

## COOP NOTRE-D'HAM

À votre casse-croûte :

*Parce que vous l'adorez... ♥*

✂ Pizza large et moyenne frite : 25.00 \$ txs incluses

À votre dépanneur :

☕ Petit café + muffin au choix ou 2 beignes 2.50 \$ txs incluses

☕ Moyen café + muffin au choix ou 2 beignes : 3.00 \$ txs incluses

☕ Grand café + muffin au choix ou 2 beignes : 3.75\$ txs incluses



*Les membres du conseil d'administration et la direction générale de la Coopérative de solidarité de votre village tiennent à remercier les élus municipaux qui ont travaillé de pair avec la Coopérative durant leur dernier mandat. Nous souhaitons aussi la meilleure des chances à tous les candidats de cœur qui ont choisi de se présenter pour faire avancer les dossiers municipaux et collectifs. Ce sera un plaisir pour nous de travailler conjointement avec le nouveau conseil sur les dossiers qui assureront la pérennité et l'amélioration de nos services de proximité communautaires.*



# L'écho de la vallée

## Notre-Dame-de-Ham

En partenariat avec

Municipalité amie des aînés

Famille Québec

RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE VILLES ET VILLAGES EN SANTÉ

Certifié famille

SSJB Société Saint-Jean-Baptiste du Centre-du-Québec

Novembre 2017

Grâce à la participation financière de :



**Samedi 25 novembre 2017 de 13 h à 16 h 30**  
**Salle communautaire N.D.H.**

**NOËL DES ENFANTS ET MARCHÉ DE NOËL**

Lancement de la guignolée! Apportez une denrée non périssable!

### HORAIRE DE LA JOURNÉE

13 h  
Ouverture du marché de Noël

13 h à 15 h  
Arrivée du Père Noël et  
tours de calèche avec André Picard

16 h 30  
Fermeture du marché

**Vous désirez avoir une table au marché de Noël?**  
**Contactez-vite Sylvie au 819-344-5806.**



Municipalité  
amie des aînés

En partenariat avec :

Famille  
Québec

Votre comité travaille fort afin d'élaborer le futur plan d'action! En attendant, retrouvons nos statistiques quant aux principaux constats tirés de la vaste consultation auprès des personnes âgées de Centre-du-Québec effectué en juin 2016.

Profil des répondants :

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

### Qu'est-ce qui vous inquiète?

Une variété de préoccupations inquiète les répondants. Si on regroupe les réponses, voici les constats :

- ✚ **32 %** mentionnent comme inquiétudes la santé et l'autonomie. Ils se soucient de la dégradation de leur état.
- ✚ **17 %** disent ne pas avoir d'inquiétudes majeures.
- ✚ **10 %** s'inquiète de l'avenir. Autant leur propre avenir, celui des générations futures, que de l'avenir de la planète.
- ✚ **9 %** sont inquiets par rapport aux coupures du Gouvernement.
- ✚ **3 %** disent que la solitude les préoccupe.

La violence faite aux aînés, le vieillissement, le terrorisme, la guerre, l'injustice, l'inégalité, la perte d'un proche, la foi, l'exposition à trop de technologie sont tant d'autres sujets qui inquiètent les répondants.

### Constats :

- ❖ La santé est un élément majeur. Certains problèmes de santé peuvent mener à un état dépressif. Il faut continuer le travail au niveau de l'acceptation et savoir comment apprivoiser ses pertes.
- ❖ Faire connaître ce qu'est le processus normal de vieillissement.
- ❖ Ces préoccupations nous démontrent une certaine propension à l'anxiété.



Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs

### Activités pour les jeunes, organisées par la travailleuse de milieu des Hauts-Reliefs!!!

Chaque année, durant la première semaine de novembre, se déroule la semaine de prévention de la criminalité. Cette semaine a pour but de sensibiliser la population québécoise aux pratiques et enjeux de la prévention de la criminalité. Les objectifs de la semaine de prévention sont nombreux. En premier lieu, celle-ci vise à sensibiliser la population à l'importance de la prévention. Elle cherche aussi à inciter la population à y participer pour en assurer le succès, encourager les nombreux partenaires des réseaux municipal, communautaire, policier, scolaire, de la santé et des services sociaux, de l'entreprise privée, ainsi que du secteur de la recherche, à agir pour maintenir ou ramener un climat de sécurité et favoriser l'organisation d'activités captivantes pour tous ceux et celles qui se sentent concernés par la prévention de la criminalité.

