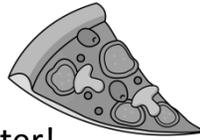


COOP NOTRE-D'HAM

À votre casse-croûte :

On paye les taxes sur la pizza...Laissez-vous tenter!



À votre dépanneur :

On liquide au prix du gros !
Venez vider notre comptoir glacé Breyers.

25% de rabais sur
tous les formats individuels.

Vous avez oublié un petit quelque chose pour votre souper
de St-Valentin?

- ♥ Combustible à fondue;
- ♥ Bouillon de fondue;
- ♥ Une petite bouteille de vin;
- ♥ Des produits Olivier del Mondo;
- ♥ De la fleur d'ail;
- ♥ Un petit chocolat ou simplement des petites grignotines de fin de soirée.



Vos services de proximité à Notre-Dame-de-Ham ont
beaucoup de beaux produits et souvent moins chers
qu'ailleurs, pensez donc à nous...ou plutôt, à vous !



Une belle fête de l'amour à toutes les familles et
amoureux Notre-D'Hamois(oises) !

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés



Famille
Québec



Février 2017

Réalisé dans le cadre du Fonds culturel arthabaskien de la MRC d'Arthabaska et grâce à la participation de la
Caisse Desjardins des Bois-Francs.

Date à retenir...4 mars 2017

Carnaval de Notre-Dame-de-Ham Des activités pour tous les goûts!!!

- Billard, Casino, danse, jeu d'habileté
- Activités en plein air, calèche
 - ♥ Collation gratuite
 - ♥ Service de garde pour les enfants en PM
- Souper Méchoui
- Soirée dansante (country, populaire)



Billets en vente et plus d'info à venir très bientôt!
En attendant, mettez cette date à votre calendrier, plaisir assuré!

Ça pourrait être vous!

Faites paraître une annonce pour seulement 5 \$.



Les cendres chaudes

Chaque année, il survient en moyenne 140 incendies de bâtiments causés par un mauvais entreposage des cendres chaudes.



Les statistiques révèlent que dans la plupart des cas, le contenant était inapproprié ou l'entreposage était inadéquat. Cette source de chaleur compte parmi les 10 premières sources de chaleur identifiées par les pompiers lors de la recherche des causes et des circonstances des incendies.

Comment vous en débarrasser :

- Videz régulièrement les cendres du foyer.
- Jetez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique.
N'utilisez jamais un aspirateur pour ramasser les cendres chaudes.
*Déposez le contenant à l'extérieur sur une surface non combustible.
- Gardez une distance minimale d'un mètre entre le contenant métallique et les murs de la maison, du garage, du cabanon et de toute autre matière combustible comme une haie ou un abri de toile.
- Les cendres devraient reposer dans ce contenant au moins 3 à 7 jours avant d'être jetées dans un autre contenant tels le bac de matières organiques ou la poubelle. À cet effet, consultez également les recommandations de votre municipalité.
- Avant de transvider les cendres dans un autre type de contenant, vérifiez que ces dernières sont parfaitement refroidies. Brassez les cendres régulièrement afin de vous assurer qu'aucune chaleur ne s'en dégage.
- Pour plus de précautions, conservez les cendres durant toute la saison hivernale et débarrassez-vous-en seulement au printemps.

Attention!

Les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone; c'est pourquoi elles doivent être entreposées à l'extérieur de la maison ou du garage.

Québec

Nouveau – Nouveau - Nouveau – Nouveau - Nouveau – Nouveau

Activités hivernales à la cabane!

Sentiers de patinage en forêt
Glissement sur neige
Sentiers pédestres
Sentiers de raquettes
Mini ferme
Feux de foyer en forêt



➔ Brunch à la carte les samedis et dimanches de 9 à 14 heures ←

ÉRABLE ROUGE 3324, route 161 Saint-Valère GOP 1M0

Activités hivernales : décembre à mars inclusivement selon dame nature

Activités printanières (repas de cabane à sucre) : mars et avril

Tarifs et informations : www.erablerouge.com

Courriel : info@erablerouge.com

Téléphone : 819-353-1616 (Mélissa Fleury)

Devenez fans de notre [page Facebook](#) pour suivre les actualités !!!

Nouveau – Nouveau - Nouveau – Nouveau - Nouveau – Nouveau

Vous adorez votre journal mensuel « L'écho de la vallée » et vous voulez le lire et le relire sans vous perdre sous des tonnes de papier? Il est maintenant disponible en version PDF sur le site internet de la municipalité de Notre-Dame-de-Ham sous l'onglet « La municipalité ».

www.notre-dame-de-ham.ca



Et si un jour ça m'était utile...

Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska - Érable

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

« Mon ami est atteint d'un cancer. Je l'accompagne régulièrement à ses rendez-vous médicaux et je lui donne quelques soins, car sa conjointe travaille la semaine. Toutefois, certaines tâches me rendent inconfortable, mais j'arrive difficilement à dire non. Après tout, c'est mon ami, je lui dois bien ça! »

Souvent, la volonté d'aider pour le proche aidant l'amène à dépasser ses limites. Lorsque les tâches et les responsabilités s'ajoutent graduellement, l'aidant ne prend pas toujours le temps de redéfinir son engagement auprès de son proche. Pourtant, il n'est jamais trop tard pour le faire. Il importe pour le proche aidant de bien identifier ses limites et les tâches qui le rendent inconfortable.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Dressez la liste des tâches qui vous occasionnent certains inconforts et celles avec lesquelles vous êtes à l'aise.
- Explorez les solutions possibles avec la personne aidée, l'entourage et les professionnels pour pallier aux tâches que vous ne désirez plus faire.
- Faites preuve d'ouverture et soyez à l'écoute. Une bonne communication passe par le fait de s'exprimer simplement et de nommer les choses clairement.
- N'oubliez pas de préserver des moments agréables avec l'autre, car vous demeurez avant tout un ami, un conjoint, un parent, un enfant, etc.



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!

Vie active et Fadoq



ATTENTION!!! CHANGEMENT D'HEURE

Vous donnez un rendez-vous de mise en forme les lundis au **centre communautaire** de Notre-Dame-de-Ham entre **10 h et 11 h.** Joins-toi au groupe!

Vous pouvez apporter :

- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Petite serviette



Votre tenue vestimentaire :

- ✓ Vêtements et chaussures confortables

« Quel beau projet accessible à tous et à toutes! C'est dynamique, joyeux et stimulant. » - participante Viactive.



Avec le « babyboom » de nos municipalités du sud de la MRC, vous ou vos amis êtes peut-être à la recherche d'une garderie! Voici les coordonnées des garderies en milieu familial situées à Notre-Dame-de-Ham (celles-ci pourront aussi vous informer sur les garderies des municipalités avoisinantes) :



Johanne Allard
34, rue Lapointe
Notre-Dame-de-Ham
G0P 1C0
819-344-5912



Mélisa Provencher
12, route 161
Notre-Dame-de-Ham
G0P 1C0
819-344-2071

sl

NOUVEAU sur la 161 près de chez vous
Institut Sylvie Léonard - Centre de santé
Pour la santé et les soins de la peau
www.sylvie-leonard.com

Vivez-vous un deuil ? Êtes-vous stressé, fatigué ? Souffrez-vous d'insomnie? Avez-vous des maux de tête, maux de dos, cou, épaules, jambes lourdes ? Nous vous offrons massage de détente, facial, soin des mains, soin des pieds, soins de corps, hydratants, exfoliants...

Téléphonez maintenant sans frais au 1 888 527-2653

OFFRE de la Saint-Valentin !

Présentez ce COUPON lors de votre premier rendez-vous et obtenez un soin du visage de 15 minutes **GRATUIT** !



Convient autant pour les hommes, les femmes et les futures mamans.

CDCBF

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

Vous avez un projet d'économie sociale?

Venez nous voir à la CDCBF!

Nous sommes là pour vous accompagner dans vos démarches!

Démarrage • Expansion • Consolidation

59, rue Monfette, bureau 130, Victoriaville (QC) G6P 1J8

☎ 819 758-5801 📠 819 758-8270 ✉ develop@edcbf.qc.ca

Petit conseil santé pour bien démarrer l'année!

Devrions-nous remplacer le sucre dans notre alimentation par des édulcorants de type Splenda?



« Lorsque nous mangeons du vrai sucre, notre cerveau sécrète de la dopamine, l'hormone du plaisir et de la récompense. Progressivement, la sécrétion de dopamine diminue au fur et à mesure que nous mangeons, ce qui explique pourquoi la première bouchée est toujours la meilleure.

Comme le goût de sucre est habituellement un signe physiologique de récompense, il est normal que nous nous attendions inconsciemment à une sécrétion de dopamine lorsque nous consommons des édulcorants artificiels.

Sauf que le cerveau ne semble pas percevoir les édulcorants de la même façon que le sucre, ce qui pourrait expliquer pourquoi nous avons tendance à compenser en mangeant des aliments véritablement sucrés par la suite, dans l'espoir d'avoir enfin droit à une réelle dose de plaisir. En fin de compte, cela ne fait qu'entretenir notre goût pour le sucre. »

WIXX
MAG