**  
**Judi 27 avril**  
**7 h à 9 h**  
**Soirée hommage**  
**Salle Communautaire**



L'action bénévole se retrouve au sein de toutes les activités de la vie humaine. Il n'y a aucun domaine qui peut et doit se passer de l'apport des bénévoles. En fait, l'action bénévole est partout où la volonté des citoyens peut être sollicitée. Ainsi, 2 millions de bénévoles québécois favorisent la création et l'accès à la richesse sociale, communautaire, culturelle et humaine pour le bien-être des citoyennes et citoyens du Québec. Vous êtes tous *invités à vous engager bénévolement* dans une activité correspondant à vos intérêts et à vos compétences contribuant ainsi à la création et à la multiplication des richesses de notre communauté.



En partenariat avec :

Municipalité  
amie des aînés

Famille  
Québec

Le comité MADA (municipalité amie des aînés) de Notre-Dame-de-Ham travaille activement à la mise à jour de sa politique. Afin de vous tenir en haleine, voici quelques statistiques tirées d'une consultation auprès des personnes âgées du Centre-du-Québec en juin 2016.

Profil des répondants :

- 1 171 questionnaires compilés et analysés;
- 80 % femmes et 20 % hommes;
- 10 % des répondants résident dans la MRC d'Arthabaska.

Chaque mois, nous partagerons des questions et réponses venant de ce sondage. Suivez-nous!

**Est-ce que les personnes âgées de Centre-du-Québec se perçoivent comme des gens heureux?**

La réponse : **TOUT à FAIT!**

67 % des répondants se disent heureux et 29 % se disent plutôt malheureux. C'est donc dire que seulement 4 % des personnes âgées du Centre-du-Québec se considèrent comme « plutôt malheureuses » ou « malheureuses ».



**ÂGE**

Ce n'est pas parce que l'on avance en âge que l'on est plus heureux ou plus malheureux.

- Chez les hommes, c'est chez les 60-64 ans que l'on retrouve la cohorte la plus malheureuse.
- Chez les femmes, c'est chez les 90-94 ans que l'on retrouve la cohorte la plus malheureuse.

*À suivre dans votre prochain journal...*



## Comment va ton arbre ?

Un mot de votre *comité d'aménagement et d'embellissement du territoire: Héritage.*

Dès la première semaine d'avril nous allons placer notre commande d'arbres que nous allons, en mai de cette année, distribuer gratuitement à tous les citoyens et citoyennes de Notre-Dame-de-Ham (selon les commandes reçues); érables, chênes, noyers, épinettes, pins, bouleaux jaunes et mélèzes.

À ce jour nous avons distribué plus de 2 000 arbres gratuitement pour notre village en tenant compte des commandes particulières de plusieurs résidents.

Si vous désirez des arbres pour aménager votre terrain, n'hésitez pas à communiquer avec notre *Chargée de projets, Sylvie Turcotte* au bureau municipal au 344-5806.

L'association forestière qui nous donne les arbres ne peut, comme l'année dernière, nous garantir les variétés proposées. Nous jonglerons avec l'offre et essaierons de répondre à toutes vos demandes comme nous l'avons fait l'an passé. Donc la distribution d'arbres se fera le samedi 27 mai 2017 au centre communautaire dans le cadre de notre journée *L'Arbre de vie.*

Bon printemps.

## Ça pourrait être vous!

**Faites paraître une annonce pour  
seulement 5 \$.**



Vous invite à différentes activités :

« L'effet de la nutrition et des Oméga-3 sur notre cerveau »

Mercredi 5 avril 2017 de 12 h à 13 h 30

40, rue Alice, Victoriaville

Info/inscription : 819 604-7711

« Stratégies de stimulation cognitive »

Cet atelier proposera différentes stratégies : stratégie décisionnelle, de stimulation sensorielle, d'orientation spatiale, etc... et la façon de les appliquer au quotidien.