Pour cette semaine, qui se déroulera du 5 au 11 novembre 2017, plusieurs activités seront mises sur place :

- 6 novembre : Lundi sportif, jeu de police/voleur au gym à Ham-Nord à 19h00. *\*Ouvert aux membres de la MDJ\**
- **7 novembre : Animation sur la LSJPA (Loi sur le système de justice pénale pour adolescents) avec Pacte des Bois-Francs et la travailleuse de milieu au centre communautaire de Notre-Dame-de-Ham à 18h30. *\*Ouvert à tous les jeunes de 12 à 18 ans\****
- 8 novembre : Conférence d'Étienne Boulay, au carré 150 à 19h00, qui parlera de son parcours professionnel, ainsi que personnel. La conférence portera sur ses problèmes de dépendances et toxicomanie, ainsi que son cheminement pour s'en sortir. *\*Ouvert aux membres de la MDJ\*. \*Inscription obligatoire\**
- 9 novembre : Souper-causerie sous le thème de la cyber intimidation et les médias sociaux à Chesterville, à 18h00. *\*Chesterville uniquement\**
- 10 novembre : Jeu de la "Guerre des clans" version prévention de la criminalité à 18h00, à Ham-Nord. *\*Ouvert aux membres de la MDJ\**

*\*Pour plus d'informations sur la programmation de la semaine de prévention de la criminalité, vous pouvez contacter la Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs au 819-344-5530.*

## VACCINATION CONTRE LA GRIPPE



Bonne nouvelle!

Cette année, votre Familiprix Ham-Nord vous offre le service de vaccination contre la grippe. La vaccination se tiendra les 9 et 10 novembre prochains. Pour l'occasion, ils offriront un 25% de rabais sur toute la marchandise éligible en magasin.

Profitez-en! 😊

Voici d'autres options qui s'offrent à vous :

### MRC D'ARTHABASKA

#### VICTORIAVILLE PAVILLON AGRI-SPORT

400, boulevard Jutras Est

1<sup>er</sup>, \*4 et 28 novembre 2017 8 h 30 à 15 h 30  
8, 14 et 15 novembre 2017 12 h 30 à 19 h 30

\*Le 4 novembre est une journée spéciale  
« priorité famille »

#### SAINTE-CLOTILDE-DE-HORTON CENTRE COMMUNAUTAIRE

1, rue du Parc

6 novembre 2017 9 h à 11 h

#### DAVELUYVILLE CENTRE COMMUNAUTAIRE

1, 9<sup>e</sup> avenue du Lac

17 novembre 2017 11 h à 15 h

#### TINGWICK LOCAL DE L'ÂGE D'OR

32, rue Sainte-Marie

22 novembre 2017 13 h 30 à 15 h 15

#### SAINT-ALBERT PAVILLON MAURICE-BARIL

25, rue des Loisirs

6 novembre 2017 13 h à 15 h 15

#### WARWICK LOCAL DE L'ÂGE D'OR

154-A, rue Saint-Louis

22 novembre 2017 9 h à 11 h 30

#### KINGSEY FALLS SALLE MUNICIPALE

7, rue Tardif

27 novembre 2017 8 h 45 à 10 h 30

### Heures d'ouverture Boutique

mercredi 15-19h - jeudi 09-11.30h

vendredi 15-19h - samedi 9-17h

15, rue principale, NDH,  
Tél 819 464 4444



### Testez notre service de livraison pour CHAT: nourriture (moulée et conserves) et litière

Différents produits par exemple:

Diamond Chat adulte 6 lb 13.99\$

ou 20lb 35.99\$

Natures Code Chat 2.5 lb 10.99\$,

ou autres marques

Litière Intersand extra dure agglomérante : Boîte de 15kg ou

sac (senteur pin) 18kg 13.95\$, etc...

Gratuit pour toutes commandes (aussi par tél.)  
jusqu'à mardi 14.ou 28.nov. livraison le samedi  
suivant. (Gratuit même pour les commandes plus  
petites que 50 \$.)

