

COOP NOTRE-D'HAM

Profitez de notre horaire estival au Casse-croûte

Jedi : 12:00 - 20:00

Vendredi 8:00 - 20:00

Samedi 8:00 - 20:00

Dimanche 8:00 - 20:00

Lundi 8:00 - 20:00

 Bénéficiez d'un rabais les jeudis et les lundis !
On paye les taxes sur la poutine les jeudis et les lundis !
Wow ! Pourquoi ne pas se gâter un peu !

Dépanneur :

Laissez-vous tenter par un peu de magie pour les chaudes soirées d'aoûts : Nous vous offrons 5 \$ de rabais à l'achat de 25 \$ et plus (avant taxes) de feux d'artifices. Et pour intensifier votre plaisir, nous vous proposons 12 \$ de rabais à l'achat de 50 \$ et plus avant taxes. Des soirées d'été hautes en couleurs qui émerveillera les petits comme les grands !



Country au village Notre-Dame-de-Ham

Country au village arrive à grands pas. Réservez votre billet méchoui auprès de la Coopérative afin d'être de la partie. Les 25 et 26 août, c'est au village de Notre-Dame-de-Ham que ça se passe !

25.00 \$ pour le méchoui et la journée. Achetez votre billet en prévente avant le 31 juillet et obtenez 2 consommations gratuites.

Si vous ne désirez pas acheter de billet pour le méchoui, c'est gratuit les deux jours pour vous : Randonnée à cheval, cours de danse, kiosque, musique et ambiance assurés. Venez vous amuser avec nous et ainsi contribuer au développement de deux organismes locaux : votre Coopérative de solidarité et les Sentiers équestres aux mille collines.

**Service de bar sur place.



Rejoignez-nous sur Facebook : COOP de la solidarité de Notre-Dame-de-Ham

L'écho de la vallée



Notre-Dame-de-Ham

En partenariat avec :

-  Municipalité amie des aînés
-  Municipalité amie des enfants
-  Certifié famille
-  Réseau Québécois de Villes et Villages en Santé
-  SSJB Société Saint-Jean-Baptiste du Centre-du-Québec

Aout 2017

Grâce à la participation financière de :



Des **JEUDIS 10^e édition** en chansons

SSJB Société Saint-Jean-Baptiste du Centre-du-Québec

SPECTACLE GRATUIT À
Notre-Dame-de-Ham
17 aout 2017
Terrain du centre communautaire

Appportez vos chaises.
Spectacle à l'intérieur en cas de pluie.

DOMINIC GRENIER



En avant-spectacle à 18 h 15
Prestation des jeunes du camp de jour :
Spectacle de fin d'été!



**** Boisson et grignotines en vente sur place.**

Aidez-nous à faire de la MRC d'Arthabaska la MRC la plus sécuritaire au Québec

Il est important d'agir rapidement pour améliorer les chances de survie d'un citoyen qui subit un malaise cardiaque.

Il sera possible de suivre une **formation RCR** directement à Notre-Dame-de-Ham a peu de frais. Même si la formation se donnera à l'automne, la municipalité désire déjà prendre des inscriptions afin de s'assurer de la participation des citoyens.

Vous pouvez donc vous inscrire en ligne directement sur le site d'Urgence Bois-Francs www.formationsubf.coop

ou

ou

En téléphonant à la municipalité au 819-344-5806.

Nous espérons un grand nombre de participants!

Formation



RCR



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :

Famille
Québec

Chers(es) aînés(es) de Notre-Dame-de-Ham,

*La mise à jour de notre politique MADA va bon train! Nous vous annonçons qu'il y aura une **consultation** auprès de la population le **mardi 12 septembre 2017**, à 11 h 30 à la salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham. Un petit goûter vous sera servi gratuitement avant la consultation. Tous les aînés sont invités. Votre opinion est très importante afin de bâtir un plan d'action qui vous ressemble.*



Les membres du comité vous souhaitent la Bienvenue et ont hâte de vous voir! ☺

Suite des statistiques MADA! (Tirées d'une consultation auprès des personnes aînés 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.

Qu'est-ce qui vous inquiète?

Une variété de préoccupations inquiète les répondants qui se sont exprimés sur la question :

- 32% des répondants mentionnent comme inquiétudes la santé et l'autonomie. **Ils se soucient de la dégradation de leur état.**
- 17% des répondants disent ne pas avoir d'inquiétudes majeures.
- 10 % s'inquiètent de l'avenir, Autant leur propre avenir, celui des générations futures, que de l'avenir de la planète.
- 9 % sont inquiets par rapport aux coupures du Gouvernement.
- 3 % des répondants disent que la solitude les préoccupe.

À suivre dans votre prochain journal...

