

COOP NOTRE-D'HAM

Au Casse-croûte!



Nouveauté Pause-café (pour vous réconforter et tout simplement pour venir jaser entre amis ou pour venir se réchauffer suite à une activité extérieure). Du jeudi midi au dimanche soir : Un café ou un thé accompagné d'un dessert du jour. Les nouveaux desserts sont desservis par la pâtisserie Michaud et La sélections du pâtissier. Le coût de la Pause-café pour le mois de décembre est de 4.25 \$.



Activité à ne pas manquer : Café créatif le dimanche 10 décembre de 13 h à 16 h30 : Création d'un renne en chocolat : 3 \$ / participant. Inscris-toi au 819-344-2089.

Au dépanneur!

En collaboration avec une brûlerie de Québec (Les Cafés Honorés), nous vous offrons une grande variété de café choisi par des baristas de la brûlerie pour le temps des fêtes. Habituellement, nous offrons ce café moulu à 5.99 \$ et pour le mois de décembre, il vous sera offert à 4.00 \$. Le café est disponible en format sac seulement et nous vous offrons plusieurs variétés (7); vous pourrez voyager de l'Afrique en passant par le Pérou...venez voir à la COOP! C'est une bonne idée cadeau et ça réchauffe le cœur en cet hiver qui frappe à nos portes!



La bonne étoile! Devenez une bonne étoile en faisant un don pour la guignolée de Notre-Dame-de-Ham et contribuer à éclairer le mur de la COOP. Donner votre don directement à la COOP en échange de votre nom sur une étoile que nous accrocherons à la guirlande de dons! Au nom de toutes les familles...merci!

L'équipe de la Coop vous souhaite de Joyeuses Fêtes et vous annonce que nous serons là pour vous servir tous les jours de fêtes.

On ne ferme pas !! 😊

L'écho de la vallée



Décembre 2017



Grâce à la participation financière de :



2017 c'est :

6 déménagements à Notre-Dame-de-Ham



- Carole Dion et Maude Cliche-Ricard
- Marie-Pierre Lambert
- Noémi St-Pierre et Margot Cidon
- Natasha Snyder et Simon Leroux
- Catherine Dallaire et Steve Roy
- Julie Poirier et Renaud Beaubien

2 nouvelles naissances :

- Abygaëlle Charbonneau-Forget
- Jean-Benoit Desjardins



Bienvenue à tous et à toutes! 😊



Porte à porte pour la guignolée le samedi 2 décembre 2017. Soyez généreux!





En partenariat avec :



Suivez les statistiques tirées de la vaste consultation auprès des personnes âgées de Centre-du-Québec effectué 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 aiderait?

Pour les 734 répondants s'étant exprimés sur cette question, **l'aide à domicile et l'accessibilité aux soins de santé sont à plus de 50% l'aide souhaitée.**



aiderait à améliorer leur condition.

Bien attendu, une meilleure écoute du Gouvernement, un **réseau social stable**, c'est-à-dire **recevoir de la visite de personnes pour discuter**, partager, **avoir des amis** avec qui passer du temps ou simplement la visite

Suivent pour finir les éléments tels que moins de guerres, plus d'attention envers les jeunes, la foi, un meilleur environnement, etc.

Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!



www.mrcactive.com

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
(1 866 277-3553)

Nos services

- ☀ **Intervention téléphonique (24 hrs/24, 7 jours/7);**
- ☀ **Services aux personnes endeuillées par suicide;**
- ☀ **Services aux proches d'une personne ayant fait une tentative de suicide;**
- ☀ **Activités d'information et de sensibilisation**
- ☀ **Formations.**

Tous nos services sont gratuits et confidentiels



**Vous avez des services à offrir,
des articles à vendre, etc.?
Faites paraître une petite annonce
pour seulement
5 \$/ mois.**



**Informez-vous au bureau
municipal : 819-344-5806**

Si vous vivez en milieu rural et que votre résidence comporte des défauts majeurs, le programme RénoRégion pourrait vous aider à les corriger. Ce programme s'adresse aux propriétaires-occupants à faible revenu.



**Soirée des Fêtes du club FADOQ
de Notre-Dame-de-Ham**

**Souper et soirée de danse
Vendredi le 12 janvier 2018 à 18 h**

**Coût pour les membres du club FADOQ de
Notre-Dame-de-Ham : 20 \$**

Coût pour les non-membres : 25 \$

**PS : Apportez votre vin et consommations pour
la soirée, car il n'y aura pas de bar.**

L'art de composter en hiver

L'hiver approche et votre cour sera bientôt recouverte d'un grand tapis blanc scintillant. Ça tombe bien! L'absence de résidus de jardin laissera amplement de place aux résidus de table dans votre bac à compost.



Un des avantages à composter en hiver, c'est qu'il n'y pas d'odeurs, de mouches ou de vers qui s'installent dans votre bac. Mais pour le reste, quels sont les conseils à retenir?

Compost hivernal : mode d'emploi

Évidemment, avec les températures qui chutent, les matières de votre bac risquent de geler plus facilement. Pour éviter que cela n'arrive, optez pour l'une des solutions suivantes : placez un morceau de carton plat, un sac de papier, plusieurs épaisseurs de papier journal ou des feuilles d'arbres au fond de votre bac brun. Bien sûr, durant cette période froide, il est déconseillé d'y déposer des liquides.