**Vous avez des services à offrir, des articles à vendre, etc.? Faites paraître une petite annonce dans l'Écho de la vallée pour la modique somme de 5 \$/ mois.**

### Et si un jour ça m'était utile...

« Mon collègue de travail m'a parlé de sa situation avec sa mère qui est malade. Je ne comprends pas comment il se fait que ce soit aussi difficile d'avoir de l'aide. Il doit pourtant bien y avoir des droits comme aidant! »

Dans le système de santé, les usagers ont des droits, comme le droit d'être informé de leur état de santé, de recevoir des services de santé et des services sociaux adéquats, d'être accompagné, assisté ou représenté, etc.. Ce qui vient compliquer la tâche du proche aidant, c'est que ce n'est pas lui l'utilisateur, mais la personne qu'il aide. Ceci n'empêche cependant pas le travail de collaboration avec les professionnels du réseau de la santé et des services sociaux. Le proche aidant est vu comme un partenaire.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Essayez d'avoir un consentement écrit de la personne que vous aidez vous permettant d'échanger de l'information avec les différents intervenants si vous n'êtes pas le représentant légal.
- Prenez le temps de parler ou d'écrire aux intervenants (médecins, intervenants sociaux, etc.) qui s'occupent de la personne que vous aidez pour les informer des changements de l'état de votre proche. Apportez des faits et pas uniquement des impressions, même si celles-ci peuvent être très importantes.

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!



De la culture et de l'art...emmenez-en! C'est grâce au projet Artha-livres de la MRC d'Arthabaska que nous avons pu installer une magnifique boîte à livre à l'extérieur du bâtiment situé au parc municipal afin de promouvoir la lecture dans notre communauté. Celle-ci a été décorée par des enfants d'ici qui y ont mis tout leur cœur. Tout en allant vous chercher un livre, vous pourrez contempler l'œuvre de Maori Laquerre et Vincent Bilodeau sur notre nouvelle porte qui donne accès au local de la patinoire. Merci à tous pour votre participation bénévole à des projets qui font rayonner notre village.



## À la Coop Notre-d'Ham...

### Les cafés créatifs

- **Dimanche 5 novembre, 13 h à 16 h 30**  
Création d'un foulard de laine en collaboration avec quelques fermières.
- **Dimanche 10 décembre, 13 h à 16 h 30**  
Création d'un renne au nez rouge en chocolat.



3 \$ / participant :

- Un café ou un chocolat chaud
- Un muffin
- Votre création

Info et inscriptions : Geneviève Boutin 819-344-2089

### Viens dire la poésie!

**Jeudi 9 novembre, 19 h**

Info et inscriptions : Sophie Boissonneault : 819-460-3121.



**Avez-vous besoin d'un soutien alimentaire pour la période des fêtes? Nous pouvons vous aider. Contactez-nous et nous pourrions valider si vous êtes éligibles au panier de Noël.**

**Date limite d'inscription: 30 novembre.**

**Sylvie : 819-344-5010 ou Louise : 819-344-5816**



Association forestière  
du sud du Québec



Toute l'information sur la forêt s'adressant aux propriétaires de boisé, aux enseignants, aux étudiants ainsi qu'aux passionnés de la nature.  
[www.afsq.org](http://www.afsq.org), la page Facebook de l'AFSQ ([facebook.com/AssFSQ](https://facebook.com/AssFSQ)) ou la chaîne YouTube de l'AFSQ.



## Journée mondiale de l'enfance 20 novembre

La Journée mondiale de l'enfance a été créée en 1954 et est célébrée chaque année le 20 novembre afin de promouvoir le respect et les droits des enfants.

Le 20 novembre marque le jour de l'adoption par l'Assemblée de la Déclaration des droits de l'enfant en 1959, et de la Convention relative aux droits de l'enfant, signée en 1989.