Le Service d'entraide des Hauts Reliefs

DONS

Votre jardin déborde de bons légumes?

Nous vous invitons à faire un don pour le service d'entraide.

Pour plus d'information, communiquez avec

Sylvie Turcotte au 819-344-5010.



*Tendons la main à notre voisin et
grandissons ensemble dans une
communauté solidaire.*

Et si un jour
ça m'était
utile...

Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska - Érable

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES
CENTRE-DU-QUÉBEC

« Prendre soin de mon frère qui vit seul est de plus en plus prenant. Il présente des problèmes pulmonaires et je dois faire plusieurs tâches pour lui venir en aide. Je suis la seule de la famille à proximité à assurer ce soutien. Je commence à me sentir débordée et je ne sais pas par quel bout prendre ça. »

Il arrive souvent que le proche aidant se retrouve seul ou avec quelques personnes pour prendre soin d'un être cher. Pour diverses raisons, le proche aidant peut hésiter ou refuser à demander de l'aide : réticences de la personne aidée, croyance de pouvoir tout assumer seul, crainte d'être jugé, impression que c'est compliqué de demander de l'aide, etc. Toutefois, pour éviter l'essoufflement, il importe pour le proche aidant de développer son réseau. Il peut être formé des membres de la famille ou de l'entourage, de ressources communautaires, du réseau de la santé, etc.

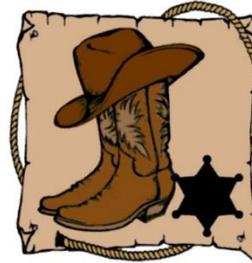
Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Avez-vous pensé à faire une rencontre familiale? Il y a peut-être des membres de votre entourage qui peuvent vous aider sur différents aspects (gestion administrative, recherche d'information, préparation des repas, répit, etc.).
- Participez à des groupes d'entraide pour vous permettre de parler de 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. **Nous sommes là pour vous!**



Country au village Notre-Dame-de-Ham



25 août 2017
Souper Hot-Dog

**Jeannot Boucher
en musique**



**Achetez votre billet pour le méchoui
avant le 31 juillet et obtenez
2 consommations gratuites**

**On vous attend
Party
garanti !**

26 août 2017

En matinée
Randonnée équestre à la selle
En après-midi
Cours de danse avec Claude Belisle
Cindy Bombardier en chanson

**Souper
Méchoui**
En soirée
Christian Lemieux

25 \$/billet
Quantité limitée

Réservez rapidement auprès de :

- André Picard 819.350.2107
- Pascal Vachon 819.344.2092
- Geneviève Dugas (COOP) 819.464.0011

CAMP ADOS!



C'est le temps de s'inscrire!

MERCREDI 9 AOUT 2017

D'Arbre en Arbre
52 \$



MERCREDI 16 AOUT 2017

La Ronde
Prix à déterminer (max. 100 \$)



INFO : Sylvie Turcotte 819-464-0088 ou rejoins-moi sur facebook ou par courriel:projets@notre-dame-de-ham.ca



Nouveau service pour les 12 à 25 ans!

La travailleuse de milieu : Daphnée

**Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs**

Le travail de milieu c'est être disponible pour intervenir auprès des jeunes, dans leurs milieux de vie. L'approche du travailleur de milieu est d'abord de créer des liens significatifs, sur une base volontaire, avec les jeunes de 12 à 25 ans, qui s'appuient sur la confidentialité, le non-jugement, l'égalité, ainsi que le respect, tout en ayant l'approche de réduction des méfaits. En tant qu'intervenant, le travailleur de milieu agit aussi au titre d'accompagnateur, de médiateur, d'animateur, ainsi que d'informateur. La pratique du travailleur de milieu permet de faire le pont entre différents organismes et les jeunes, d'apporter un soutien et de l'information aux réalités propres aux situations de jeunes, comme la consommation, le décrochage scolaire, la sexualité, l'intimidation, problèmes familiaux ou relationnels et plusieurs autres.

Présence tous les mardis soir à Notre-Dame-de-Ham
Cellulaire de Daphnée : 438-490-0675



Que ce soit pour le plaisir, pour économiser, pour faire des nouvelles rencontres ou tout simplement pour sortir de la routine, vous êtes bienvenus aux cuisines collectives spéciales des Haut-Relief!

Pour vous inscrire ou pour toute information, contactez Patricia Joyal au 819-382-9990.



Ces p'tits muffins
gâteau au fromage
n'étaient pas
piqués des verres...

Nouveau groupe le
samedi! 1 fois/mois.

**Centre de
prévention
Suicide**
Arthabaska-Érable

Lignes d'intervention
24 heures/24, 7 jours/7

MRC d'Arthabaska
819 751-2205

MRC de l'Érable
819 362-8581

**Ça
pourrait
être
vous!**

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