

CDCBF

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

Ensemble et! AUTREMENT!

▶ PLUS DE 30 ANS D'EXPERTISES DANS
LE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE.

▶ 68 ORGANISATIONS MEMBRES DE
LA MRC D'ARTHABASKA.

▶ 17 SECTEURS D'ACTIVITÉS.

SERVICES OFFERTS SUR PLACE :

- ▶ Support au démarrage d'organismes communautaires OBNL ou COOP.
- ▶ Soutien organisationnel.
- ▶ Appui et accompagnement des projets d'économie sociale.
- ▶ Soutien à la recherche de financement.
- ▶ Formations et informations.
- ▶ Gestion de l'assurance collective.
- ▶ Organisation d'appuis collectifs.
- ▶ Représentation aux diverses instances de concertation locales et régionales.
- ▶ Regroupement d'achats.
- ▶ Services de photocopie et télécopie.
- ▶ Laboratoire informatique.
- ▶ Commissaire à l'assermentation.

Venez nous voir au : cdcbf.qc.ca

MRC
d'Arthabaska

Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE

819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA

819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC

1 866 APPELLE
(1 866 277-3555)

www.cpsae.ca

À VOUS QUI CÔTOYEZ LES PROCHES AIDANTS :

S'OUTILLER POUR MIEUX AIDER – CONFÉRENCE ET TABLES TOURNANTES

▶ POUR QUI ? :

Toute personne susceptible de côtoyer des proches aidants dans le cadre de leur travail ou de leurs activités bénévoles.

▶ QUOI ? :

Offrez-vous la conférence « L'usure de compassion: jusqu'où aller sans se brûler? ». Pour vous-mêmes ou pour reconnaître l'usure de compassion chez le proche aidant. Par la suite, nous vous invitons à connaître les différents services offerts aux proches aidants d'âinés via les tables tournantes.

Judi, 26 avril 2018
8h45 à 12h00

LIEU : PLACE COMMUNAUTAIRE RITA ST-PIERRE - LOCAL 125
59, RUE MONFETTE À VICTORIAVILLE

COÛT : GRATUIT! MATÉRIEL, COLLATION ET CAFÉ VOUS SONT OFFERTS!

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT :

APPUI CENTRE-DU-QUÉBEC
DIRECTION@APPUICDQ.ORG
819 293-6305 ou 855 852-7784



Transport adapté
Disponible ici!

Pour information : 819 758-5959 ou
www.victoriaville.ca/page/141/transport-adapte.aspx

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec



Famille

Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ



Certifié
famille

Politique familiale municipale

Mars 2018

Carnaval d'hiver et lancement de nos politiques sociales 3 mars dès midi!

Horaire

Midi : Grand Pique-nique extérieur

13h : Défi Château de neige

13h30 à 16h : Tournoi de hockey

14h à 15h30 : Tour de sleigh au 74 1^{er} rang Centre

Activités en continue : Patin, glissade et Tournoi de clous!

17h: Souper buffet au centre communautaire

18h30 : Lancement de la mise à jour de nos politiques sociales et tirage des prix de participation

19h : Une soirée en musique avec Jean-Luc Lavigne!

ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER!

1^{er} mars à 19h à la salle communautaire

Viens chanter, danser ou jouer de la musique avec les chantonneux! Rencontre amicale pour les amoureux de la musique!



Cours de zumba
10, 24, 31 mars, Samedi de 10h à 11h
Salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham

Pour les 10 ans et + , cours adaptés à votre condition physique
À apporter : bouteille d'eau, souliers de sport et serviette

Coût :
Inscription à la pièce : 10\$ le cours

Inscription : Geneviève Boutin, jour : 819 344-5806 soir : 819 344-2089 ou à projets@notre-dame-de-ham.ca

HIVER 2018

YOGA

Au centre communautaire de
Notre-Dame-de-Ham

Activités de yoga

Viniyoga le mercredi de 19h à 20h15 à la salle communautaire

Le yoga chakra le mercredi de 9h à 10h15 au **64 rue principale, Notre-Dame-de-Ham**

Mini session le jeudi de 19 h à 20 h 15 au **64 rue principale, Notre-Dame-de-Ham**

Contactez Julie Marchand 819 464-0052



Heures d'ouverture Boutique

Mercredi : 15h - 19h Jeudi : 9h - 11.30h
Vendredi : 15h - 19h Samedi: 9h - 17h
15, rue principale, NDH,
Tél 819 464 4444