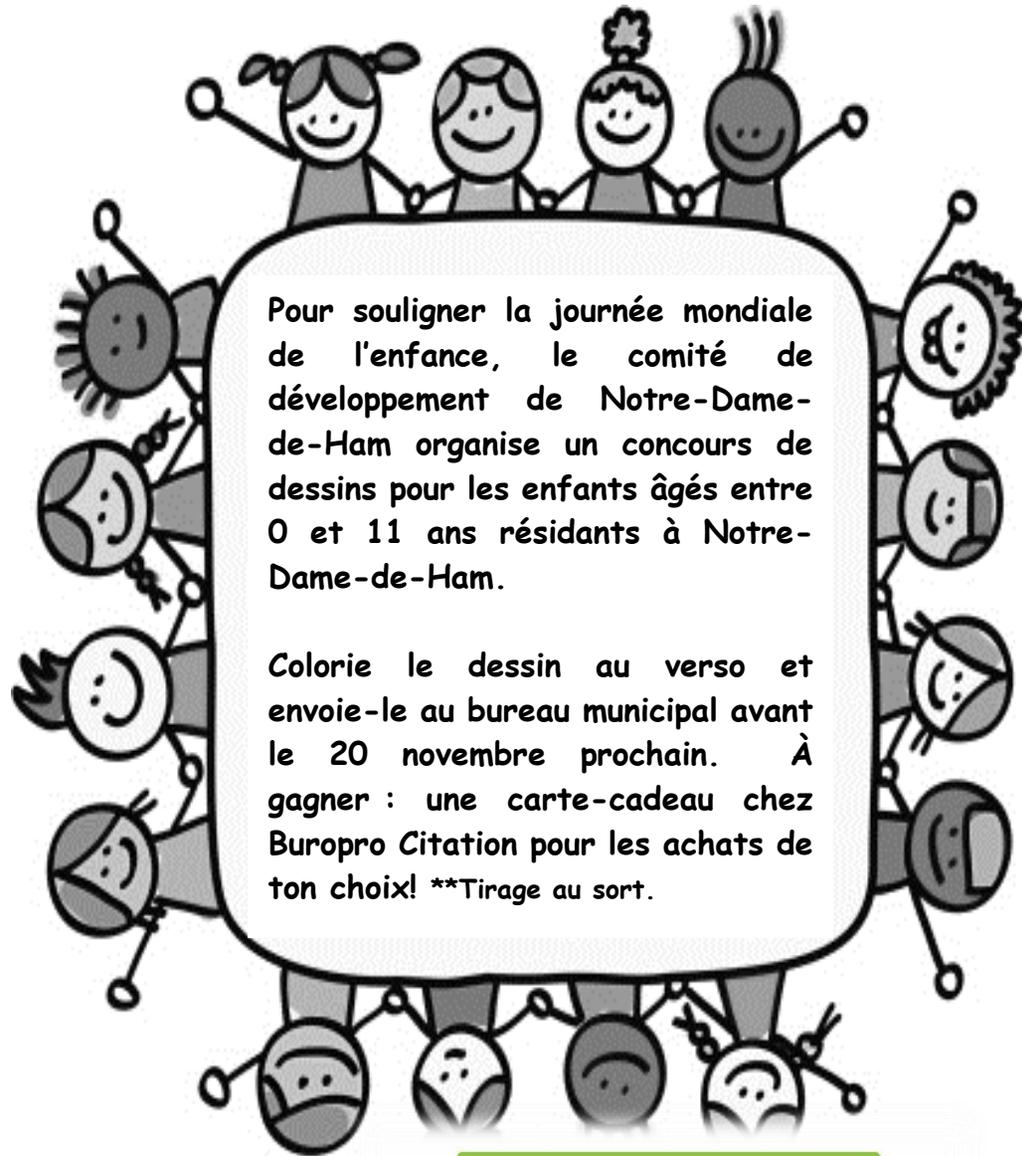
Depuis 1990, la Journée marque également l'anniversaire de l'adoption la Déclaration et de la Convention relative aux droits de l'enfant.

Les mères et les pères, les enseignants, les infirmières et les médecins, les dirigeants ou les militants de la société civile, les chefs religieux ou de communautés, les chefs d'entreprises et les professionnels des médias, de même que les jeunes et les enfants eux-mêmes peuvent jouer un rôle important et faire de cette Journée mondiale de l'enfance un événement à part dans leur société, pour leur communauté ou pour leur pays.

La Journée mondiale de l'enfance offre à chacun et chacune d'entre nous une occasion unique de sensibiliser le public aux droits de l'enfant, de promouvoir et de mettre en lumière ceux-ci, mais aussi de transformer cette date en actes concrets en faveur des enfants partout dans le monde.

