

PENSES-Y
AVANT
DE PUBLIER!



SI VOTRE ENFANT EST IMPLIQUÉ
DANS UNE SITUATION
PROBLÉMATIQUE EN LIGNE...

- Montrez-lui qu'il peut se confier à vous sans que vous ne le jugiez
- Vérifiez ses craintes, ses attentes, ce qu'il souhaite que vous fassiez pour l'aider
- Respectez-le, allez à son rythme
- Vérifiez avec lui qu'il bloque et/ou qu'il signale les utilisateurs fautifs, selon le cas
- Intéressez-vous à ses activités en ligne, sans être trop intrusif
- Accompagnez-le dans la création de ses profils et assurez-vous qu'il s'écrit ses paramètres
- Établissez ensemble des limites quant à son utilisation des plateformes virtuelles (médias sociaux, jeux en ligne, etc.)
- Discutez avec votre enfant des comportements à risque sur les médias sociaux et des conséquences possibles
- Encouragez votre enfant à rester en contact avec ses amis en dehors du cyberspace

QUI PEUT VOUS AIDER?

- Équijustice Arthabaska/Érable
- L'intervenant(e) et la direction de l'école
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)
- Sûreté du Québec

équijustice
ARTHABASKA/ÉRABLE
Membre du Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne
equijustice.ca

Québec

MARC d'Arthabaska

CDCBF

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

**Ensemble et
AUTREMENT!**

Présente



PARRAINAGE
CIVIQUE
DES BOIS-FRANCS

Parrainage civique des Bois-Francis

Organisme venant en aide aux personnes présentant une déficience intellectuelle à réaliser leur potentiel et à faire valoir leurs droits en les jumelant à une personne bénévole. Les impacts de cette relation sont nombreux : brise son isolement; mieux reconnu, apprécié, aimé; meilleure estime et confiance en eux-mêmes; améliore sa participation citoyenne.

- ▶ Jumeler un bénévole (parrain ou marraine) à un enfant ou un adulte ayant une déficience intellectuelle (filleul).
- ▶ Former et soutenir le bénévole afin de favoriser la création de liens significatifs.
- ▶ Sensibiliser et informer la population.
- ▶ Promouvoir le concept de parrainage civique et voir à la défense des droits et des intérêts de la personne ayant une déficience intellectuelle.
- ▶ Offrir des sorties récréatives de groupe.

parrainage_victo@cdcbf.qc.ca / 819 751-1331



Venez nous voir au : cdcbf.qc.ca

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés



Famille
Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ



Certifié
famille
Politique familiale municipale

Février 2019

Du nouveau pour les appels automatisés!

La municipalité peut maintenant vous rejoindre par téléphone, par courriel ou par SMS.

Tenez-vous informés selon le moyen de communication choisi.

Allez sur PortailNotreDamedeHam.somum.com afin de mettre à jour vos coordonnées. Indiquez les coordonnées sur lesquelles vous souhaitez être rejoints.

La municipalité peut également vous aider à mettre à jour vos coordonnées.

Contactez-nous au 819 344-5806.



ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER!



Nous vous invitons à participer à la soirée de danse le 9 février. Nous soulignerons la Saint-Valentin. Jeux et prix à gagner.

Bienvenue à tous. Coût : 5\$

Café créatif le 10 février à 13h00

Création de biscuits

3 \$ / participant :

- Un breuvage
- Une collation
- Votre création



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



Visioconférence À la salle communautaire



13 février à 10h :

Les aînés et la fiscalité

Rencontre d'information sur la fiscalité. Crédit d'impôt remboursable, frais médicaux et bien plus!

18 février à 13h30 :

Essence Souplesse

Programme d'entraînement mettant l'emphase sur des exercices fonctionnels d'assouplissement et de mobilité.



Programme de vidange de fosses septiques

En hiver vous devez aussi assurer ces opérations :

- Pelletez les couvercles en excavant d'au moins 10cm (4pouces) 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 pas en place.

UN
PROGRAMME
DE LA



Géré par



Gesterra

Opéré par

GAUDREAU

IMPÔTS



Service d'impôt offert aux personnes à faible revenu.

- ✓ Quand ? 7 et 21 mars à partir de 13h
- ✓ Où? Salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham
- ✓ Coût? 10\$ / personne

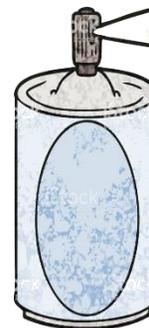
Information : Geneviève 819 344-5806

Projet graffiti au local des jeunes Viens créer une murale intérieure avec l'artiste Nicolas Lareau.

- 18 février à 18h
- 21 février à 18h
- 22 février à 10h

- Au besoin le 25 février à 18h

Tu veux y participer, Geneviève 819 344-5806 (jour), 819 344-2089 (soir).





Le Chêne blanc, résidence pour aînés 2 logements à partir du 1^{er} février 2019

Logements admissibles à une subvention vous permettant de payer 25% de votre revenu mensuel + autres frais si vous êtes une personne à faible revenu.