Notez que certaines municipalités offrent la collecte de compost quelques fois durant l'hiver. Afin de connaître les dates de cueillette, vous pouvez consulter votre calendrier municipal disponible en ligne, à l'adresse suivante : <http://www.gesterra.ca/citoyens/horaire-des-collectes>.

Mot de la mairesse

*Que la période des fêtes 2017 soit pour vous et les
vôtres des plus heureuses.*

*Puisse l'année 2018 être, une période remplie de bonheur et qu'elle
vous apporte la santé et qu'elle permette la réalisation de vos
désirs les plus chers.*

*Les membres du conseil se joignent à moi pour vous
souhaiter un très joyeux temps des fêtes avec ceux que
vous aimez et une belle et bonne année 2018.*

Luce Périard



Prendre de l'alcool raisonnablement, c'est quoi?



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

Vous connaissez le slogan «la modération a bien meilleur goût»? Cela s'applique, notamment, durant le temps des fêtes, où il y a plusieurs «party» de Noël/jour de l'an qui sont organisés. D'abord, il faut savoir qu'au Centre-du-Québec, il y a 83% des Québécois âgés de 15 ans et plus qui ont affirmés avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois précédemment une enquête. De plus, sur 108 personnes, 44 ont affirmés qu'ils ont consommés 5 verres ou plus en une soirée, durant les 12 derniers mois. Cette même enquête révèle d'ailleurs que 9 personnes ont déjà conduit au-delà de la limite permise dans la dernière année. Donc, nous pouvons déduire que l'alcool est un sujet qui touche la plupart des Québécois.

En premier lieu, il existe quelques astuces pour réduire les effets indésirables de l'alcool sur notre corps. D'abord, il faut boire de l'eau, car l'alcool déshydrate rapidement le système et amplifie les effets. Ensuite, avant de boire de l'alcool, il est préférable de manger de la nourriture, car cela «éponge» l'alcool dans l'estomac et permet l'absorption d'alcool plus lentement. Aussi, il est conseillé de ne pas mélanger de nombreux types d'alcool (vodka, bière, rhum, vin, etc.), cela amplifie les symptômes des lendemains de veille. Finalement, le plus important est de connaître ses limites et les respecter!

D'autre part, pour ce qui est de l'alcool au volant, il est important de savoir que tous les conducteurs de moins de 22 ans, avec un permis probatoire ou non, sont tolérance zéro, donc aucun verre permis. Pour ce qui est de 23 ans et +, la limite permise est de 0.08 d'alcoolémie dans le sang. Malgré cela, il est préférable de reconnaître les signes d'abus d'alcool et savoir s'il est sécuritaire de conduire, pour moi, mais aussi pour les autres qui partagent la route. Les signes sont souvent visibles : difficulté à se tenir debout ou marcher en ligne droite, difficulté d'élocution, parle plus vite et plus fort, tendance à s'endormir, yeux irrités et injectés de sang, etc.

Un conducteur responsable sait lorsqu'une personne n'est pas apte à conduire et qu'il ne faut pas la laisser prendre le volant de sa voiture. La responsabilité des citoyens est de pouvoir assurer la sécurité de tout le monde. Pour cela, il existe quelques services de raccompagnement à Victoriaville, comme «Tolérance Zéro», «Point limite», ainsi que les Taxis. Un autre moyen pour fêter de façon responsable est de nommer un conducteur désigné qui ne consommera pas durant la soirée.

La travailleuse de milieu, Daphnée, vous souhaite un bon temps des fêtes, tout en étant sécuritaire!

Services de raccompagnement :

Tolérance Zéro : 819-758-0780

Point limite : 819-352-9011

Taxis Victoriaville : 819-752-2222

4-17 ans

Fais partie de l'histoire!

Vendredi 8 décembre de 9 h à 12 h

Centre communautaire de

Notre-Dame-de-Ham

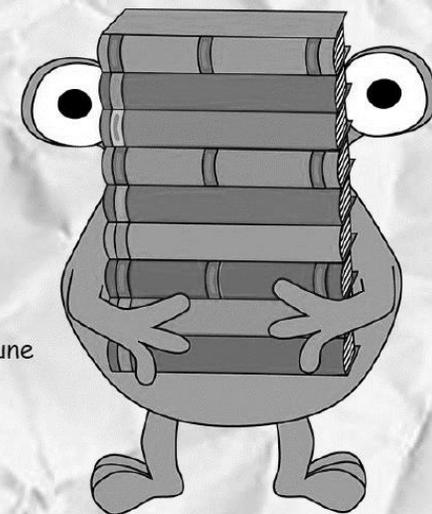
(Journée pédagogique ; activité gratuite)

📖 Viens composer un roman en groupe.

📖 Chacun aura sa page à écrire, avec son élément perturbateur et sa péripétie.

📖 Le tout formera une histoire qui deviendra un livre à vous procurer.

- Les participants recevront une copie gratuitement.



Lancement officiel de la
boite à livre : projet
ARTHA-LIVRES

Pour info ou inscription : Sylvie ou Geneviève 344-5806