

COOP NOTRE-D'HAM

Country au village

Notre-Dame-de-Ham



Les organisateurs de Country au village Notre-Dame-de-Ham, au profit de la Coopérative de solidarité de Notre-Dame-de-Ham et des Sentiers équestres aux mille collines tiennent à remercier les gens de notre milieu qui se sont impliqués bénévolement et avec cœur pour le succès de cette 1^{re} édition. Nous tenons aussi à souligner la participation de 15 commanditaires, puisque sans eux, nous n'aurions pas été en mesure de porter cette activité avec autant d'envergure.

La participation citoyenne à notre événement a été fortement appréciée. Vous êtes venus vous amuser avec nous et ce fut une fierté de vous avoir parmi nous.

Les commentaires reçus sont très positifs et nous sommes certains que nous contribuons à faire rayonner notre municipalité. Ceci est donc notre vraie paye; après tant d'heures et d'efforts mis en commun. Mille mercis !

André Picard — Pascal Gagnon — Geneviève Dugas

Petite anecdote de Geneviève Boutin : « *Quand c'est rendu qu'on est 5 dans la cuisine du resto pour essayer de fournir aux commandes... je peux vous dire que ça virait samedi soir! Merci Taomie Pépin, Sarah Bolduc et Rose-Anne Comtois pour votre excellent travail. MERCI à Lise et Carmel Toupin pour avoir vidé les tables et fait de la vaisselle. Merci à Léana Pépin pour le coup de main dans le ménage. Sans vous, on serait encore au resto. 😊 Pour les curieux, avec toute cette aide, on a réussi à finaliser la fermeture du resto à 11 h 30!* »

À surveillez!

L'assemblée générale annuelle de votre Coopérative arrive à grands pas. Vous serez convoqué en début d'automne afin de venir nous rencontrer et de vous tenir informé au sujet de votre Coopérative. Si vous avez envie de devenir membre de la Coop ou encore administrateur du conseil d'administration, contactez Geneviève Dugas, directrice générale au 819.464.0011 ou Normand Bélec au 819.344.2466, vice-président du conseil d'administration afin d'avoir plus d'information.



Rejoignez-nous sur Facebook : [COOP de la solidarité de Notre-Dame-de-Ham](#)

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :



Famille
Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ



Certifié
famille



Septembre 2017

Grâce à la participation financière de :

CONSULTATION PUBLIQUE

INVITATION AUX AÎNÉS DE NOTRE-DAME-DE-HAM (55 +) Mise à jour MADA

Venez discuter des enjeux de votre vie dans la communauté sur différents thèmes. Nous avons besoins de vos idées, de vos opinions et de vos points de vue afin de bâtir le nouveau plan d'action MADA qui sera effectif pour les 3 prochaines années.

12 septembre 2017
11 h 30

Prix de
présence!

Centre communautaire de Notre-Dame-de-Ham
Un petit repas vous sera servi gratuitement!

Qu'est-ce qu'une municipalité amie des aînés?

Une municipalité amie des aînés (MADA) est une municipalité qui

- met un frein à l'âgisme;
- sait adapter ses politiques, ses services et ses structures;
- agit de façon globale et intégrée;
- favorise la participation des aînés;
- s'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

Aidez-nous à faire de la MRC d'Arthabaska la MRC la plus sécuritaire au Québec

Il est important d'agir rapidement pour améliorer les chances de survie d'un citoyen qui subit un malaise cardiaque.

Il sera possible de suivre une **formation RCR** directement à Notre-Dame-de-Ham à peu de frais. Même si la formation se donnera à l'automne, la municipalité désire déjà prendre des inscriptions afin de s'assurer de la participation des citoyens.

Vous pouvez donc vous inscrire en ligne directement sur le site d'Urgence

Bois-Francis www.formationssubf.coop

ou

En téléphonant à la municipalité au 819-344-5806.

Nous espérons un grand nombre de participants!

Formation



RCR

Yoga et créativité 3 ateliers parents/enfants

Lors de ces ateliers d'une durée d'une heure nous explorerons, à l'aide du jeu par le corps et le souffle, différents thèmes tels; la pleine conscience, l'empathie, la coopération et les 5 sens.

Au moins un parent doit accompagner les enfants d'une même famille. Les ateliers seront guidés afin que les plus jeunes du groupe puissent suivre et comprendre les consignes seuls ou avec l'aide d'un parent. Pour les enfants plus vieux il sera possible aussi de maintenir leurs intérêts en ajustant les exercices selon leurs capacités.



