

## COOP NOTRE-D'HAM

### À votre casse-croûte :

- 🍴 Combo Pizza 8" garnie + frites : 10.00 \$ + taxes. Wow!!! 1.95 \$ de rabais!
- 🍴 Omelette aux légumes servie avec rôties, patates à déjeuner, tomates, salade ou fruits, café ou thé : 7.50 \$ + taxes.

### Dépanneur :

Profitez de 1 \$ de rabais sur de bons vins sélectionnés juste pour vous!

- 🍷 Caleta (rouge-blanc) de l'Argentine
- 🍷 Bù Glissando (rouge) de l'Italie
- 🍷 Bù Vivère (rouge) de l'Italie
- 🍷 Smoky Bay (rouge - blanc) de l'Australie

Rejoignez-nous sur notre page Facebook et soyez au courant des nouveautés et des spéciaux de votre Coop !  
 **COOP de la solidarité de Notre-Dame-de-Ham**

**Réservez le jeudi 11 mai à votre agenda!**

**5 à 7 \*BISTRO\* de la Coop à la salle communautaire.**

Venez rencontrer des entrepreneurs régionaux qui ont à cœur le développement de notre service de proximité. Ils sont heureux de vous recevoir avec nous et de vous faire goûter leurs saveurs.

**\* Entrée et bouchées gratuites!**

**\* Trio musical...ambiance assurée!**

Amis de la Coop, citoyens de Notre-Dame-de-Ham, membres de la Coop, amis des amis, vous êtes les bienvenues! 😊

Surveillez la publicité que vous recevrez par la poste au début du mois de mai.



# L'écho de la vallée



Municipalité  
amie des aînés

En partenariat avec :



Famille  
Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ

Mai 2017



Grâce à la participation financière de :

## SONDAGE À LA POPULATION

Familles-aînés 2017

Vous recevrez bientôt par la poste un sondage important à remplir. Vous disposerez d'une période de deux semaines du 8 au 22 mai pour nous retourner le sondage complété au bureau municipal de Notre-Dame-de-Ham. Vos réponses serviront à l'élaboration d'un plan d'action Familles-aînés pour les 3 prochaines années. Votre opinion, vos idées et vos commentaires sont très importants pour la mise à jour de nos politiques municipales.

**Les membres du comité familles et aînés vous remercient de votre participation à ce sondage et, par le fait même, de votre contribution au mieux-être des habitants de la municipalité.**



# Ça pourrait être vous!



Faites paraître une annonce pour seulement 5 \$.

## Méga Vente de Garage

au profit de la coop Notre-d'Ham

Samedi le 20 et dimanche le 21 mai 2017  
à partir de 9 h.

Sur le terrain de la COOP Rte 161, Notre-Dame-de-Ham



**Soyons généreux! Ce qui ne vous sert plus peut servir à d'autres... et c'est pour une bonne cause!**

MERCI À L'AVANCE!  
Le comité organisateur.

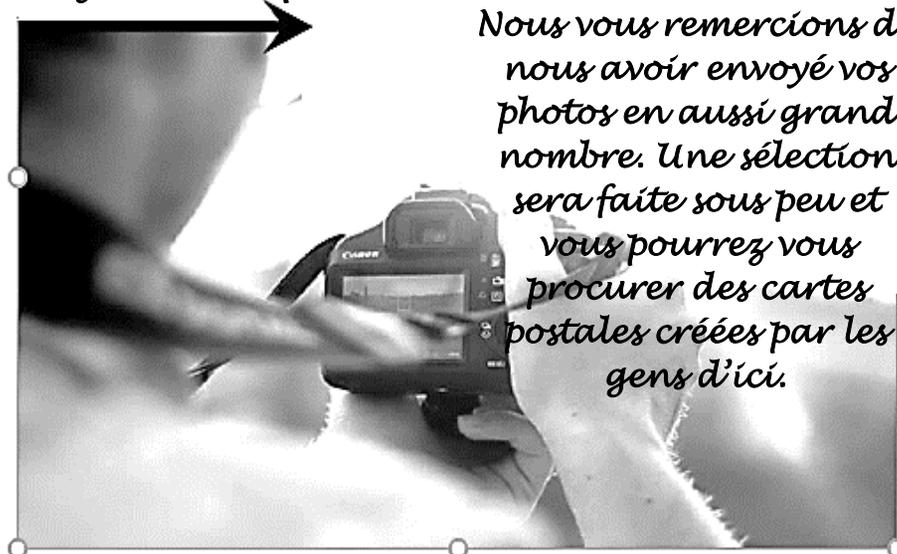
### Dons recherchés!