Mardi 11 avril 2017 de 9 h 15 à 19 h

40, rue Alice, Victoriaville

Info/inscription : 819 604-7711

## POUR VOUS AIDER...



Louise Côté, service personnalisé  
Magasinage, épicerie, accompagnement  
514-358-8024 / [louisec59@hotmail.com](mailto:louisec59@hotmail.com)



Carrefour D'ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES BOIS-FRANCS  
Accompagnement, transport 819-758-4188

## BRIA coopérative de soutien à domicile

Membre : Membre de la FCSDSQ  
Type de coopérative : Services à domicile  
Téléphone : 819 758-9265  
Courriel : [cts.dg@outlook.com](mailto:cts.dg@outlook.com)  
651, rue Notre-Dame Ouest  
Victoriaville, QC G6P 1T3



La Fédération  
des coopératives  
de services à domicile  
et de santé  
du Québec

Plusieurs services offerts dont l'approvisionnement et autres courses (sous certaines conditions).

## MÉGA VENTE DE GARAGE

Au profit de notre Coop de Solidarité Notre-Dame-de-Ham.

Pour une 2<sup>e</sup> année, une méga vente de garage aura lieu les 20 et 21 mai 2017 sur le terrain de la Coop. Grâce vous tous, la vente de l'an dernier fut un succès et a rapporté 2 500 \$ qui ont servi à des améliorations nécessaires et importantes à notre Coop.

Vous avez des objets de toutes sortes qui ne vous servent plus et qui peuvent être très utiles à d'autres personnes, nous sommes preneurs! Apportez-les au centre communautaire à partir du 1<sup>er</sup> mai.

PARLEZ-EN À VOS PARENTS ET AMIS!

Pour informations :

André et Ghislaine

**819-344-5712**

Carmel et Lise

**819-344-5773**



Comité de la vente de garage

## Bientôt le printemps et avec lui, arrivent les plaisirs de la Cabane à sucre.

La FADOQ de Notre-Dame-de-Ham vous invite tous pour un diner à la cabane à sucre (comprenant : diner, palette, tire sur la neige).

Endroit : Chez Jules Grimard  
981, Route 161, Ham Nord

Date : Vendredi 7 avril 2017  
À partir de 11 h 30.

Cout : 15 \$ pour les membres  
20 \$ pour les non membres

Réservation avant le 3 avril à  
Pauline Leblond : 819 344-5540.



**Dîner de cabane à sucre**

**Fabrique N.D.H**

**9 avril 11 à 30**

**CENTRE COMMUNAUTAIRE  
NOTRE-DAME-DE-HAM**



**Adulte – 15 \$  
6 à 12 ans – 6 \$  
0 à 5 ans - gratuit**



**Louise Côté : 819-344-5816 ou Johanne Allard : 819-344-5912**



## **Régie Inter-municipale D'Incendie des 3 Monts CHRONIQUE PRÉVENTION**

Comme certains d'entre vous avez pu le constater, le service de prévention incendie a effectué au cours des derniers mois les visites de prévention dans les résidences. Le territoire desservi par la Régie Inter-municipale couvre depuis quelques temps cinq Municipalités, Ham Nord, Sts Martyrs Des Canadiens, St Fortunat, St Adrien de Ham et Notre Dame de Ham. La fréquence des visites de prévention incendie au niveau résidentiel qui est établie par le schémas de couverture incendie est au cinq ans, mise à part St Adrien de Ham qui est au 3 ans. A chaque année une partie de votre municipalité sera visitée. Lors de cette visite les pompiers vérifient quelques points importants, soit pour la sécurité de votre famille ou même celle des pompiers qui pourraient être appelés à intervenir à votre résidence. Tous les points vérifiés font partie du règlement de prévention incendie. Les vérifications sont:

- Présence et visibilité du numéro civique
- Présence d'un avertisseur de fumée à chaque étage, fonctionnalité, emplacement approprié et que chacun est âgé de moins de 10 ans.
- La nécessité et la présence d'un détecteur de monoxyde de carbone. (Requis lors de tout chauffage à combustion et garage attenant à la maison)
- Présence et conformité d'un extincteur portatif.
- Présence de propane à l'intérieur du bâtiment, ce qui est interdit.
- Présence de propane à l'extérieur et leur emplacement.

