

COOP NOTRE-D'HAM

Campagne de financement

Nous tenons à vous remercier pour votre forte participation à notre campagne de financement « Prêt-à-manger ».

Les ventes totalisent un montant de 3 700 \$ jusqu'à maintenant!

Un message de notre directrice, Geneviève Dugas :

Je tiens à remercier du fond de mon cœur nos marcheuses qui se sont jointes à Nicole Coté et moi-même afin de livrer la marchandise étant donné que nous avons été victimes de notre succès!!! Un merci spécial à Manon Lallier, Lise Houle et Louiselle Houle! Vous avez donné beaucoup de votre temps et de votre cœur, et ce, dans la bonne humeur! Merci aussi aux membres de mon C.A. qui ont participé pour préparer le succulent prêt-à-manger ou pour la livraison : Nicole Coté, Erhel Bernier et Gaétane Picard....Vous êtes des patrons en or! 😊

Sans vous, gens de la communauté, notre activité n'aurait pu être aussi dynamique et porteuse de solidarité. Merci!

Spécial dépanneur

Rosettes, macarons, arachides salées ou BBQ : 2 plats pour 6 \$!

Spécial casse-croute janvier 2017

Nous payons les taxes sur la poutine!

Mini : 5.25 \$

Petite : 7.50 \$

Moyenne: 10 \$

Grosse : 12 \$



L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés



En partenariat avec

Famille
Québec



Janvier 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-Francis.

MES PETITS
PLAISIRS
D'HIVER

PLAISIRS
D'HIVER

À surveiller! Des activités seront organisées dans toute la province pour promouvoir les activités physiques hivernales.
Consulte l'agenda en ligne : <http://www.agendaloisir.ca/>

ALLEZ JOUER DEHORS, SOYEZ ACTIFS



DES AVANTAGES EXCLUSIFS POUR PIERRE-LUC

Lavallée JEUNE MEMBRE

AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES DES JEUNES ET FAMILIAUX

DES RABAIS, DES REMISES, DES PRIVILEGES
 Invoquez le premier privilège réservé aux jeunes membres Desjardins pour le voyage, votre assurance auto, votre carte Visa Desjardins.

Descouvrez les sur desjardins.com/avantages

Desjardins
 Caisse des Bas-Québec
 Copropriétaire par l'intermédiaire de
 819 750-9421

Ça pourrait être vous!

Faites paraître une annonce pour seulement 5 \$.



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!

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)

www.cpsae.ca

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**

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 dimanche 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

Souper des fêtes

Club FADOQ

Notre-Dame-de-Ham

Samedi le 14 janvier à 18 h

Au centre communautaire

Suivi d'une soirée dansante

Apportez votre vin

et venez vous amuser avec nous!

15\$ membres – 20\$ non-membres

Bienvenue à tous!

Procurez-vous un billet auprès de

Pauline : 819-344-5540

Billets de tirages aussi en vente au coût de 2 \$

1^{er} prix : Toile

2^e prix : Linges à vaisselle

3^e prix : Sacs réutilisables



Et si un jour ça m'était utile...

« Je vais régulièrement faire un brin de

jasette à ma voisine. Je réalise à quel point son quotidien devient de plus en plus difficile, car elle fait appel à moi de plus en plus souvent. Cela me valorise, mais me fait aussi vivre plusieurs émotions. J'ai des craintes, je me sens impuissante par moment et la culpabilité m'envahit parce que j'ai l'impression de ne pas en faire assez. »

Comme le proche aidant a un lien affectif avec la personne aidée, il est normal qu'il vive une gamme d'émotions. Par exemple, il est fréquent que l'aidant s'inquiète pour son proche, qu'il ressente de la frustration et même de la colère face à certaines situations, qu'il vive du stress, qu'il éprouve de la tristesse, etc. Bien qu'il se sente valorisé, le proche aidant doit pouvoir parler de ses émotions afin de vivre son rôle de façon plus harmonieuse.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Trouvez-vous un moyen pour exprimer ou libérer vos émotions (peinture, écriture, mandala, musique, sport, etc.).
- Partagez ce que vous vivez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- 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.

Nous sommes là pour vous!