Tous objets, outils, meubles, petits appareils électriques (qui fonctionnent), bibelots, livres, bijoux, vêtements, et autres... qui ne vous servent plus mais qui sont utilisables. Nous recueillons les objets au centre communautaire (voisin de l'église) à partir du 1<sup>er</sup> mai du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h. Vous pouvez également apporter vos objets la veille ou le matin même du début de la vente de garage, soit le 20 mai à partir de 9 h sur le terrain de la Coop.

Pour informations :  
Gislaine 344-5712  
Lise 344-5773

Vendeurs recherchés  
La vente vous intéresse, contactez-nous ...

## Projet cartes postales



*Nous vous remercions de nous avoir envoyé vos photos en aussi grand nombre. Une sélection sera faite sous peu et vous pourrez vous procurer des cartes postales créées par les gens d'ici.*

## CAFÉ CRÉATIF

La Coop de Solidarité de Notre-Dame-de-Ham est fière de vous annoncer que son projet dans le cadre du Fonds culturel arthabaskien 2017 : **Café créatif** a été retenu!

Vous recevrez des informations sous peu...Merci à Geneviève Boutin qui a travaillé de mèche avec la direction de la Coop afin de déposer ce merveilleux projet.

Membres du conseil d'administration de la Coop :



Briller par sa diversité

Dominic Grenier : Président  
Normand Bélec : Vice-président  
Geneviève Boutin : Secrétaire  
Luce Périard : Administratrice  
Erhel Bernier : Administrateur  
Nicole Côté : Administrateur



## 2 sentiers de randonnée pédestre à découvrir près de chez vous!

**Amoureux de la randonnée pédestre, voici 2 suggestions de sentiers, nouveaux ou moins connus, à découvrir en famille.**

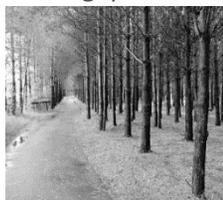
### 1. Domaine de la forêt perdue, Mauricie

L'hiver, on fréquente la patinoire du labyrinthe du Domaine de la forêt perdue, à Notre-Dame-du-Mont-Carmel. On ignore peut-être que l'été, ces sentiers forestiers se parcourent à pied. Il y a toujours un labyrinthe... mais celui-ci est suspendu (70 jeux répartis sur 4 paliers) et les attachants animaux du parc animalier sont également là. Les enfants peuvent aussi participer à la quête d'une pierre magique dans l'île aux pierres magiques!

Crédit photo: Domaine de la Forêt Perdue

#### [Domaine de la forêt perdue](#)

1180, rang Saint-Félix Est  
Notre-Dame-du-Mont-Carmel (Québec)  
819 378-5946, 1 800 60-FORET



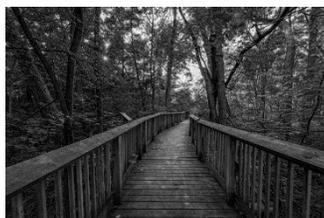
### 2. Parc régional des Grandes-Coulées, Centre-du-Québec

Les deux principaux secteurs du Parc régional des Grandes-Coulées, la *Forêt Ancienne* à Plessisville et la *Grande Tourbière* à Villeroy, proposent de nombreuses activités de plein air, dont la randonnée et l'observation d'oiseaux. L'accès est gratuit, en toutes saisons. La *Forêt Ancienne* compte 10 km de sentiers et 15 panneaux d'interprétation du milieu naturel. Selon vos capacités et le temps alloué à votre promenade, vous avez le choix parmi les circuits en boucle de 1 km, 4 km, 5 km, 8 km et 10 km. Quant à la *Grande Tourbière*, on se balade dans son réseau de sentiers de plus de 3 km bordés de 6 panneaux d'interprétation et on termine par un trottoir de bois de 1,2 km traversant la tourbière.