Malgré tous les messages de prévention à la télévision, radio, journaux et média sociaux on retrouve encore des résidences qui n'ont **AUCUN** avertisseur de fumée fonctionnel, ce que je trouve inacceptable en 2017. A noté qu'il est obligatoire d'installer au minimum un avertisseur de fumée à chaque étage dans une maison ou logement et que les frais achat sont très peu couteux à comparer à la perte d'une vie humaine. La Municipalité pourrait même aller jusqu'à émettre une contravention ce que nous n'espérons jamais faire. Voici l'article: *Quiconque contrevient à toute disposition du présent règlement ou à une norme édictée dans l'un des documents techniques intégrés au présent règlement, commet une infraction et est passible, en outre des frais, d'une amende minimale de cent dollars (100 \$) et maximale d'au plus mille dollars (1 000 \$), si le contrevenant est une personne physique ou d'une amende minimale de deux cent cinquante dollars (250 \$) et maximale d'au plus deux mille cinq cents dollars (2 500 \$) s'il est une personne morale.* Après compilation des visites 2016, le résultat de conformité à tous les points est seulement à **12.72% conforme**. Pour votre sécurité et celle de votre famille S.V.P. portez une attention particulière à ces quelques petits points. Nous en profitons pour vous rappeler le changement des piles de vos avertisseurs si ce n'est pas déjà fait.

Régie inter-municipale d'incendie des Trois Monts

**Pour les propriétaires résidents du secteur rural de la municipalité. Voici un questionnaire que vous avez reçu par la poste et que vous devez remplir et retourner au bureau municipal avant le 17 avril 2017.**

**1-Possédez-vous un système de traitement d'eaux usées (installation septique)?**

Oui

Non

Ne sais pas

**2- Quel type de système possédez-vous?**

Fosse septique

Fosse septique avec champ épuration

Puits absorbant (puisard)

Toilette sèche

Autre : \_\_\_\_\_

**3- De quel matériau est construite votre fosse?**

Béton

Métal

Fibre de verre

Bois

Autre : \_\_\_\_\_

**4- En quelle année a-t-elle été installée? \_\_\_\_\_**

Petit  
rappel!

## ***Et si un jour ça m'était utile ...***

*« J'aide une amie à la suite d'un accident d'auto qui l'a rendue moins autonome. Dernièrement, mon conjoint m'a dit qu'il était inquiet pour moi. Il a peur que je m'épuise. C'est vrai que j'ai moins de patience, que j'ai souvent des brûlements d'estomac et que j'ai de la difficulté à dormir. Je me sens tiraillée entre mon amie qui a beaucoup de besoins et ma famille que je délaisse. »*

Trop souvent, le proche aidant s'oublie pour penser à l'autre. Il a parfois de la difficulté à mettre ses limites et être à l'écoute de ses propres besoins; une réalité qui entraîne fréquemment de l'épuisement. Les signes avant-coureurs sont souvent ignorés et peuvent entraîner de regrettables conséquences telles que des problèmes de santé inexistantes auparavant, des pertes de contrôle et des gestes de colère face à la personne aidée et même le décès du proche aidant.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Soyez attentif, il existe plusieurs signes avant-coureurs (troubles de l'appétit et du sommeil, anxiété, sentiment d'être dépassé par la situation, etc.). Si vous avez des malaises physiques, consultez un professionnel. Votre santé est précieuse pour vous permettre de poursuivre votre rôle.
- Déléguez certaines tâches et réévaluez vos priorités. Peut-être avez-vous besoin d'abaisser vos exigences?
- Participez à des groupes d'entraide ou demandez un suivi individuel pour vous permettre d'exprimer ce que vous vivez.

Vous vivez une situation similaire ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable au **819 795-3577** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé tout au long de votre rôle de proche aidant. De plus pour connaître les ressources de votre secteur, consultez le [www.lappuicdq.org](http://www.lappuicdq.org). **Nous sommes là pour vous!**



## ***Cours de Yoga à Notre-Dame de Hatm***



***Bon printemps à toutes et à tous!***

***Si vous avez envie de vous initier au yoga, pourquoi ne pas le faire dès ce printemps?!***

***La respiration consciente et les mouvements doux aideront votre système à se purifier et à se réveiller comme toute la nature autour de nous au printemps. Mon enseignement est adapté aux capacités de chacun et permet de connaître divers aspects du yoga dans sa philosophie. N'hésitez pas à me téléphoner pour vous informer et vous inscrire.***

***Il y aura 2 choix de cours :***

***♥ les mardis en après-midi de 13 h 15 à 14 h 30***

***♥ les mardis soir de 19 h à 20 h 15***

***(du 11 avril au 30 mai)***

***Le coût est de 80 \$ pour une durée de 8 semaines.***

***Rejoindre Julie Marchand au 819-464-0052***

***Au plaisir de vous rencontrer!***

# CARNAVAL DE NOTRE-DAME-DE-HAM...

*Un succès!*

*Le Comité Récréatif de Notre-Dame-de-Ham et la Coop de solidarité remercient les bénévoles qui ont fait de cette journée une réussite!*

