

## COOP NOTRE-D'HAM

### À votre casse-croûte :

Venez rencontrer la nouvelle équipe du casse-croûte! Des personnes souriantes et passionnées sont là pour vous servir!

**\*\*MENU DU JOUR JEUDI ET VENDREDI\*\***

✂ 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

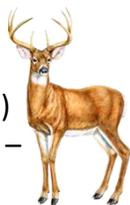
### Horaire d'automne :

Lundi - Mardi - Mercredi / 07:00 - 20:00

Jeudi -Vendredi / 07:00 - 21:00

Samedi-Dimanche / 08:00 - 21:00

Permis de chasse (piégeage, chevreuil, orignal...quel qu'il soit !)  
Votre Coopérative est agent de vente pour le Ministère Forêts – Faune et Parcs...passez nous voir !



La Coopérative souhaite la bienvenue à tous les passants de la Ballade Gourmande.

Gens de chez nous, soyez avenants! Certains viendront découvrir notre beau village pour la première fois. Guidez-les vers les artisans locaux, parlez-leur de notre Coopérative de solidarité, de notre parcours de pêche à la truite ensemencée, des Sentiers équestres et de nos sentiers Quad 4 saisons car cela est gagnant afin de les revoir venir faire un tour dans notre magnifique décor qu'est Notre-Dame-de-Ham. Pensons récréotouristique compte tenu que ce secteur d'activités est très important pour notre village. Merci de contribuer à notre essor en étant de bons catalyseurs avec nos promeneurs de l'occasion. Une balade gourmande mais aussi de découvertes...charmions-les par notre accueil et notre vivacité !

Geneviève Dugas, DG

# 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

Octobre 2017

Grâce à la participation financière de :

## Encourageons nos producteurs locaux!

**Circuit orange 62 km**

**30 sept. - 1er oct. - 7 et 8 oct.**

- F. Mini-marché de Chesterville**  
500, rue de l'Accueil, Chesterville (Québec) GOP 1J0
- 33. Le Sureau de la d'Ham**  
11, 2e Rang Nord, Notre-Dame-de-Ham, GOP 1CO
- G. Mini-Marché de Ham-Nord**  
474, rue Principale, Ham-Nord (Québec) GOP 1A0
- 34. Écovillage La Cité Écologique**  
689, 8e rang, Ham-Nord (Québec) GOP 1A0
- 35. La Coulee Douce**  
9503, route 161, Chesterville (Québec) GOP 1J0
- 36. Fromagerie Du Charme**  
130-A, rang 10 et 11, St-Rémi-de-Tingwick (Québec) JOA 1KO
- 37. La Jambonnière**  
2, chemin Wotton, St-Rémi-de-Tingwick (Québec) JOA 1KO
- 38. Ferme des Hautes Terres**  
801, rang 8 et 9, St-Rémi-de-Tingwick (Québec) JOA 1KO



Municipalité  
amie des aînés

En partenariat avec :

Famille  
Québec

Les membres du comité famille-aînés vous remercient de votre participation à la consultation publique tenue le 12 septembre dernier. Plusieurs idées sont ressorties et nous seront portés vers de grandes réalisations... Nous continuerons à vous tenir au courant de la mise à jour de la politique municipale MADA.



Carrefour d'entraide bénévole offre à toutes les personnes âgées qui souffrent de solitude et d'isolement le service de téléphone amical.

Le jumelage s'effectue avec un bénévole du même sexe. Selon la convenance des deux parties, la fréquence des appels peut varier entre une et trois fois par semaine. Le service de téléphone amical permet à la clientèle de créer des liens, d'établir un contact avec d'autres personnes.



Téléphone amical

### CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ:

- Personne âgée de 65 ans et plus, vivant difficilement l'isolement et la solitude;
- Avoir peu de contacts avec l'extérieur, peu de visites;
- Être une personne en perte d'autonomie ou ayant des limitations fonctionnelles temporaires ou permanentes.

40, rue Alice, Victoriaville (Québec) G6P 3H4  
Téléphone: 819 758-4188/Télécopieur: 819 758-6043  
Courriel : [carrefour@cebboisfrancs.org](mailto:carrefour@cebboisfrancs.org)

**Heures d'ouverture :**  
Du lundi au vendredi  
De 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

## À vendre

Téléviseur « Citizen » digital control avec antenne extérieure et 2 convertisseurs télé numérique analogique. 95 \$

Si intéressé : Doris 819-344-5879

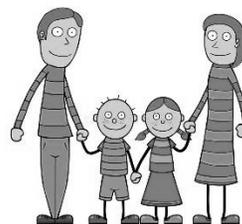
### Souper spaghetti et soirée de danse avec Stéphane Picard

7 octobre 18h

CENTRE COMMUNAUTAIRE  
NOTRE-DAME-DE-HAM



Adulte – 15 \$  
6 à 12 ans – 6 \$  
0 à 5 ans - gratuit  
Soirée seulement : 10 \$



