

COOP NOTRE-D'HAM

L'été est enfin arrivé et la route 161 nous amène un trafic plus affluent. Il nous fera donc plaisir de tenter notre chance afin de mieux vous servir avec nos nouvelles heures d'ouverture du casse-croûte. À partir du 1^{er} juillet, le casse-croûte sera ouvert du jeudi midi jusqu'au lundi soir inclusivement. Cinq jours consécutifs d'ouverture !!!

Surveillez aussi l'arrivée de notre nouveau menu à la mi-juillet, plusieurs nouvelles possibilités s'offriront à vous afin de combler votre appétit et de diversifier notre offre!

Horaire estival : Casse-croûte

Jeudi : 12:00 - 20:00

Vendredi 8:00 - 20:00

Samedi 8:00 - 20:00

Dimanche 8:00 - 20:00

Lundi 8:00 - 20:00



Spéciaux du mois :

- ✂ Pizza large garnie + moyenne frite : 25.00 \$ txs incluses
- ✂ Pizza large Coop + moyenne frite : 28.00 \$ txs incluses
- ✂ Pogo (1) = 2.00 \$ txs incluses



25 - 26 août 2017

Votre coopérative s'associe avec les Sentiers équestres aux mille collines pour créer un événement festif et rassembleur au profit de leur organisation respective à but non lucrative qui dynamise notre coin de pays !

À saveur country, **Country au village Notre-Dame-de-Ham** sera l'événement à ne pas manquer !

Vend. 25 août : Souper hot-dog - danse et musique avec Jeannot Boucher

Sam. 26 août : Randonnée à cheval - kiosque sur place - souper méchoui - Cindy Bombardier et Christian Lemieux vous feront danser et vivre de bons moments.

Achetez votre billet méchoui au coût de 25.00 \$ avant le 31 juillet et obtenez 2 consommations gratuites.

Pour plus d'informations, contactez André Picard 819.350.2107 / Pascal Vachon 819.344.2092 / Geneviève Dugas 819.464.0011

Participez en grand nombre et contribuez au déploiement d'un événement vous fera vivre une fin de semaine animée et remplie de rires et d'amusement directement dans votre milieu.

Horaire détaillé à venir.

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :



Famille
Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ



Juillet 2017

Grâce à la participation financière de :

CAMP ADOS!



Les sorties de juillet... vite inscris-toi !!!!



MERCREDI 5 JUILLET 2017
Karting et running trail (boot camp)
56 \$



MERCREDI 12 JUILLET 2017
Expo de Victo (en PM et soirée)
27 \$



**INFO : Sylvie jour : 819-344-5806 soir : 819-464-0088 ou
rejoins-moi sur Facebook ou par courriel :**

projets@notre-dame-de-ham.ca

Et si un jour ça m'était utile...

« Avec la maladie d'Alzheimer, ma belle-mère a des comportements qui parfois me déstabilisent. Elle me téléphone plusieurs fois par jour, ne mange que des céréales pour ses repas et croit que je lui vole ses objets qu'elle ne retrouve plus. J'avouerai que je ne sais pas toujours comment réagir, ni comment m'adapter à l'évolution de sa maladie. »

Peu importe la situation, le proche aidant doit s'adapter au fur et à mesure aux responsabilités qu'il cumule et à l'état de santé de la personne dont il prend soin. Il doit faire face à la gestion des soins et des services, à l'évolution de la perte d'autonomie, etc. Le proche aidant doit donc user de stratégies pour réussir à maintenir un équilibre entre sa vie personnelle et le bien-être de la personne aidée. Pour pouvoir continuer d'aider, il est essentiel que le proche aidant trouve des solutions qui lui conviennent.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Notez les comportements qui vous déstabilisent et les conditions dans lesquelles ils se produisent. Cela vous permettra de prendre du recul et d'explorer différentes stratégies.
- Allez chercher de l'information sur la maladie, l'incapacité ou la perte d'autonomie de votre proche (Société Alzheimer, Parkinson, etc.).
- Partagez ce que vous vivez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Soyez indulgent envers vous-même, vous avez le droit à l'erreur.