Pour informations :

Yvan Riopel
819 464-0032 (résidence)
819 382-2471 (Demander Yvan Riopel)



Plusieurs logements de 2 chambres et 3 chambres sont disponibles pour la catégorie B : famille, moins de 65 ans à Victoriaville.

Conditions de recevabilité

- Remplir un formulaire disponible au bureau de l'Office
- Fournir preuves de revenus des occupants de 18 ans et plus
- Fournir preuves de résidences

Critères d'admissibilité

- Citoyen(ne) canadien(ne) ou résidant permanent
- Résider à moins de 70 kms de Victoriaville
- Ne pas dépasser les seuils de revenus déterminés par la Société canadienne d'hypothèques et logements et la société d'habitation du Québec.

Modalités d'inscription

Remettre les documents requis au bureau de l'Office municipal de Victoriaville situé au 65 rue de l'Ermitage, Victoriaville, sur rendez-vous.

HEURES DE BUREAU

8H00 À 12H00 (sauf mercredi, à partir de 10h00)
13H00 À 16H00 (sauf vendredi, fermeture à 12h00)

Une copie du règlement sur l'attribution des logements à loyer modique est affichée au bureau pour consultation.

L'office n'exercera, dans l'attribution des logements, aucune discrimination contraire à la Charte des droits et libertés de la personne (L.R.Q., c. C-12).



Activité Janvier et Février 2019

À la cuisine d'Ham-Nord **GRATUIT**
Atelier parent/enfant (ou grand-parent)
Venez cuisiner avec vos enfants
Vendredi 25 janvier 10h à 11h30 (encore quelques places de disponible)

Apprendre à faire son pain (pain de base, muffins anglais, pain et bagel)
Vendredi 22 février 9 à 14h environ (l'activité inclus une soupe pour le dîner)

Apprenez à confectionner vos croissants (croissant, chocolatine, pâte d'amande)
Samedi 23 février 9 à 14h environ (l'activité inclus une soupe pour le dîner)

À la cuisine de Notre-Dame-de Ham
Découverte d'aliments et recettes végétariennes. Démystifications de toutes les sortes de tofu. Idées culinaires en lien avec la santé et l'environnement Dégustation des recettes. Quelques aliments seront partagés à la fin de l'atelier.
5\$ par personne. Apporter des plats lunch
Samedi 9 février 9h30 jusqu'à 13h environ
Faites vite, les places sont limitées!

À la cuisine de Chesterville
Atelier fabrication de savon à lessive et produit d'entretien tout usage
les participants repartiront avec les produits ainsi que les recettes.
5\$ pour les membres, incluant la soupe du midi
Atelier le jeudi 14 février à 9h jusqu'à 13h30 environ

non membre: ajouter la carte au coût de 6\$, qui permet de participer aux activités des cuisines collectives des Hauts-Reliefs
Ces activités sont rendus possibles grâce au Service d'aide des Hauts-Reliefs

Vous pouvez vous inscrire aux activités de cuisine
ou obtenir de l'information en contactant :
Patricia Joyal
819.382.9990
819.960.6188 cell
Facebook
Cuisine collective des Hauts-Reliefs



**PARLER DU SUICIDE
SAUVE DES VIES**

CommentParlerDuSuicide.com



DES NOUVELLES DE VOTRE COOP!

Articles en liquidation à la Coop.

- Il est temps de faire des réserves! Nous avons de nombreux produits en liquidation. Boîte de barres tendre à 1.50\$, lait de soya à 1.00\$ et plusieurs autres promotions. **Des articles allant de 40% à 70% de rabais.**
- **Arachides salées ou BBQ, Rosette ou Macarons 2/7.75\$ (prix régulier 4.49\$ chacun)**

Prêt-à-manger et repas congelés.

- Vous avez envie d'apporter un vent de changement à vos lunchs? Nous avons une **excellente gamme de prêt-à-manger**. Sandwichs, salade et même des repas congelés!

Participez à la Poutine Week!

Événement mondial de la poutine se déroulant **du 1^{er} au 7 février.**

- **Le restaurant** vous offrira un menu spécial poutine. De **nouvelles saveurs de poutine** à découvrir!
- **Promo poutine au dépanneur!**
Achetez un sac de fromage en grains et un sac de frites congelées et obtenez une canne de sauce (BBQ, brune ou Hot Chicken) à **50% de rabais.**



Carnaval NDH 16 février dès 11h!

Activités intérieures de 11h à 15h :

- ✓ Jeux de société
- ✓ Table de pool
- ✓ Rallye
- ✓ **Buffet de midi à 13h30**
Prix 3\$/ 13 ans et +, 1.50\$ / 5-12 ans

❖ **Prix à gagner! Service de dépanneur sur place.**

Informations : Geneviève 819 344-5806

Spectacle

Les contes de Petites Souris à 13h30 à la salle communautaire avec Jacinthe et Jean-Luc

C'est gratuit!



Activités extérieures de 13h à 16h

- ❖ Patin
- ❖ Glissade
- ❖ Sleigh ride de 15h à 16h chez André Picard.
C'est gratuit!