Horaire des cours offerts en février par notre centre canin

mercredis	7/14/21/28: 19.30-21h petites races
jeudis	8/15/22/29: 19.30-21h cours d'éducation
vendredis	2/9/16/23: 19.30-21.30h soirée causerie avec chien
samedis	3/10/17/24: 10-11.30h cours d'éducation
dimanches	11/18/25: 10-11.30h rencontre chiots



Groupes de cuisines collectives

Pour Chesterville, Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham et Saints-Martyrs-Canadiens

**Joins-toi à un
groupe et cuisine
pour ta famille!**

Pour vous inscrire aux
groupes de cuisine ou
obtenir de l'information :

Patricia Joyal
819 382-9990

Une cuisine collective c'est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'il rapporte chez eux. Elle s'adresse à toutes les personnes avec ou sans expérience.

Vous aimez cuisiner, vous voulez sortir de la maison, faire des rencontres et tisser des liens d'amitié, c'est ce que vous offre une cuisine collective!

C'est le temps de commander vos arbres!

Une distribution gratuite d'arbres aura lieu en mai pour souligner le mois de l'arbre. **Vous avez la possibilité de commander des arbres d'ici le 31 mars 2018.**

Arbres disponibles :

- ✓ Chêne (rouge ou à gros fruit)
- ✓ Érable
- ✓ Pin (blanc ou rouge)
- ✓ Épinette (blanche ou noire)
- ✓ Mélèze
- ✓ Noyer

Pour commander : Geneviève Boutin,
819 344-5806 ou projets@notre-dame-de-ham.ca

Prenez note que les quantités peuvent être limitées. Nous ne pouvons pas vous garantir le nombre ni les sortes d'arbres que nous recevrons.



FÉLICITATION à Mylène Leclerc!

Mylène est l'heureuse gagnante du concours *Nous lisez-vous?* . Elle se mérite une paire de billets pour le Mont Gleason.



**Vous avez des services à offrir,
des articles à vendre, etc.?
Faites paraître une petite annonce
pour seulement
5 \$/ mois.**



**Voyage organisé à Bora Parc
17 mars 2018
Départ vers 9h15 au 25 rue de l'Église
Retour vers 20h30**

À la Coop Notre-d'Ham...

Café créatif le 18 mars à 13h00
Fabrication d'une brochette de bonbons



3 \$ / participant

- Jus
- Votre brochette de bonbons

Info et inscriptions : Geneviève Boutin 819-344-2089
projets@notre-dame-de-ham.ca

WOW!

Beach Party familiale le 24 mars!!!

Dès 19h à la salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham. C'est gratuit!

Plusieurs activités loufoques, musique d'ambiance

Bar sur place (pour les 18 ans et plus)

Bienvenue à tous!

Vous devez porter un item thématique!



Nos organismes sont récompensés!

Le Comité de développement recevra une somme de 36 780\$ pour les groupes de cuisine des Hauts Reliefs et la mise en place de sorties agroalimentaires. Le financement obtenu provient du programme Québec amie des aînés du Ministère responsable des aînés.

Le Comité récréatif N.D.H. inc. recevra de 12 916\$ du Programme de soutien à des projets de garde pendant la relâche scolaire et la période estivale 2018 du Ministère de la famille pour le prolongement de ses heures d'ouverture et de la création d'une programmation pour les 10 ans et plus.

D'autres nouvelles sont encore secrètes. Surveillez nos prochaines annonces!

Espace jeux!

Sudoku

			4			8	7	
	4	7		9	2		5	
2			6				3	
9	7		5			2		3
5		8		2	4	7		6
6		4			7		8	5
	9		3		8			7
		3	2	4		1	6	
	1	2					9	

Les 7 erreurs



Procurez-vous le guide *En situation d'urgence savez-vous quoi faire?*

Le guide est disponible au bureau municipal. Contactez Christiane Leblanc au 819 344-5806.

Vous pouvez également consultez le site Internet de la municipalité pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures à prendre en cas d'urgence.

www.notre-dame-de-ham.ca/securite-civile/



En situation d'urgence, savez-vous quoi faire?

Voici de l'information et des conseils pour assurer votre sécurité et celle de vos proches.

www.securitecivile.gouv.qc.ca

Québec

« Je bénévole, tu bénévoles, conjuguons notre bénévolat ! »

La Semaine de l'action bénévole 2018 se déroulera du 15 au 21 avril 2018. Pour l'occasion, la municipalité souhaite féliciter les personnes qui s'impliquent bénévolement dans la communauté. Soumettez-nous le nom d'une personne qui s'est impliquée dans la dernière année. La municipalité fera tirer 50\$ en prix parmi les noms reçus. Complétez le coupon et retournez-le au bureau municipal au 25 rue de l'Église Notre-Dame-de-Ham, GOP 1C0. Retournez le coupon avant le 31 mars 2018.