Rions avec Léana Pépin



- Comment s'appelle le plus vieux bûcheron français du monde? Réponse: Yvan Dubois (Il vend du bois.)
- Comment s'appelle le plus pauvre indien du monde? Réponse: Yasacochevide (Y'a la sacoche vide.)
- Ce matin, le professeur est fâché contre Hugo, qui vient encore de faire une bêtise dans la classe. Le professeur pointe sa règle vers Hugo et dit: « Au bout de cette règle, il y a un imbécile. » Hugo répond: « À quel bout Monsieur le professeur? »
- Deux amis se rencontrent au retour des vacances : « Alors, où es-tu allé? » - Oh! La première semaine dans les Alpes et la seconde dans le plâtre!

**NOTRE-DAME de HAM
HAM-NORD
CHESTERVILLE**

**MASSAGE
bébé**
1-12 mois

- Apprendre les **TECHNIQUES DE MASSAGE** pour bébé
- Profiter d'un moment de **RELAXATION** et **D'INTIMITÉ** avec mon bébé
- Réalisé de façon quotidienne, il aide à renforcer, soulager et **DÉTENDRE LE BÉBÉ AINSI QUE SES PARENTS.**

Aux salles communautaires
**LES MARDIS
9H30 à 11H00**

819 344-5806
Sylvie Turcotte

90\$
6 cours

24 janvier N.D.H.
31 janvier Ham Nord
7 février Chesterville

14 février N.D.H.
21 février Ham Nord
28 février Chesterville

Le service d'entraide des Hauts Reliefs

EMPHASE

Entraide Mauricie-Centre-du-Québec pour
hommes agressés sexuellement dans l'enfance



POURQUOI EMPHASE?

- Parce que 1 homme sur 6 a subi des agressions sexuelles (MSSS - Québec)
- Parce qu'une agression sexuelle est toujours traumatisante
- Parce que les conséquences sont souvent importantes
- Parce qu'on peut s'affranchir de ces blessures
- Parce qu'il existe de l'aide maintenant en Mauricie et au Centre-du-Québec

*"Le courage n'est pas l'absence de peur. Le courage est d'y aller, malgré la peur."
Vous êtes à l'aube d'une transformation. Vous le méritez. Offrez-vous ce cadeau.*

<http://www.emphase-mauricie-cq.org/>

Trois-Rivières : 1-819-519-4273 Sans frais : 1-855-519-4273 Courriel: emphase.mcq@gmail.com

Distribution alimentaire

Mille mercis à la ferme bio-maraîchère
d'Ham Nord pour son don de légumes au
Service d'entraide des Hauts Reliefs.

Vie active et Fadoq



Vous donnent un **rendez-vous** de **mise en forme** les lundis à partir du
16 janvier 2017 à 9 h 30 au **centre communautaire** de Notre-Dame-de-Ham.

Vous pouvez apporter :

- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Petite serviette

Votre tenue vestimentaire :

- ✓ Vêtements et chaussures confortables

N'oubliez pas votre **sourire** et votre **bonne humeur** car nous nous mettons en
forme dans la joie; et c'est gratuit... ☺

Parlez-en à vos amis (es), c'est offert à tous les gens de 50 ans et plus...peu
importe la condition physique!



Soumettez votre candidature afin d'obtenir de l'aide pour corriger des défauts majeurs sur votre résidence Date limite d'inscription : 16 janvier 2017

La MRC d'Arthabaska désire rappeler aux citoyennes et citoyens son programme
RénoRégion et inviter les gens qui sont propriétaires-occupants d'une résidence
en milieu rural qui nécessite des réparations à effectuer une demande dès
maintenant. Ce programme a pour objectif d'aider financièrement les proprios à
revenu faible ou modeste à exécuter des travaux pour corriger des défauts
majeurs que présentent leur résidence.

Pour être admissible, le logement doit nécessiter des
travaux d'au moins 2000 \$ visant à corriger une ou
plusieurs défauts majeurs comme des
problèmes d'électricité, de plomberie, de chauffage,
d'isolation thermique, de toiture, de murs extérieurs
et autres. La subvention peut atteindre 95 % du coût
reconnu pour la réalisation des travaux admissibles,
sans toutefois dépasser 12 000 \$, et ce, en fonction
du revenu familial. Pour plus d'information,
présentez-vous à votre bureau municipal au 25, rue
de l'Église ou téléphonez au 819-344-5806.



YOGA



Commencer l'année 2017 en prenant soin de vous!

Si vous, vous ne le faites pas, qui le fera?

Le fait de choisir de s'investir dans une démarche de yoga peut apporter des changements en profondeur dans votre corps et votre esprit.

Je vous propose une introduction au yoga les mardis après-midis de 13 h 30 à 14 h 45.

