

COOP NOTRE-D'HAM



À votre casse-croûte :

Venez déjeuner avec entre amis!

- Gros spécial sur le club déjeuner : 8.95\$ + taxes.
- 3 petites crêpes : 5.50 \$ + taxes
- Grande crêpe avec fruits et coulis : 8.95 \$ + taxes

Voilà une belle façon de commencer le week-end du bon pied!



Téléphoner pour faire préparer votre commande : 819-464-0011

À votre dépanneur :



Toutes les barres de chocolat de format régulier sont à 2 / 2.49 \$.

Saviez-vous que vous pouvez commander vos produits de la Jambonnière directement ici et qu'ils vous seront livrés tous les mercredis ? On fait ça pour vous!

Commandez votre caisse de poitrine de poulet désossées;
2 x 2 kilos pour 33 \$, c'est une aubaine !

Contactez-nous vite au 819-464-0011.

Ça pourrait être vous!

Faites paraître une annonce pour
seulement 5 \$.



L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés



En partenariat avec
Famille
Québec



Mars 2017

CARNAVAL 4 MARS 2017

13 H 00 – 16 H 30 Parc Gilles Pépin

Début des activités de plein air :

- Patinage libre, hockey bottine ou soccer...selon l'état de la surface!
- Glissade sur tubes, jeux libres dans le parc, coloriage dans la neige;
- Tours de calèche, collation gratuite, feu de camp.

15 H 00 – 18 H 00 Centre communautaire

- Ouverture des tables de casino
 - Jetons en vente sur place.
- Billard libre
- Cours de danse en ligne et country
 - Apportez vos souliers de danse.
- Musique d'ambiance

18 H 00

Souper Méchoui (16 ans+ : 20 \$/10-15 ans : 15 \$/6-9 ans : 10 \$/5 - : gratuit)

19 H 00

Tournoi de billard 10 \$: inscriptions : 819-344-5806

20 H 00

Soirée de danse country /populaire (entrée : 5 \$)



Consommations en vente sur place.

Concours de
clous sur
bûche!
Qui aura le
meilleur
temps?



Avec Jacques
Ramsay!

Vos enfants seront invités à
répondre à un petit sondage
sur les activités qu'ils
aimeraient faire dans leur
village!
Profitez de l'occasion pour
leur donner la parole! 😊

Souvenirs de Notre-Dame-de-Ham

*Vous avez des histoires
ou des photos à partager
concernant Notre-Dame-
de-Ham, nous vous
invitons à le faire en
nous les envoyant au
bureau municipal au*

*25, rue de l'Église
ou par courriel à
[projets@notre-dame-de-
ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)*



*Il nous fera un plaisir
de les publier.*

Ateliers culinaires parent/enfant 3 à 5 ans

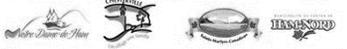
Nous passerons par les couleurs de l'arc-en-ciel afin de découvrir de beaux aliments.
Des belles recettes sans cuisson que nous ferons avec la participation des enfants.

Tu repars avec ton plat cuisiné et la recette!

Sylvie Turcotte
819 344-5806

14 mars	N.D.H.
21 mars	Ham Nord
28 mars	Chesterville
4 avril	N.D.H.
11 avril	Ham Nord
18 avril	Chesterville





LES MARDIS
10h00 à 11h30

Vous hésitez...
essayer le premier atelier pour seulement 

**VENTE DE
GARAGE DE LA
COOP**

**2^E ÉDITION
MAI 2017**

*Pensez à nous
lors de votre
grand
ménage
printanier...
Suivez-nous
pour plus
d'info! ☺*



Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska - Érable

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

Et si un jour ça m'était utile...

« Ma tante obtiendra son congé de l'hôpital d'ici quelques jours. Elle avait été hospitalisée à la suite d'une fracture de la hanche. Comme c'est moi qui en prends soin, son retour chez elle m'occasionne beaucoup de stress. Je crains que cette situation m'exige beaucoup de temps et d'énergie. J'ai peur de ne pas y arriver; j'ai également une famille à m'occuper. »

Une personne peut devenir proche aidante du jour au lendemain, tout comme ce rôle peut s'immiscer progressivement dans sa vie. Dans un cas comme dans l'autre, il est fréquent que le proche aidant vive du stress. Il importe donc de reconnaître les signes qui peuvent témoigner de la présence d'un stress nuisible pour apprendre à le gérer de façon plus efficace : sentiment d'être débordé, troubles de l'appétit et du sommeil, difficulté dans la prise de décision éclairée, humeurs changeantes, etc. Tolérer le stress peut nuire à la qualité de vie et conduire à l'épuisement.



Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Offrez-vous des moments de détente (marche, yoga, méditation, etc.).
- Prenez du recul pour vous permettre d'identifier les éléments qui sont source de stress.
- Identifiez les solutions possibles et évaluez les avantages et les inconvénients pour chacune d'elles.
- Participez à un atelier sur la gestion du stress.

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!

Bonjour,

Je souhaite m'adresser au conseil municipal ainsi qu'aux citoyens de Notre-Dame-de-Ham.

Cette lettre a pour but de vous informer que je ne reprendrai pas mon poste de chargée de projets suite à mon congé maternité. Ce n'est pas sans peine que je vous annonce cette nouvelle importante. Je dois vous avouer que mon travail m'a toujours tenu à cœur et il n'y a pas de mot pour vous dire tout le plaisir et la fierté que j'ai ressenti à travailler pour ma communauté. C'est un des plus beaux travaux que j'ai eu la chance de connaître dans ma vie.

Seulement, à présent je suis maman de 4 enfants et mon cœur de mère m'amène à faire de nouveaux choix et me donne envie de nouveaux défis. Si je veux offrir une belle vie à mes enfants, veiller sur eux à ma façon et partager leurs quotidiens tel que je le souhaite, et bien cela me demande plus de disponibilités. C'est donc pour ces raisons que je fais le choix de mettre mon travail de côté afin de m'investir davantage auprès de ma famille. Être maman à la maison rejoint de près mes valeurs et je dois vous avouer que cette nouvelle vie me va bien dans tous les sens! Vous serez heureux d'apprendre que j'ai renoué avec plusieurs passions que j'avais mises de côté tels que la couture, la peinture, la photographie ainsi que la diffusion et la vente de mon spectacle de magie. Alors sur ce, sachez que je suis en paix avec cette décision et qu'à quelque part dans les hauts de montagnes de Notre-Dame-de-Ham, se cache une famille bien heureuse et unie!



J'aimerais saluer mes collègues de bureau Christiane Leblanc, Geneviève Boutin et Pierre Gauthier avec qui j'ai partagé de nombreux beaux moments. Je tiens également à remercier la municipalité pour toute la confiance et l'ouverture d'esprit qu'elle m'a accordée au cours des dernières années. Je souhaite ce qu'il y a de plus beau pour le

village et merci mille fois de veiller au bonheur et au bon fonctionnement de celui-ci! Chacun de vous à votre façon, conseillères, conseillers et mairesse, apportez un beau vent de changement dans la communauté. Je vous lève mon chapeau et je salue tout le travail extraordinaire et le chemin que vous avez accompli au cours des dernières années. Ce fut un plaisir de travailler avec vous tous.

Merci mille fois de m'avoir fait confiance! Au plaisir!

Christelle Leclerc

Association des
PROCHES
AIDANTS
Arthabaska - Érable

Société Alzheimer
CENTRE - DU - QUÉBEC

Vous invite à différentes activités :

« Les aspects légaux »

Testament, protection de l'enfant, mandat en cas d'incapacité et homologation, curatelle, tutelle

Mercredi 29 mars 2017 à 19 h

40, rue Alice, Victoriaville

Info/inscription : 819 795-3577 ou 819 604-7711

« Pièges à éviter la communication »

Mieux communiquer avec les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Mardi 14 mars de 9 h 15 à 19 h

40, rue Alice, Victoriaville

Info/inscription : 819 604-7711

Dr Louis Bherer

Les bienfaits de l'activité physique pour améliorer la cognition, prévenir la démence et garder un cerveau en santé.

Mercredi 1^{er} mars de 12 h à 13 h 30

40, rue Alice, Victoriaville

Info/inscription : 819 604-7711



« Travailler votre mémoire »

Cet atelier s'adresse à toutes personnes qui désirent conserver en forme son cerveau.

Mercredi 8 mars à 9 h 15

40, rue Alice, Victoriaville

Info/inscription : 819 604-7711

Bientôt le printemps et avec lui, arrivent les plaisirs de la Cabane à sucre.

La FADOQ de Notre-Dame-de-Ham vous invite tous pour un diner à la cabane à sucre (comprenant : diner, palette, tire sur la neige).



Endroit : Chez Jules Grimard
981, Route 161, Ham Nord

Date : Vendredi 7 avril 2017, à partir de 11 h 30.