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!**



Lors du conseil de la MRC, tenu le mercredi 21 juin dernier à Victoriaville, la MRC d'Arthabaska a dévoilé l'identité des récipiendaires de la huitième édition des Prix jeunesse. Cet événement annuel vise à reconnaître et à appuyer les réalisations et la contribution exceptionnelle de jeunes de Victoriaville et sa région auprès de leur collectivité.

Les récipiendaires des différentes municipalités ont été invités à prendre place où siège le maire de leur municipalité lors du conseil de la MRC. Cette année, l'expérience a été bonifiée puisque monsieur Frédérick Michaud, directeur général de la MRC d'Arthabaska, a invité les jeunes à prendre la parole concernant l'engagement et l'implication des jeunes sur notre territoire.



Les jeunes reconnus ont été félicités et récompensés pour leur engagement, leurs efforts constants, leur sens des responsabilités ainsi que pour la grande détermination qu'ils ont portée aux différents projets et activités de leur milieu.

En passant par le camp de jour, le carnaval, la Fête nationale et plus encore, nous te remercions Rose-Anne pour ton implication!

Le comité récréatif N.D.H. inc. souhaite remercier tous ceux qui ont pris part aux festivités de la Fête nationale. Un merci tout spécial à ceux qui ont contribué à faire de cet événement une réussite :

Sylvain Trudel

Pierre Gauthier

Francis D. Desrochers

Nadia Caouette

Indra Singh

Christiane Leblanc

Patrick Couture

Gilles Leblanc

Jonathan Tardif

Régis Caouette

Rose-Anne Comtois

Florence Boucher

Léanne Roy Gongora

Mylène Leclerc

Julie Marchand

Johanne Allard

Kathy Geist

Jacques Veruille

Geneviève Boutin

Patrick Pépin

Jean-François Belzil

Pascal Paquette

Marie-Claude Mongeau



Atelier ailes et becs et génie nature : Vous avez sans doute remarqué que les reptiles et amphibiens à l'horaire n'étaient pas au rendez-vous! Un manque de communication à l'interne du centre de Biodiversité du Québec est survenu et les responsables vous envoient leurs plus sincères excuses. Toutefois, nous avons réussi à corriger la situation et nous vous offrons l'activité à nouveau, et cette fois-ci, en accueillant encore plus de spécimens « bibittes », et ce, GRATUITEMENT! L'activité se déroulera le vendredi 14 juillet de 14 h à 15 h 30 au centre communautaire, sur les heures du camp de jour. Toute la population est bienvenue alors venez en grand nombre!



Service d'entraide des Hauts Reliefs



Prendre note qu'il n'y aura pas de distribution alimentaire le jeudi 27 juillet 2017. Les paniers de denrées seront plus gros lors de la distribution du 13 juillet.

Pour info ou inscription : 819-344-5010, service confidentiel.

Suite à la rencontre du 20 juin 2017 :

**Échéancier du programme
de financement pour la mise
aux normes des installations septiques
2017-2018**

***** Inscription pour prix de groupe pour les plans et devis pour installation septique, 13 juillet, midi.**

14 juillet au 7 août, compagnie de technologues soumettent proposition à la municipalité.

Conseil municipal 7 août, acceptation d'une soumission collective pour les plans et devis.

***** 7 au 11 août, confirmation des propriétaires intéressés au prix de groupe pour les plans et devis.**

14 août au 15 septembre, prise d'échantillon et rapports + coût d'installation équipement épurateur.

***** 18 septembre au 31 octobre, inscription au programme de financement collectif avec la réglementation municipale. Vous devez donc produire un contrat avec un entrepreneur certifié pour la mise aux normes de votre installation septique afin de faire les travaux durant l'année 2018.**

Conformité de l'installation en 2018