Le coût pour les 3 ateliers est de 45 \$ par famille.

Le lieu : salle communautaire de Notre-Dame de Ham

L'heure : de 10 h à 11 h

Les dates : 14 octobre, 21 octobre, 28 octobre

Pour informations et inscriptions :

Julie Marchand 819-464-0052 ou desracinesdesailes@gmail.com



Yoga automne 2017
Notre-Dame de Ham

*Défi abdominaux de 12 semaines
Renforcer ses abdominaux à l'aide du yoga*

Bienvenue à tous et à toutes avec zéro abdominaux et zéro forme!

Ce défi se fera tout en douceur et portera des résultats étonnants.

Le yoga aide à apaiser le mental et les mouvements synchronisés avec la respiration fait en conscience portent fruits après un certain temps. Il s'agit d'être patient(e) et discipliné(e). Lors de ces 12 semaines, je vais vous aider à garder le cap de votre pratique et progressivement nous augmenterons le niveau d'intensité qui rassurez-vous ne ressemble en rien à un work out, c'est doux et lent et pourtant efficace. À chacun des cours il y aura un 15 minutes d'attribués à la philosophie du yoga ou à des trucs pratiques ayurvédiques.

Vous pouvez vous inscrire auprès de Julie Marchand au 819-464-0052
ou par courriel : desracinesdesailes@gmail.com

Le coût est de 120 \$ pour 12 semaines

Les cours se dérouleront à la salle communautaire de Notre-Dame de Ham

Les mercredis soir de 19 h à 20 h 15

Du 27 septembre 2017 au 13 décembre 2017

Encore une fois bienvenue et n'hésitez pas à communiquer avec moi pour des questions ou pour vous inscrire.

On veut vous connaître!

Faites paraître une annonce dans le journal mensuel pour seulement 5 \$.





École de chien

Des cours, des ateliers et la possibilité d'entraînements libre sur réservation. Notre salle est climatisée et le terrain clôturé.

Le samedi 16 septembre nous débutons la session d'automne 2017 pour les cours et ateliers avec une journée d'information et d'essai gratuit.

Venez nous rencontrer et amenez votre chien.

Heures d'ouverture

mercredi 15-19h - jeudi 09-11.30h

vendredi 15-19h - samedi 9-17h

15, rue principale, NDH, Tél 819 464 4444

Êtes-vous tanné de porter les sacs lourds de nourriture, ou ceux de litière ?

L'équipe de la proie du chien fait ce travail pour vous et va vous amener la nourriture et les accessoires pour chien et chat à domicile. Sans frais additionnels*. Aussi en abonnement** au mois, aux 6 semaines, au 2 mois.

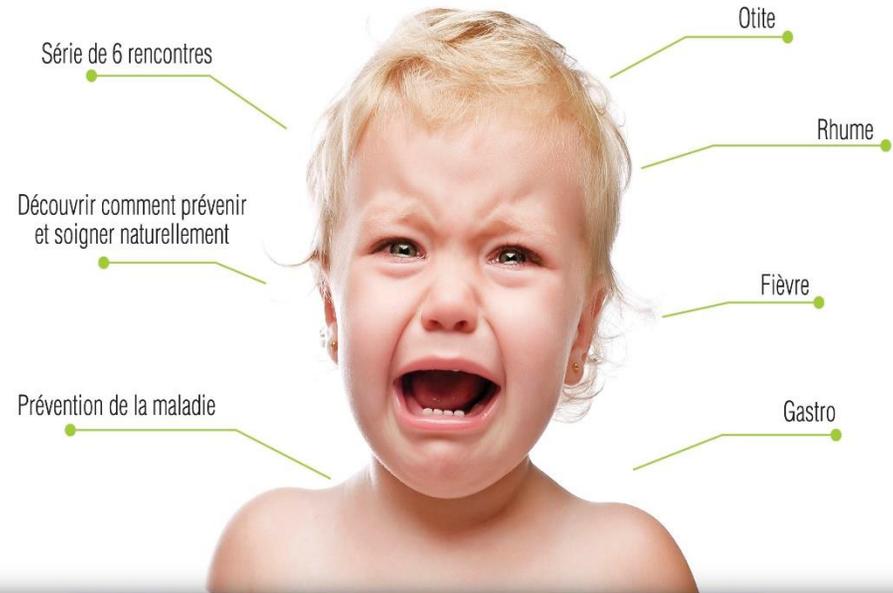
*gratuit pour des commandes de plus de 50\$ avant taxes, sinon des frais de 2.50\$ par livraison s'appliquent. **Un dépôt de 25\$ pour les 5 premières commandes, crédité avec un rabais additionnel de 5\$ à la 6ième livraison.

