

CDCBF

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

Ensemble et AUTREMENT!

Présente



Action Toxicomanie

L'organisme, qui existe depuis 29 ans, réalise des activités de prévention des dépendances (drogues licites et illicites, tabac, alcool, boissons énergisantes, jeux excessifs, etc.) ainsi que activités de promotion de saines habitudes de vie dans le milieu de vie des jeunes, de 10 à 30 ans, des MRC d'Arthabaska, de l'Érable et de Drummond.

- ▶ Accueil et informations sur les drogues et les dépendances
- ▶ Rencontres individuelles
- ▶ Rencontres dans les écoles secondaires
 - Volet repérage et détection
 - Volet prévention
 - Volet intervention
- ▶ Ateliers de sensibilisation
- ▶ Service de soutien aux parents d'adolescents ayant des problèmes de consommation

www.actiontox.com / 819 758-6574



Venez nous voir au : cdcbf.qc.ca

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
(1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

NOS SERVICES

Parles-en... TA VIE est importante!

- **Intervention téléphonique**
24 heures/24, 7 jours/7 (Confidentiel)
- **Services aux personnes endeuillées par suicide**
- **Services aux proches d'une personne ayant fait une tentative de suicide**
- **Activités d'information et de sensibilisation**
- **Formations**

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

SERVICE ADMINISTRATIF

Tél. : 819 751-8545 / info@cpsae.ca

Télécopieur : 819 260-1728

www.cpsae.ca

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

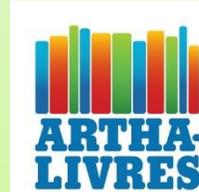
Décembre 2018

C'est la 2^e Semaine Artha-Livres du 3 au 9 décembre.

« Troc ton livre »

Nous vous invitons à participer à l'activité «**Troc ton livre**» organisée partout dans la MRC d'Arthabaska. Profitez de la semaine Artha-livre pour vous rendre à la bibliothèque de livres à donner du centre communautaire et le Croque-livres au local des jeunes. Déposez-y un livre et prenez-en un en échange.

Bonne lecture!



ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER!

ENCAN DE BOUFFE



AVEC PETER THE CUSTOMER

Au profit de la Coop
Samedi le 1er déc. À 13:30hres
Au Bar La Vieille Forge



Vous êtes les Bienvenu(es) si vous désirez cuisiner un plat pour notre encan. C'est tous ensemble que nous réussirons cette activité ☺

Les chantonniers des Bois-Fracs 9 décembre à 14h à l'Église de Notre- Dame-de-Ham

Activité de chant au profit de la Fabrique.
10\$ par personne



Café créatif le 16 décembre à 13h00 Atelier peinture : sur porcelaine, bois et décoration de Noël

- 3 \$ / participant :
- Un breuvage
 - Une collation
 - Votre création

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

Astuces pour un Noël en mode Zéro déchet

- ❖ Récupérez les sacs cadeaux, le papier de soie et les emballages de papier et réutilisez-les l'année suivante.
- ❖ Créez des décorations à partir de matières récupérées, redonnez un air de jeunesse à vos anciennes décorations en y ajoutant des éléments faits maison.
- ❖ Si vous recevez, évitez la vaisselle jetable!
- ❖ Pour vos cadeaux, encouragez les producteurs et artisans locaux; achetez des produits de qualité et optez pour des articles de seconde main en bonne état.
- ❖ Offrez des expériences (sorties, repas) plutôt que des cadeaux matériels.



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

Nous passerons la Guignolée **samedi le 8 décembre à 10h**. Nous récolterons les dons en argent et les denrées non-périssables qui serviront à confectionner des paniers pour les citoyens de chez nous.



Soyez généreux!

Consultation publique MRC amie des aînés.

La MRC tiendra deux consultations publiques afin de soutenir la démarche d'adoption d'une toute première politique des 50 ans et plus sur son territoire.

- 1. Le jeudi 29 novembre 2018, dès 19 h, à la salle du Canton de Warwick**
- 2. Le jeudi 6 décembre, 19 h, au centre multifonctionnel de Saint-Samuel.**

Pour favoriser une forte participation des citoyens, des organismes et des élus, nous mettons en place un service de transport collectif gratuit en collaboration avec Municar.

Pour la rencontre du jeudi 29 novembre à Warwick, Salle du Canton **Transport collectif:**

- à Ham-Nord (église) 18 h 00
 - à Notre-Dame-de-Ham (église) 18 h 10
 - à Chesterville (église) 18 h 30
 - à Saint-Rémi-de-Tingwick (église) 18 h 35
 - à Tingwick (église) 18 h 45
- Arrivée à Warwick 18 h 55

Participez en grand nombre!



Le travailleur de rang, une aide bien importante dans le milieu agricole !

Au cœur des familles agricoles (ACFA), est né de ce besoin d'aider, de soutenir et d'informer les producteurs agricoles en périodes plus difficiles. Rapidement, le travailleur de rang, cousin germain du travailleur de rue, a fait son apparition dans le monde rural afin d'être à l'écoute de ceux et celles trop souvent oublié.

Qui est le travailleur de rang?