Pour les gens qui sont déjà initiés, il y a les mardis soirs de 19 h à 20 h 15.

Pour les futures mamans, le yoga prénatal les mercredis matins de 10 h à 11 h 15.



La session sera de 12 semaines. Elle débutera la semaine du 9 janvier 2017 et se terminera la semaine du 27 mars. Les coûts sont de 120 \$ pour 12 semaines. Les

cours se donneront au centre communautaire de la municipalité de Notre-Dame-de-Ham au 25, rue de l'Église.

Pour information et inscription communiquer avec

Julie Marchand

819-464-0052

Bienvenue à toutes et à tous!

- ❖ *Il est possible de se procurer un tapis de yoga lors du premier cours au coût de 35 \$.*

\$\$\$ Offre d'emploi \$\$\$

Le comité récréatif est à la recherche d'une personne fiable et disponible régulièrement afin de tenir le local de la patinoire à l'ordre.

Tâche à effectuer, si nécessaire :

- ❖ **Ramasser les équipements de hockey et les ranger dans les bons casiers;**
- ❖ **Ramasser et ranger les tubes pour la glissade s'ils traînent à l'extérieur;**
- ❖ **Déneiger les marches de la glissade;**
- ❖ **Vérifier qu'il n'y a rien qui traîne sur la patinoire et autour;**
- ❖ **Ramasser les déchets par terre et les mettre à la poubelle!**



**Durée de l'emploi :
Tout l'hiver!**

Contactez Sylvie

344-5806 : jour

464-0088 : soir

Lecture pour nos jeunes pendant la saison hivernale...

Des recommandations de **protégezvous**



Petite oie des neiges

12 \$

0-4 ANS

Sous nos yeux, une petite oie des neiges naît, grandit et devient adulte. Elle naît dans la toundra et grandit sous les plumes duveteuses de sa maman. À l'arrivée du gel et du givre, elle doit toutefois partir, car la nourriture se fait rare. Pleine d'entrain et de courage, elle déploie ses ailes et s'envole. Son voyage la transforme, et elle devient grande!



C'est à moi que tu parles?

13 \$

5-8 ANS

Depuis qu'il s'est réveillé un matin, des objets parlent à Alexandre et lui confient leurs émotions : ses vêtements ont besoin d'air, ses céréales jacassent et le contenant de lait lui fait un Meeeeurci bien senti. Par la suite, ce sont la fenêtre, la toile sur un mur et la laveuse qui lui expriment leur joie ou leur tristesse. Alexandre a-t-il la berlue?



Avalanche

10 \$

9-11 ANS

Alex a 11 ans. Il adore la montagne, mais il craint les avalanches. Ses amis se moquent de lui et pratiquent le ski alpin, sans soucis. Un jour de beau temps, ils viennent lui donner un coup de main pour construire un fort de neige, la grande passion d'Alex. C'est alors que, brusquement, une avalanche s'abat sur eux. Alex réussit à s'en sortir indemne mais ses amis sont ensevelis. Sont-ils toujours vivants?



Aveux (Les)

10 \$

12-17 ANS

Mia, Justine, Thomas et Jonathan sont les Inséparables. Amis depuis toujours, ils partagent tout, se confient tout. L'arrivée de Maxime, un nouvel élève, en plein milieu de l'année scolaire va cependant tout chambouler. Les rumeurs racontent que Maxime porte un lourd secret. Malgré la méfiance de ses amis, Mia ne peut s'empêcher d'être attirée par lui. C'est que Mia aussi a des secrets...

Lecture pour les plus grands...

Le poids de la neige



Dans une véranda cousue de courants d'air, en retrait d'un village sans électricité, s'organise la vie de Matthias et d'un homme accidenté qui lui a été confié juste avant l'hiver. Telle a été l'entente : le vieil homme assurera la rémission du plus jeune en échange de bois de chauffage, de vivres et, surtout, d'une place dans le convoi qui partira pour la ville au printemps.

Les centimètres de neige s'accumulent et chaque journée apporte son lot de défis. Près du poêle à bois, les deux individus tissent laborieusement leur complicité au gré des conversations et des visites de Joseph, Jonas, Jean, Jude, José et de la belle Maria. Les rumeurs du village pénètrent dans les méandres du décor, l'hiver pèse, la tension est palpable. Tiendront-ils le coup ?

C'est bien beau tout ça mais tu n'as pas envie de sortir de Notre-Dame-de-Ham tellement la vie est belle en campagne? Voici la solution...et c'est gratuit!

<http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca/>