Cout : 15 \$ pour les membres
20 \$ pour les non membres

Réservation avant le 3 avril à Pauline Leblond : 819 344-5540.



Relevé sanitaire à Notre-Dame-de-Ham



Dans un souci du respect de l'environnement et de l'application du Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées (chapitre Q-2, r.22.) découlant de la Loi sur la qualité de l'environnement (LQE), la municipalité de Notre-Dame-de-Ham a débuté, en 2016, le relevé sanitaire des installations septiques se trouvant sur son territoire. Le projet, débutant cet été, se poursuivra jusqu'en 2018. Cet exercice permettra à la Municipalité de faire le suivi de la conformité des installations septiques de votre secteur.

Les eaux usées provenant d'une résidence isolée sont des contaminants au sens de la loi (LQE). Lorsqu'elles ne sont pas traitées ou traitées inadéquatement, elles représentent un risque pour la santé et l'environnement. Ces eaux peuvent être cause de nuisances et de contaminations pour les eaux destinées à la consommation.

En effet, des pathogènes (coliformes fécaux entre autres) ainsi que des éléments nutritifs peuvent se déverser d'un équipement non conforme. Une bonne gestion de ses installations septiques permet aussi d'éviter certains problèmes sur sa propriété : refoulement d'égout, colmatage du champ d'épuration, résurgence sur le champ d'épuration, etc.

Le suivi de la conformité des fosses septiques sur le territoire de la municipalité se caractérise par un relevé sanitaire, qui porte sur un inventaire et une compilation d'informations relatives aux installations septiques. L'inventaire s'accomplit en premier lieu par téléphone, qui sera ensuite validé par une visite terrain. Cette dernière donnera lieu à une évaluation et une

classification de vos installations septiques selon différents critères établis par le Ministère de l'Environnement, du Développement durable et de lutte contre les changements climatiques (MDDELCC).

Pour réaliser cet inventaire, la Municipalité a demandé l'accompagnement de l'Organisme de bassin versant de la rivière Nicolet (COPERNIC), qui sera chargé d'effectuer les visites.

Où et quand ? Le relevé sanitaire ne vise que les résidences isolées et autres bâtiments qui rejettent exclusivement des eaux usées d'origine domestique et qui ne sont pas raccordés à un réseau d'égout. En 2017, les installations septiques des résidences des secteurs du rang 1 nord, sud, sud-ouest et centre du ch. Ramsay, du ch. Martineau, du 2e rang nord et sud, du ch. du 10e rang, du 11e rang, du ch. des Pins rouges, ch. Bouchard, ch. Leblanc, ch. Fréchette, ch. Côté, ch. Sévigny, ch. Nault, ch. St-Philippe et le ch. des Bâtitseurs, en plus de ceux qui n'ont pu être visités en 2016 seront inspectées.

Comment ? Une lettre vous sera acheminée quelques semaines avant le début des visites. Cette lettre comprendra un court formulaire qui devra être retourné à la municipalité en personne ou par courrier, à l'adresse suivante : 25 rue de l'Église, Notre-Dame-de-Ham, Qc, G0P 1C0.

Par la suite, la personne responsable de COPERNIC vous contactera par téléphone afin de répondre à des questions portant sur vos installations septiques, et pour fixer un rendez-vous avec vous dans le but d'évaluer ensemble votre système.

Avant la visite du responsable du relevé sanitaire, vous **devez avoir dégagé vos deux couverts** de fosse septique, et lors de la visite **vous devez être en mesure de les ouvrir** afin de permettre une inspection de vos installations. Si cela est impossible pour vous, veuillez en aviser la responsable de COPERNIC lors de la prise de rendez-vous.

Ensuite ? Cet inventaire permettra à la municipalité de Notre-Dame-du-Ham d'avoir un portrait de la situation de conformité des installations septiques sur son territoire. Suite aux relevés sanitaires, la municipalité pourra établir un plan d'action concernant la mise aux normes des équipements ainsi que démarche à privilégier pour les vidanges des installations septiques.

En conclusion, les rejets des fosses septiques peuvent représenter un risque pour notre environnement et notre qualité de vie, il est donc nécessaire que la municipalité effectue un inventaire de la conformité des installations septiques sur son territoire. Ce projet a débuté en 2016, vous serez informés par courrier si votre résidence est concernée pour la phase 2017.



Marie-Claire Gironne, B.Sc.Écologie
Coordonnatrice de projet – Bassin versant