Nous offrons la livraison d'un grand choix de marques et de formats pour chaque budget et tous les goûts. Contactez - nous pour savoir si on a votre marque habituelle ou quelle alternative intéressante on pourrait vous suggérer.



SOINS, SANTÉ BÉBÉ ET FAMILLE

par Marie-Chantale Brisson



Cet automne
Aux salles communautaires

NOTRE-DAME DE HAM	HAM-NORD	CHESTERVILLE
3 octobre 24 octobre	10 octobre 7 novembre	17 octobre 14 novembre
18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30

Le service d'entraide des Hauts Reliefs



NORMAND THERRIEN
TÉLÉPHONE : 819-357-1791



819 344-5806
Sylvie Turcotte
80\$
Membre de la Maison des Familles 60\$



ACTIVITÉS-VICTORIAVILLE

(40 Rue Alice, 2ième étage)

SÉANCES D'INFORMATION

Les mercredis à 19h

13 sept. : L'art thérapie expliqué

25 oct. : Les aspects légaux

22 nov. : Matériel d'activités cognitives

6 déc. à 9h30 : TRAVAILLER SA MÉMOIRE 2
Suggestion d'un don de 5\$ pour cette activité.

NOUVEAUTÉ : ATELIERS D'ART THÉRAPIE

Les jeudis du 28 sept. au 16 nov.

10h à 11h30 : pour le proche aidant

13h à 15h : pour l'aidé et l'aidant

Réservez votre place! (8 rencontres)

ON VISITE!

Les lundis à 13H30

Possibilité de visiter en groupe de 3 personnes au centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) ou une ressource intermédiaire (RI).

25 sept. / 30 oct. / 27 nov.

CONFÉRENCES «WEB BINAIRE»

Les mercredis à 12h15

6 sept. / 4 oct. / 1 nov. / 6 déc.

Salle de la FADOQ-CQ.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE! (819-604-7711)

Avis de recherche

Personnes de 55 ans +

Un gros changement est à votre porte? Vous avez vécu un gros changement? Vous avez tout simplement besoin de changement?

Vieillir et s'épanouir: réaliser ses buts

Nous sommes à la recherche de personnes intéressées à participer à un groupe qui a pour objectif d'établir et réaliser un but personnel. Il s'agit d'un programme qui permet de prendre un temps d'arrêt et s'offrir du temps pour soi.

- ◆ Groupe de 6 à 8 personnes
- ◆ 8 rencontres de 2 heures en atelier
- ◆ Ces ateliers sont offerts gratuitement

Un groupe démarre près de chez-vous dès **septembre 2017**.

Les places sont limitées, il est important de **réserver** la vôtre rapidement

Méliza Lottinville
819 222-5355.

Et vous? Quels sont vos buts?

RENTREÉE
SCOLAIRE



Félicitations à Thomas Paquette-Mongeau! C'est le temps de faire le grand saut vers la maternelle. Le comité de développement de Notre-Dame-de-Ham, dans le cadre du programme **municipalité amie des enfants**, est fier de t'offrir gratuitement quelques articles scolaires pour souligner l'événement!



Des changements cet automne pour la Viactive à Notre-Dame-de-Ham!



À partir du lundi 11 septembre 2017, les ateliers d'activités physiques de la Viactive (55+) se dérouleront entre 9 h 30 et 10 h 30, suivi d'un cours de danse de 10 h 30 à 11 h.

***** **Saviez-vous?** *****

10 septembre 2017, c'est la 15^e journée mondiale de la prévention du suicide

La journée du 10 septembre permet de sensibiliser nos communautés à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir.

"À l'échelle mondiale, on estime qu'un suicide a lieu tous les quarante secondes et une tentative toutes les 3 secondes, ce qui correspond à un million de suicides par année."

Quoi faire pour la prévention?

- Prendre un instant et poser une action pour faire la différence dans la vie d'un proche, d'un ami, d'un voisin.
- Prendre du temps pour écouter et soutenir les personnes dans votre entourage.
- Être vigilant aux signes, aux mots, aux émotions.
- Référer à des intervenants.

Le 10 septembre, à 20 h, l'Association Québécoise de prévention du suicide invite les québécois à allumer une chandelle pour démontrer votre appui à la cause.

Daphnée, travailleuse de milieu des Hauts Reliefs
438-490-0675
milieuhautsreliefs@tlb.sympatico.ca