



Dégagement des couvercles

Tous les couvercles doivent être dégagés avant la semaine de vidange :

- ✓ Retirez la terre, la tourbe et tout autre objet se retrouvant autour ou sur les couvercles;
- ✓ Excavez la terre et la tourbe d'au moins 10 centimètres (4 pouces) tout autour des couvercles;
- ✓ Si vos couvercles sont situés sous une galerie, aménagez une trappe d'accès sur le dessus de la structure.

En hiver :

- ✓ Pelletez les couvercles en excavant d'au moins 10 centimètres (4 pouces) la neige et la terre tout autour;
- ✓ Pelletez un chemin d'accès vers la fosse pour l'opérateur;
- ✓ Assurez-vous que les couvercles soient dégagés pour toute la semaine prévue (en cas de tempête de neige, pelletez à nouveau les couvercles et le chemin d'accès);
- ✓ Ouvrez légèrement les couvercles et apposez un petit bâton afin d'éviter que les couvercles ne gèlent en place.




Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Lignes d'intervention
24 heures/24, 7 jours/7
MRC d'Arthabaska
819 751-2205
MRC de l'Érable
819 362-8581

L'écho de la vallée



En partenariat avec






Municipalité
amie des aînés

Famille
Québec

RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ

Certifié
famille
Politique familiale municipale

Novembre 2018

**Lancement de la Joujouthèque et de notre
réaccréditation Municipalité amie des enfants
22 novembre à 15h à la salle communautaire**

**Vous êtes cordialement invités à participer au lancement
de la Joujouthèque et de notre accréditation Municipalité
amie des enfants.**

- ✓ Collation gratuite!
- ✓ Amusement pour les enfants dont un jeu gonflable pour les tout-petits!
- ✓ Venez visiter la joujouthèque!

Bienvenue à tous!



ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER!

Yoga adapté pour les aînés et yoga du rire

6,13,20 et 27 novembre à 13h30 (Autres dates à venir)

À la salle communautaire

C'est gratuit!

Inscription auprès de Julie Marchand : 819 464-0052



Cours de métier à tisser avec Lise Toupin
Mardi le 13 novembre à 13h au local des
Fermières

C'est gratuit! Places limitées (4-5 pers.)
Contactez Lise au 819 344-5773



Café créatif le 18 novembre à 13h30

Atelier tricotin :

réalisation d'une lingette / fabrication d'un tricotin rond

3 \$ / participant :

- Un breuvage
- Une collation
- Votre création

Info et inscriptions : Geneviève Boutin 819-344-2089

projets@notre-dame-de-ham.ca

COOP NOTRE-D'HAM

Promotion de NOVEMBRE

Préparez-vous pour le temps des fêtes! Vous trouverez
plusieurs cadeaux locaux à offrir.



Achète ta paire de semelle de fibre
d'alpaga à 22.00\$ et

obtient 4.00\$ de rabais sur la deuxième paire.

La fibre d'alpaga est très appréciée pour sa douceur et sa chaleur.
C'est une laine hypo allergène. Elle est plus chaude que le mouton et
très résistante à l'eau. Vous aurez chaud aux pieds, je vous en passe
un papier !!



Multi-Brasses
www.microbrasserie.ca

Crée ton carton de 6 bières

Multi-Brasses de ton choix pour seulement 13.99\$ + les consignes.
(maximum 2 bières de chaque sorte) Création de carton(6) : 15.69\$ à
prix régulier.

Faites des **découvertes de chez vous** ! Noires aux pommes, blanche
belge de Kingsey, blonde au sirop d'érable, aux cassis, aux poires, aux
bleuets, aux framboises ou encore une bière forte aux framboises et
chocolat, elles feront partie de la promotion.

SPÉCIAL CASSE-CROÛTE

- ✓ Obtient 2 assiettes de pita frites pour 20.00\$ taxes incluses
- ✓ Laissez-vous tenter par les **menus du jour** à partir **du jeudi midi jusqu'au lundi midi inclusivement**. Les tarifs **varient entre 7.95\$ et 11.95\$** selon les menus.
- ✓ Vous n'avez pas envie de vous faire à manger ! Passez chercher du prêt-à-manger, à partir de **3.50\$ par portion** et uniquement des **produits cuisinés sur place**. Toujours disponible au dépanneur 7 jours sur 7 de 7h à 21h.