« Je bénévole, tu bénévoles, conjuguons notre bénévolat ! »

Nom : _____

Téléphone : _____

Description de son implication : _____

Remplissez également le coupon du concours : Mordu du bénévolat et retournez-le au Carrefour d'entraide bénévole au 40 rue Alice, Victoriaville QC, G6P 3H4.

CONCOURS MORDU DU BÉNÉVOLAT

Du 5 mars au 6 avril 2018

Nom de votre bénévole : _____

Téléphone du bénévole : _____

Municipalité : _____

Ses activités bénévoles : _____

Organisme pour lequel il oeuvre : _____

Proposé par : _____

Téléphone : _____

Sont exclus du concours les employés et les administrateurs du Carrefour d'entraide bénévole.

Concours organisé par :



En collaboration avec :



Vente du pain partagé le 30 mars dès 10h

Une équipe de bénévoles passeront dans la municipalité le 30 mars à 10h pour la vente du pain partagé. Cette vente nous permettra de bonifier les paniers de Noël distribués aux citoyens de notre municipalité.

- Vous n'êtes pas là vendredi, contactez-nous pour vous procurer des pains.
- Envie de vous impliquer et de faire du porte-à-porte pour la vente de pain, contactez-nous.

Geneviève 819 344-5806 (jour) 819 344-2089 (soir)

Merci de nous encourager!

À la recherche d'un emploi?



URGENT! Besoin d'un cuisiner (cuisinière)

Restaurant de la Coop Notre-d'Ham

Horaire : Jeudi : préparation, vendredi : 7h30 à 18h

Disponible au moins 2 jours par semaine et pour remplacement.

Contactez Geneviève Dugas: 819 464-0011

Des nouvelles de votre Coop!



Merci ! Nous avons eu les résultats de nos ventes d'essences pour cette année. Une augmentation des ventes de 26.85% a vu le jour cette année. Notre nouvelle cour fait certainement partie du résultat. Nous avons aussi remarqué que plusieurs citoyens venaient plus fréquemment faire le plein. Nous tenons à vous remercier grandement et espérons que votre consommation locale continue à faire la différence.

Bonne nouvelle ! Nous sommes fiers de vous annoncer le renouvellement de l'entente avec Pêche Nicolet. Nous sommes heureux d'être la porte d'entrée du village pour la majorité des pêcheurs qui viennent se divertir sur le merveilleux parcours de la rivière Nicolet. De plus, pour une deuxième année consécutive, nous sommes mandataire de l'hébergement. C'est un plaisir pour nous de pouvoir discuter avec les gens qui viennent découvrir notre coin pays. C'est d'autant plus important pour nous de leur donner un service hors pair afin de faire rayonner notre village.



AGENDA



AGA : Prochainement, vous serez informé de la date de l'AGA. Pour les gens qui aimeraient s'impliquer ou devenir membres, vous êtes grandement invités à venir nous rencontrer à l'assemblée générale annuelle.

Spéciaux

Resto

Soupe + breuvage (café ou liqueur) 2.99\$ + tx
2 hot-dog accompagné d'une portion de frites et d'une salade de choux 5.25\$ + tx

Dépanneur MÉGA VENTE sur 2 semaines 1 au 15 mars

Italpasta : Pâtes alimentaires 450gr – Linguine- spaghetti – macaroni 3/5.00\$

Aylmer : Soupe aux tomates 284 ml. 2/1.00\$

St-Hubert : Crème de poulet 540ml. 1.99\$

St-Hubert : Sauce aux poivres 398 ml. 2/2.49\$

Sélection : Sauce pour pâtes tomate, fines herbes et parmesan 700 ml. 2/5.00\$

Sélection : Barre tendre granola, canneberges, chocolat blanc et framboises 2/4.99\$

Sélection : Barre tendre choco-délice, caramel et noix 2/4.99\$

Pop-tarts : Délice de baies 2/5.25\$

Cheerios : Au miel et aux noix 330gr. 3.49\$

Les Coquinerics : Terrines et pâté de foie 2/7.00\$

Ces promotions sont offertes jusqu'à épuisement des stocks.