Le travailleur de rang (TR) est avant tout un intervenant qui a à cœur le monde de l'agriculture. Son approche est très rassurante, proactive et de première ligne. Il travaille en collaboration avec les intervenants du milieu de la santé. Comme le TR connaît la réalité agricole et est très conscient du travail du producteur, il sait que les mots « congé », « vacances » et « arrêt de travail » ne sont pas dans le quotidien de l'agriculteur. Il sait aussi que l'agriculteur risque de se confier à quelqu'un qu'il connaît, en qui il a confiance.

Le travailleur de rang...pour le bien-être humain

Pour bien comprendre la réalité agricole, ACFA mise sur des intervenants issus de ce milieu. Hélien Bourgoin est TR pour la région du Centre-du Québec. « Je suis la conjointe d'un producteur laitier de Ste-Brigitte-des Saules mais également une grande amoureuse de l'agriculture et de la relation d'aide. Je cherchais un moyen de combiner mes compétences d'intervenante ainsi que mon désir de travailler sur la ferme. Je crois bien avoir trouvé un emploi parfait pour moi grâce à ce nouveau défi en travaillant pour ACFA. » explique-t-elle. Son travail est d'être disponible, d'être à l'écoute et de bien vous référer sans jugement et dans la confidentialité. N'hésitez pas pour appeler l'organisme ACFA car : « seul on va vite mais ensemble on va loin ».

Hélien Bourg (travailleur de rang), site internet : <https://acfareseaux.qc.ca/fr> Information : (450) 768-6995.



Cours d'**AQUA Mouvance / Yoga - Nage – Danse** dans l'eau Est une activité aquatique de conscience du corps. Elle permet de faire circuler l'énergie et d'améliorer la vitalité. Excellent contre le mal de dos, c'est aussi un anti-stress par excellence. Spécialisé aussi en *Peur de l'eau*.

Pour connaître mon travail de **santé et bien-être** par le moyen de l'eau, Je vous convie à une **soirée conférence avec vidéo**, jeudi **29 nov, 10 janv.**

Chez moi au : 24 Principale, N-D de Ham
19h30 à 21h / breuvage et collation seront servis.
GRATUIT

Pour faire suite, un **cours d'essai** sera offert dans une **piscine chauffée** à Victoriaville, au Chartwell Notre-Dame, 222 N-D ouest
Jeudi **13 déc - 24 janv** / de 19h30 à 20h30 / 15\$
Précédé à 18h d'une autre conférence pour d'autres personnes.

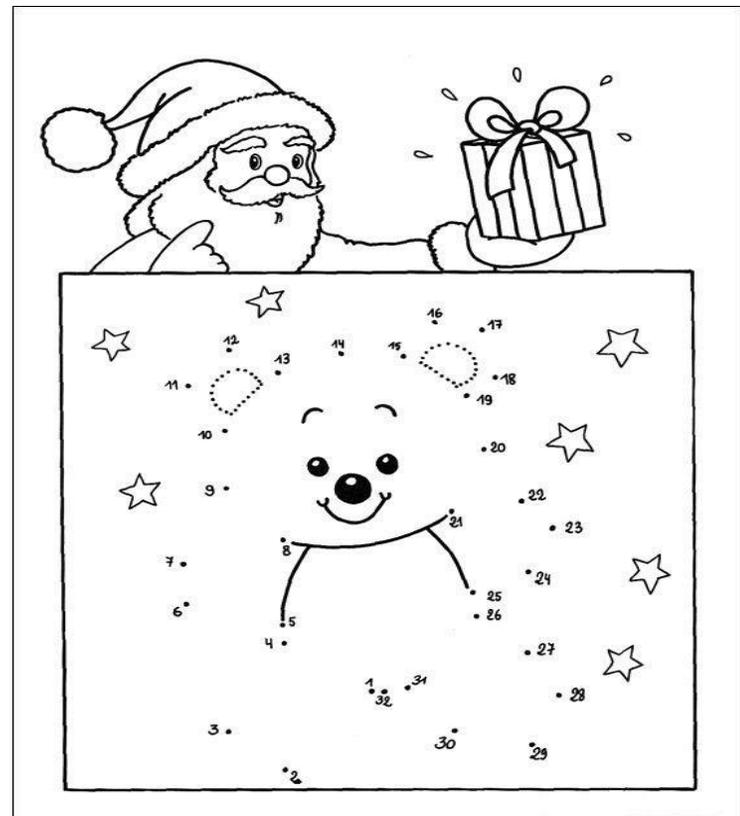
Prix de présence : CERTIFICAT CADEAU de 10% offert à la conférence.

La prochaine session sera du **7 février au 28 mars**
Des horaires seront déterminés à partir des inscriptions reçus.

RÉSERVEZ votre place pour la conférence
INFO ou INSCRIPTION à la session de cours,
Communiquez avec moi : Carole Dion
514-522-6358 / info@aquaviemouvance.com
Visitez : www.aquaviemouvance.com

Eau plaisir de vous rencontrer et de VIVRE L'EAU avec vous.

Fais-moi un dessin.



*La municipalité de Notre-Dame-de-Ham
vous souhaite un joyeux temps des fêtes.*



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