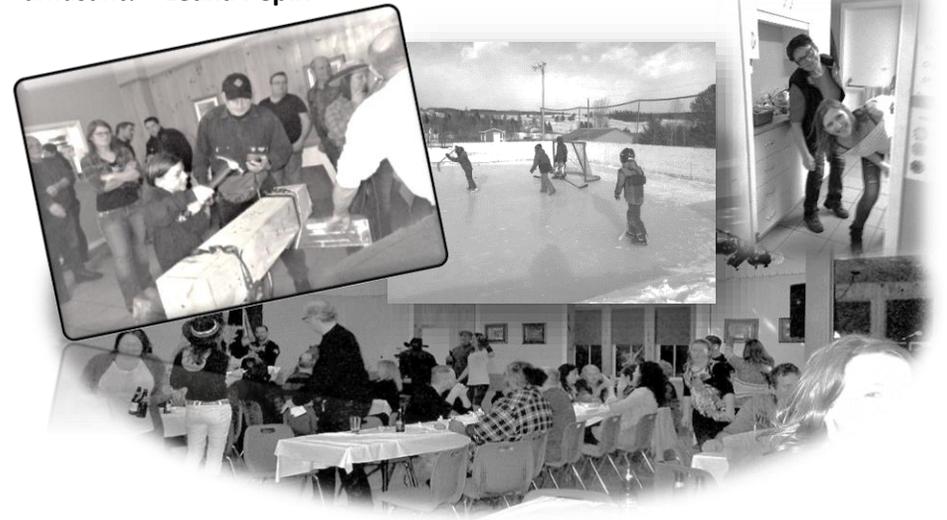
- ♥ Gaétane Picard, Erhel Bernier
- ♥ Jacinthe Gagné, Jacques \*Coco\* Verville
- ♥ Louise D. Côté, Julie Fortier, Sylvie Turcotte
- ♥ Nicole Côté, Remy Champagne
- ♥ France Mc Sween, Marie-Claude St-Pierre
- ♥ Nadia Caouette
- ♥ Mélody Couture
- ♥ Geneviève Bédard
- ♥ Jacques Ramsay
- ♥ Léana Pépin
- ♥ Louise Côté
- ♥ Geneviève Boutin
- ♥ Geneviève Dugas
- ♥ Danny Groleau
- ♥ Taomie Pépin
- ♥ Laïla Gouin, Magalie Comptois

## PARTAGEONS NOS IMPRESSIONS ...

« Le dépassement d'un village passe souvent par son dynamisme. Je peux vous dire qu'avec cette merveilleuse journée qui a bravé le froid, comptant plusieurs aimants de leur municipalité qui ont participé, qui se sont impliqués ou encore qui ont organisé leur activité, à mes yeux, notre village se surpasse par sa mobilisation citoyenne dynamique! » **Geneviève Dugas**

« C'était L'UN DES MEILLEURS carnivals des dernières années! »  
**Geneviève Boutin**

« J'ai bien aimé le carnaval. J'ai aussi aimé m'occuper du vestiaire! Très amusant! » **Léana Pépin**



« C'était vraiment agréable en plus d'être ma fête ça faisait longtemps que je ne m'étais pas amusé comme ça! Merci au peuple de Notre-Dame-de-Ham. Déjà hâte au prochain carnaval... » **Nicolas Charbonneau**

« C'est VOUS qui faites le Carnaval! Merci d'être venu! » **Sylvie Turcotte**

« Que du plaisir de pouvoir réunir les anciens et les nouveaux citoyens, pour faire connaissance! » **Rémy Champagne**

« C'était ça coche ! Le méchoui était plus qu'excellent. Une journée à répéter! »  
**Christian Leclerc**

« Nous adorons participer aux activités à Notre-Dame-de-Ham. Venez vous amuser avec nous! » **Nadia Caouette**

« Wow! Dynamique ; ambiance festive...Vivement l'année prochaine! »  
**France Mc Sween**

« Vraiment agréable de retrouver l'esprit de famille chaleureux comme dans l'temps! Tout le monde avait envie d'être ensemble! » **Danny Groleau**