# SOINS, SANTÉ BÉBÉ ET FAMILLE

par Marie-Chantale Brisson

NOTRE-DAME DE HAM

3 octobre  
24 octobre  
18h30 à 20h30

HAM-NORD

10 octobre  
7 novembre  
18h30 à 20h30

CHESTERVILLE

17 octobre  
14 novembre  
18h30 à 20h30

819 344-5806  
Sylvie Turcotte  
80\$

Membre de la Maison des Familles 60\$





10 \$ transport et entrée inclus

Vendredi 13 octobre 2017  
 Départs des centres communautaires :  
 \*Ham Nord 18 h  
 \*Notre-Dame-de-Ham 18 h 10  
 \*Chesterville 18 h 20  
 Retour : 23 h 30

\*Froussards s'abstenir!

**Info et inscription**

Sylvie : 819-344-5010  
[projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)

Émilie : 819-382-2059  
[loisirs@chesterville.net](mailto:loisirs@chesterville.net)



**Cuisines Collectives**

Tu as envie de tenter l'expérience? Voici l'horaire des groupes pour le mois d'octobre :

HAM NORD :  
 Planification : 9 h, jeudi 5 octobre  
 Cuisson : 9 h, mercredi 11 octobre

CHESTERVILLE :  
 Planification : 9 h, mardi 10 octobre  
 Cuisson : 8 h 30, jeudi 12 octobre

NOTRE-DAME-DE-HAM :  
 Planification : 18 h 30, lundi 16 octobre  
 Cuisson : 8 h, dimanche 22 octobre ou samedi 28 octobre (à confirmer)

VICTORIAVILLE : Préparation de tarte aux pommes (pour tous les membres)  
 Vendredi 13 octobre

CHESTERVILLE : Atelier collation 5 \$/personne  
 19 h, mardi 24 octobre

**Animatrice et responsable des groupes**  
 Patricia Joyal  
 819-382-9990  
[pathy1@videotron.ca](mailto:pathy1@videotron.ca)

Souper & Soirée Bénéfice Au profit de la Fabrique de N.D.H.  
 Samedi le 21 octobre à 18hres  
 Au Bar La Vieille Forge  
 2 prix à gagner - 1 de 1000\$ et 1 de 250\$  
 55 billets en circulation - 50\$ le billet incluant le souper  
 Billets en vente: Julien Coté, Johanne Allard, Gilles Leblanc et au Bar La Vieille Forge.

## SERVICES PROFESSIONNELS offerts à notre pharmacie *pour vous !\**

- Service de livraison gratuit
- Consultation pour une prolongation de vos ordonnances
- Consultation personnalisée pour revoir l'ensemble de votre médication
- Vaccination contre la grippe
- Vente et prise de mesures pour des bas supports sur mesure
- Prise de sang pour le suivi en anticoagulothérapie sur place et ajustement de la médication
- Renouvellement d'ordonnances en ligne
- Prise de tension artérielle et glycémies sur place

Nathalie Cloutier, Catherine Dallaire et Steve Roy  
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à



847 route 161  
Ham-Nord

Tél: 819-344-2249

Je suis maintenant disponible 24h/24 pour répondre à vos questions! N'hésitez pas à utiliser la plateforme [questionpourunpharmacien.com](http://questionpourunpharmacien.com)  
Catherine Dallaire, pharmacienne propriétaire



**Ça  
pourrait  
être  
vous!**

**Faites  
paraître  
une  
annonce  
pour  
seulement  
5 \$.**



Association des  
**PROCHES  
AIDANTS**  
Arthabaska - Érable

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

### Et si un jour ça m'était utile...

« Mes parents âgés ont la chance de demeurer encore dans leur maison. Étant fils unique, c'est moi qui effectue les travaux d'entretien (tonte de la pelouse, déneigement, etc.) et la gestion des factures. Comme mon père a des problèmes de surdité, il préfère que ce soit moi qui accompagne ma mère atteinte de Parkinson à ses rendez-vous, ce qui m'amène donc à devoir prendre congé régulièrement. »

La conciliation travail et accompagnement d'un proche peut s'avérer difficile. Le proche aidant peut être amené à s'absenter souvent, à passer beaucoup de temps au téléphone, à arriver en retard au travail ou à partir plus tôt, ce qui peut irriter les collègues et laisser croire à une baisse de rendement au travail. Afin d'assumer son rôle, le proche aidant peut être contraint de diminuer ses heures de travail et parfois même de quitter son emploi entrainant ainsi une perte de revenu.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Développez votre réseau et faites le tour des ressources pouvant vous offrir un coup de pouce.
- Parlez de votre situation rapidement à votre employeur afin que soient envisagées des solutions (horaire flexible, travail à domicile, modification des tâches, réduction des heures de travail, obtention d'un congé sans solde, etc.).
- Accordez-vous du temps de qualité afin de pallier au stress engendré par la conciliation travail-famille.

Vous vivez une situation similaire ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez l'Association des proches aidants Arthabaska- rable 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!**