Parce que nous pouvons tous en avoir besoin un jour... la guignolée est de retour!

Dès la **mi-novembre**, vous pourrez déposer des **denrées non-périssables** à la **Coop** et au **bureau municipal**. Ces denrées serviront aux paniers de Noël de notre municipalité. Une équipe de bénévoles passeront également la guignolée au début décembre.

Il est temps de vous inscrire pour les paniers de Noël.

Vous avez un **faible revenu** et **demeurez à Notre-Dame-de-Ham**, contactez Geneviève Boutin 819 344-5806 pour vous inscrire. **La date limite pour s'inscrire est le 30 novembre.**



Atelier Fabrication d'un emballage écologique Et produit d'entretien tout usage

Organisé par les Cuisines collectives et le Service d'entraide des Hauts-Reliefs

Date et heure : 22 novembre à 9h

**Lieu : Salle communautaire
25 rue de l'Église
Notre-Dame de Ham**

Offert aux 4 municipalités des Hauts-Reliefs
Chesterville, Notre-Dame de Ham, Ham-Nord
et Saint-Martyrs-Canadiens

Dans l'influence Zéro-Déchet, venez apprendre à fabriquer vos emballages, de façon écologique (remplace la pellicule alimentaire). Également, préparation d'un produit de nettoyage tout usage.

Animé par Jessica Boudreau
Coût par personne : 7\$
(Inclut l'emballage, le produit de nettoyage ainsi que les recettes)

* Prévoir quelques dollars supplémentaires si vous souhaitez acheter de la cire d'abeille.

Pour inscription à l'atelier :

Patricia Joyal
819 382.9990
819 960.6188 cell
Par Facebook
Cuisines collectives
des Hauts-Reliefs

COOP NOTRE-D'HAM **Miam!**

Campagne de financement de la Coop

Tu n'as pas une minute pour préparer de bons pâtés maison pour le temps des fêtes? Tu aimerais faire plaisir à un de tes proches avec de bons petits plats maison?

As-tu placé ta commande pour la campagne de financement ?
Contacte-nous le plus tôt possible puisque les quantités sont limitées.
819-464-0011 ou coopnotredamedeham@gmail.com .

Merci de contribuer à ta coop !

**Vous avez jusqu'au 5 novembre 21h pour commander votre
chaudière de steak de St-Tite.
Contactez-nous au 819-464-0011.**



**Séances d'activité physique adaptées au 50 ans et plus
Tous les lundis à 10h à la salle communautaire**

**Soirée de danse
10 novembre à partir de 20h
Ouvert à tous!**



1 personne sur 4
est proche aidante.

Et vous ?

www.lappuicdq.org

Parce que nous serons tous proches aidants...
Du 4 au 10 novembre, c'est l'occasion de leur dire MERCI !

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS DAÏNES
CENTRE DU QUÉBEC

Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.

INFO-AIDANT
1 855 852-7764
LAPPUICQ

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

FAITES-VOUS VACCINER SI VOUS ÊTES ÂGÉ DE 75 ANS OU PLUS
OU SI VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE
telle que le diabète, des troubles immunitaires, une maladie cardiovasculaire, respiratoire ou rénale.



PORTEZ UN VÊTEMENT QUI PERMET DE DÉGAGER L'ÉPAULE ET APPORTEZ VOTRE CARTE D'ASSURANCE MALADIE ET VOTRE CARTE D'HÔPITAL.

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE !

Planifiez votre rendez-vous en ligne au clicsanté.ca. Il est possible d'y réserver votre plage horaire pour vous faire vacciner contre la grippe. C'est simple et accessible.