Crédit photo: Sophie Poliquin

#### [Parc régional des Grandes-Coulées](#)

Poste d'accueil au Carrefour de l'Érable  
1280, rue Trudelle  
Plessisville (Québec)  
819 621-1333



Association des  
**PROCHES  
AIDANTS**  
Arthabaska - Érable

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

### *Et si un jour ça m'était utile ...*

*« Depuis que mon mari est malade, je l'aide de plus en plus. Je m'en rends compte, car je dois être près de lui plus souvent, annuler des sorties et j'ai moins de temps pour la lecture. Tout le monde me dit de prendre soin de moi, de prendre du temps pour moi. »*

Trop souvent, la personne proche aidante est appelée à diminuer ses activités personnelles pour s'occuper d'un être cher. Elle cumule les tâches selon l'évolution de la condition de son proche, ce qui lui demande de plus en plus de temps et d'énergie. Elle s'investit dans ce rôle, parfois au détriment de ses activités quotidiennes et de sa propre santé. Pour pouvoir continuer d'aider, il est essentiel que la personne proche aidante prenne soin d'elle.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Dressez la liste des choses que vous avez mises de côté afin de renouer avec des activités qui vous plaisaient, en leur consacrant du temps régulièrement (musique, bricolage, jardinage, etc.).
- N'hésitez pas à faire appel à votre réseau (personnel ou professionnel) pour certaines tâches afin de vous redonner du temps.
- Soyez indulgent envers vous-même et accordez-vous le droit d'avoir du plaisir pour retrouver de l'énergie.

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](http://www.lappuicdq.org). **Nous sommes là pour vous!**



Municipalité  
amie des aînés

En partenariat avec :

Famille  
Québec

Comme vous l'attendiez, voici quelques statistiques tirées d'une consultation auprès des personnes âgées du Centre-du-Québec en juin 2016. Chaque mois, nous partagerons des questions et réponses venant de ce sondage. Suivez-nous!

Profil des répondants :

- 1 171 questionnaires compilés et analysés;
- 80 % femmes et 20 % hommes;
- 10 % des répondants résident dans la MRC d'Arthabaska.

**Considérez-vous être plus ou moins chanceux que les générations qui vous précèdent (plus vieux que vous)?**

Réponse : **Tout à fait!**

Les répondants se considèrent plus chanceux que les générations qui les précèdent à 93,6 %. Voici les principales raisons :

- Elles estiment avoir accès à plus de commodités et à plus de services.
- L'évolution technologique leur facilite grandement le quotidien.
- L'accès aux soins de santé est plus évident.
- Les femmes sont plus émancipées.



Les 6,4 % des personnes qui se disent moins chanceuses que les générations qui les précèdent évoquent les raisons suivantes :

- Elles estiment avoir une moins bonne vie.
- Vivent des coupures du gouvernement.
- Elles estiment également que les valeurs familiales se perdent beaucoup.

*À suivre dans votre prochain journal...*



Il nous fait plaisir de vous informer que le vote du Bel-Âge est en ligne pour déterminer le récipiendaire du prix spécial municipalité coup de cœur en se basant sur les initiatives MADA présentées dans le magazine durant la dernière année. Comme notre municipalité est en lice pour obtenir le prix nous vous invitons à voter!

Voici l'adresse internet pour accéder au concours :

<https://www.lebelage.ca/mada>

### Notre-Dame-de-Ham. Une belle leçon de transmission



Même si elle ne comporte qu'une poignée d'habitants, 420 au dernier recensement, la modeste municipalité de Notre-Dame-de-Ham, située à une trentaine de kilomètres de Victoriaville, n'est pas en panne d'inspiration quand il s'agit de permettre aux générations de se tendre la main.

Le grand gagnant se verra remettre un prix spécial dans le cadre du 29e colloque du CAMF qui aura lieu à Gaspé du 8 au 10 juin prochain. Une remise locale devant les aînés du milieu sera également prévue afin de souligner l'honneur reçu. À vos votes!



*La Fabrique de Notre-Dame-de-Ham vous remercie de votre participation à leur dîner de cabane à sucre du 9 avril dernier! Merci!*