Pour consulter les documents mentionnés dans le texte ci-haut, visitez le site web de famille Québec à l'adresse suivante :

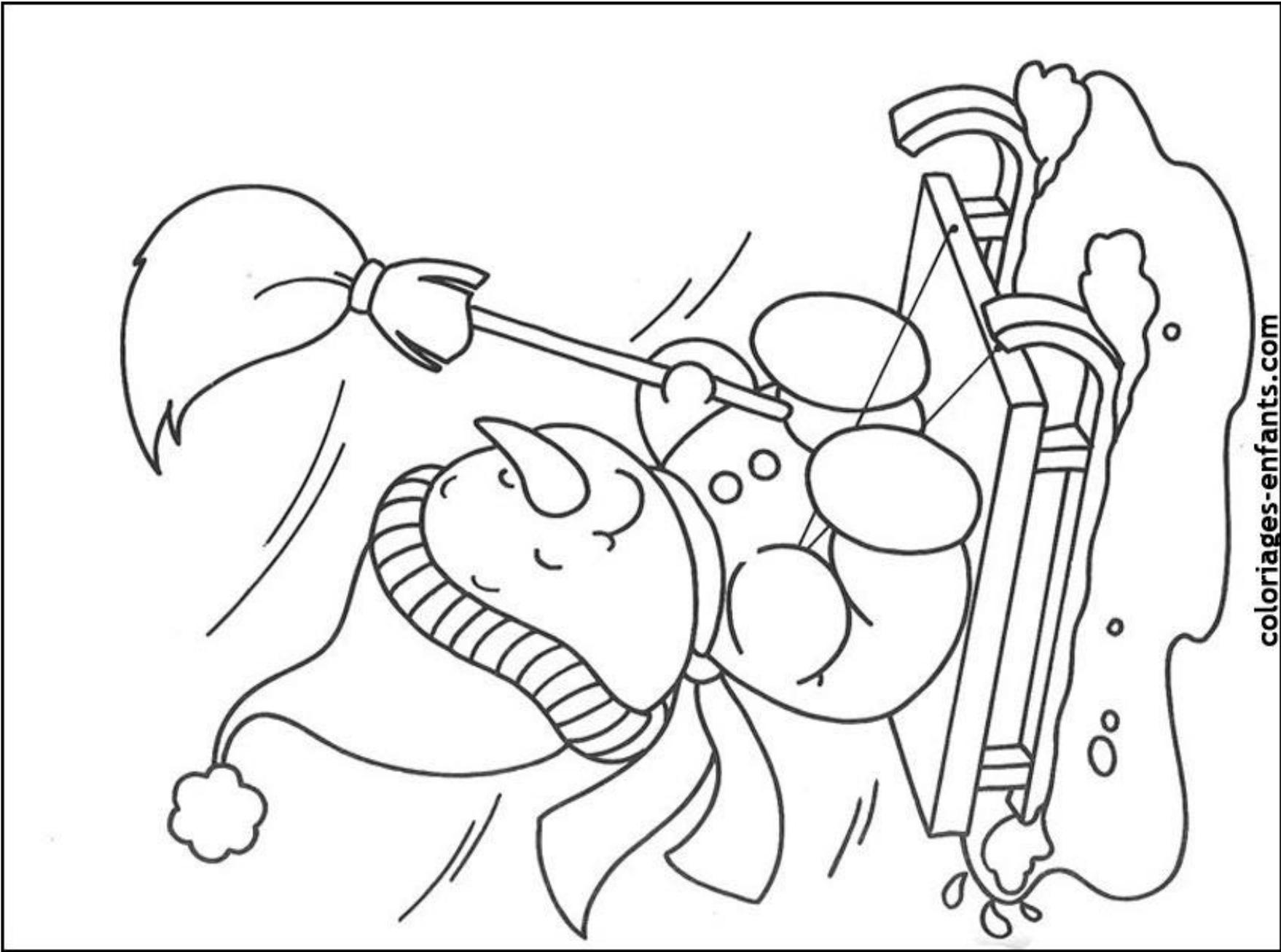
[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement\\_des\\_enfants/journee\\_mondiale\\_enfance](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/journee_mondiale_enfance)



Pour souligner la journée mondiale de l'enfance, le comité de développement de Notre-Dame-de-Ham organise un concours de dessins pour les enfants âgés entre 0 et 11 ans résidants à Notre-Dame-de-Ham.

Colorie le dessin au verso et envoie-le au bureau municipal avant le 20 novembre prochain. À gagner : une carte-cadeau chez Buropro Citation pour les achats de ton choix! \*\*Tirage au sort.





Nom : \_\_\_\_\_ No. téléphone : \_\_\_\_\_