VICTORIAVILLE

Pavillon Agri-Sport - 400, boul. Juras Est
1^{er} novembre 2018 8 h 30 à 15 h 30
7 novembre 2018 12 h 30 à 19 h 30
10 novembre 2018 8 h 30 à 15 h 30
13 novembre 2018 12 h 30 à 19 h 30
14 novembre 2018 12 h 30 à 19 h 30
27 novembre 2018 8 h 30 à 15 h 30

LYSTER

Salle des Chevaliers de Colomb - 114, rue Isabelle
2 novembre 2018 9 h à 11 h

LAURIEVILLE

Édifice Municipal - 140, rue Grenier
2 novembre 2018 13 h à 15 h

PLESSISVILLE

Centre Communautaire - 1745, avenue Fournier
5 novembre 2018 8 h 30 à 15 h 30
21 novembre 2018 12 h 30 à 19 h 30

STE-CLOTILDE-DE-HORTON

Centre communautaire - 1, rue du Parc
6 novembre 2018 9 h à 11 h

SAINT-ALBERT

Pavillon Maurice Baril - 25, rue de Loisirs
6 novembre 2018 13 h à 15 h

SAINT-FERDINAND

Salle communautaire - 606, rue Principale
8 novembre 2018 14 h à 18 h 30

PRINCEVILLE

Salle Pierre-Prince - 120, rue Saint-Jean-Baptiste Sud
15 novembre 2018 11 h 30 à 18 h 30

DAVELUYVILLE

Centre communautaire - 1, 9^e avenue du Lac
16 novembre 2018 11 h à 15 h

VILLEROY

Salle Firmin-Roy - 385, rue Principale
19 novembre 2018 9 h à 11 h

SAINTE-SOPHIE-D'HALIFAX

Centre communautaire - 10, rue de l'Église
19 novembre 2018 9 h à 11 h

NOTRE-DAME-DE-LOURDES

Salle Municipale - 830, rue Principale
19 novembre 2018 13 h à 15 h

INVERNESS

Salle des pompiers - 333, chemin Gasford Sud
19 novembre 2018 13 h à 15 h

KINGSEY FALLS

Salle municipale - 7, rue Tardif
20 novembre 2018 8 h 45 à 10 h 30

WARWICK

Local de l'Âge d'or - 154-A, rue Saint-Louis
22 novembre 2018 9 h à 11 h 30

TINGWICK

Local de l'Âge d'or - 32, rue Sainte-Marie
22 novembre 2018 13 h 30 à 15 h 15

SAINTE-PIERRE-BAPTISTE

Salle Paroissiale - 1051, rue Principale
23 novembre 2018 9 h à 10 h 45

PRESCYLLA
TRAVAILLEUSE DE MILIEU



SERVICE CONFIDENTIEL
POUR LES
JEUNES DE 12 À 25 ANS.
Ham-Nord / Notre-Dame-De-Ham / Chesterville



Tu as besoin de...

- T'exprimer
- Écoute
- Soutien, accompagnement et références
- Répondre à une question



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

1, 2, 3. Appelle...

-819-212-4985-

DISPO: LUNDI
AU VENDREDI
-JOURNÉE ET
SOIRÉE-

* SAMEDI SUR
RENDEZ-VOUS.



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



Heures d'ouverture
 mercredi 14-18h
 jeudi 09-13h
 vendredi 15-18.30h
 samedi 11-17h

15, rue principale, NDH
 Tél 819 464 4444 www.laproieduchien.com



École de chien
 Cours d'éducation
 Soirée causerie BBQ
 Randonnées guidées



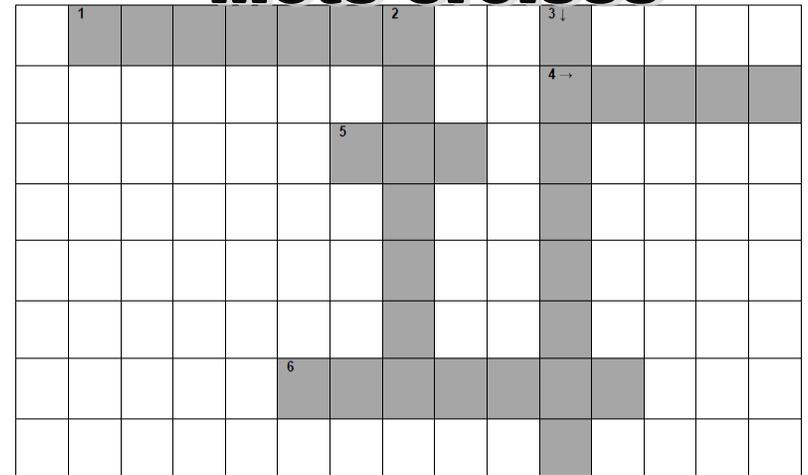
Boutique / autocueillette / livraison:
 Grand choix de nourriture pour chien et chat
 Accessoires pour chien (collier/laisse/jouets/lits etc.)
 Pour CHAT: accessoires et litière



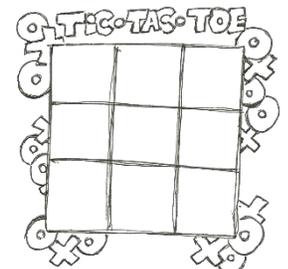
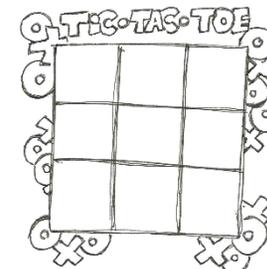
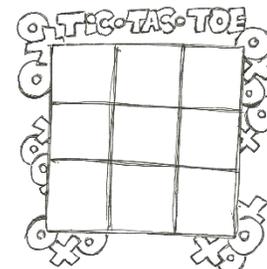
20 novembre
**JOURNÉES
 DES DROITS
 DE L'ENFANT**

**Avez-vous encore
 votre cœur d'enfant?
 Amusez-vous!**

Mots croisés



- 1 : C'est le principe selon lequel tout le monde a les **mêmes droits**
- 2 : Tu as le droit de donner ton avis, et les adultes doivent ... **ce que tu dis**
- 3 : C'est l'inverse du danger
- 4 : C'est l'endroit où tu vas presque tous les jours pour apprendre des choses
- 5 : Ton identité, c'est ton prénom et ton ...
- 6 : Les deux principales personnes qui s'occupent de toi



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!



24 novembre 2018
Dès 9h pour le Noël des enfants
Dès 13h30 pour le marché de Noël
Où? À la salle communautaire
De Notre-Dame-de-Ham



- Tu dois être âgé de **11 ans et moins** (au 31 décembre 2018).
- Être résidant de **Notre-Dame-de-Ham** ou qu'un de tes parents y demeure.
- Une contribution de **5\$ par enfant est obligatoire**.
- Tu as jusqu'au **12 novembre 2018** pour nous retourner la feuille d'inscription avec le paiement au bureau municipal 25 rue de l'Église ou par courriel projets@notre-dame-de-ham.ca.

Horaire

24 novembre dès 9h

9h Déjeuner avec le Père Noël
 Gratuit avec un don de denrées non périssables ou contribution volontaire!

10h30 Distribution des cadeaux du Noël des enfants

Midi Repas Hot-dog au profit du Noël des enfants

13h30 Marché de Noël

16h30 Fin du marché de Noël

❖ Vous devez être présents à votre kiosque pour toute la durée de l'activité. Vous pourrez vous présenter 1 heure à l'avance pour l'installation de votre kiosque (12h30).

❖ **En nouveauté! Les enfants peuvent tenir une table pour vendre des articles usagés en bon état ou des produits fabriqués par eux.**

❖ Le Marché fournit une table et une chaise. Vous devez fournir vos nappes et vos décorations.

S'il y a trop de participants, nous pourrions limiter le nombre de participant en respectant l'ordre d'inscription ou en vous installant à l'extérieur sous un chapiteau.

❖ Retourner le formulaire rempli avec le paiement de 5 \$.

Coupon-réponse Noël des enfants

Nom du parent : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Nom de l'enfant : _____ Âge : _____

Fille/Garçon _____ Idées de cadeau : _____

Nom de l'enfant : _____ Âge : _____

Fille/Garçon _____ Idées de cadeau : _____

Nom de l'enfant : _____ Âge : _____

Fille/Garçon _____ Idées de cadeau : _____

Coupon-réponse Marché de Noël

Nom : _____

Entreprise : _____

Téléphone : _____

Description des produits : _____

S'il y a trop de participants, souhaitez-vous être installés sous un chapiteau à l'extérieur?

Signature : _____

Date : _____