

PROGRAMME ACCÈS LOISIRS

VICTORIAVILLE



COURS GRATUITS

JOURNÉE D'INSCRIPTION*

Samedi 30 mars 2019
De 10 h 30 à 13 h 30

Place communautaire
Rita-St-Pierre

59, rue Monfetta, Victoriaville

*Les cours offerts seront dévoilés lors de la journée d'inscription seulement. Les places sont limitées.



vic.to/accesloisirs
819 751-4636 poste #4424

PROGRAMME ACCÈS LOISIRS

C'EST QUOI?

Des loisirs pour les personnes à faible revenu, enfants et adultes, résidant dans les municipalités admissibles*

COMMENT?

Accès aux places vacantes des cours offerts par la municipalité et ses partenaires

ADMISSIBILITÉ

*Résider dans l'une des municipalités suivantes :

Daveluyville, Maddington Falls, Saint-Albert, Saint-Louis-de-Blandford, Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham, Chesterville, Saint-Christophe-d'Arthabaska, Saint-Rémi-de-Tingwick, Saints-Martyrs-Canadiens, Victoriaville

Avoir un revenu total inférieur ou égal au revenu mentionné :

Nombre de personnes dans la famille	Revenu
1 personne	24 400 \$
2 personnes	30 378 \$
3 personnes	37 345 \$
4 personnes	45 343 \$
5 personnes	51 427 \$
6 personnes	57 999 \$
7 personnes et plus	64 574 \$

Pensez à apporter :

- . Votre preuve de résidence
- . Votre preuve de revenu (avis de cotisation, ou preuve de prestations d'aide sociale)

Vous n'avez pas votre avis de cotisation ?
Appelez Revenu Québec au 1 800 267-6299

Quand aura lieu ma vidange?



Il est maintenant possible de consulter le moment de la vidange de votre fosse septique grâce à l'outil web disponible au :

www.fossesarthabaska.ca

L'écho de la vallée

Avril 2019



Municipalité
amie des aînés



En partena
famille
Québec



Méga Vente de Garage

au profit de la coop Notre-d'Ham

Date : 4 mai 2019

Sur le terrain de la COOP Rte 161, Notre-Dame-de-Ham



Dons recherchés!

Tous objets, outils, meubles, petits appareils électriques (qui fonctionnent), vêtements, et autres... qui ne vous servent plus mais qui sont utilisables. Nous recueillons les objets au Centre communautaire à partir du 1^{er} avril du lundi au jeudi entre 9h et 16h. Vous pouvez également apporter vos objets le matin même de la vente de garage. Le comité pourra refuser certains articles s'il juge que l'article n'est pas en bon état.

Vendeurs recherchés

La vente vous intéresse,
Contactez-nous ...

Soyons généreux! Ce qui ne vous sert plus peut servir à d'autres... et c'est pour une bonne cause!

Pour informations :

Geneviève Boutin 819 344-5806

MERCI À L'AVANCE!
Le comité organisateur.

ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER!

BIENVENUE À LA CHASSE AUX OEUF DE PÂQUES!

Jeudi le 25 avril 2019 à 19h au local des jeunes

Jeunes de 12 à 17
ans...Viens affrontez les
énigmes du lapin de
pâques pour trouvez les
chocolats à déguster.

Bonne Chance!

Le 25 avril à 18h30
Chasse aux cocos pour
les 12 ans et moins!

Départ de la chasse aux
cocos au local des
jeunes.

Un rallye te permettra
de trouver des surprises
de Pâques!



EMPLOIS DISPONIBLES



Étudiant recherché!

Tu as entre 15 et 30 ans et tu es étudiant(e). Nous avons besoin de toi pour combler un poste d'entretien du gazon et d'entretien paysager à Notre-Dame-de-Ham.

Tu dois :

- ✓ Être disponible à travailler de semaine et fin de semaine.
- ✓ Avoir une connaissance de l'utilisation d'équipements mécaniques (tondeuse, tracteur à pelouse, fouet, etc.).
- ✓ Être débrouillard et autonome.

Principales tâches à effectuer :

- ✓ Entretien du gazon
- ✓ Entretien des plates-bandes
- ✓ Autres tâches

Pour connaître les détails de l'offre d'emploi et les tâches à accomplir ou pour transmettre ton C.V., contacte Geneviève Boutin 819 344-5806 (jour) 819 344-2089 (soir)
projets@notre-dame-de-ham.ca

Date limite pour transmettre ton C.V. : 12 avril 2019

Café créatif le 28 avril à 13h00

Atelier de peinture

3 \$ / participant :

- Un breuvage
- Une collation
- Votre création

Info et inscriptions :
Geneviève Boutin 819-
344-2089

projets@notre-dame-de-ham.ca



Poste d'animateur au camp de jour

Le comité récréatif recherche un poste d'animateur de camp de jour et un poste d'aide animateur. Faites de l'été des jeunes, une expérience enrichissante!

Durée de l'emploi : 25 juin au 23 août

Détails de l'offre et informations auprès de :
Geneviève 819 344-5806 (jour),
819 344-2089 (soir)
projets@notre-dame-de-ham.ca



ASSOCIATION DES
MYCOPHILES
SYLVIFRANCS
La terre notre mère

Dîner de lancement: samedi le 27 avril 2019

« Apprendre à identifier les arbres »

Conférence présentée par :
Guyôm Cheval, ing.f.

SAD Société sylvicole d'Arthabaska-Drummond inc.

En collaboration avec
Association forestière
du sud du Québec

Centre Communautaire de Notre-Dame-de-Ham

Début de la conférence: 11 heures

Coût incluant le dîner: 25 \$

Date limite inscription: 20 AVRIL

Inscription obligatoire

Information et inscription:
mycophiles.sylvifrancs@videotron.ca
ou
France Mc Sween: 819-344-2864



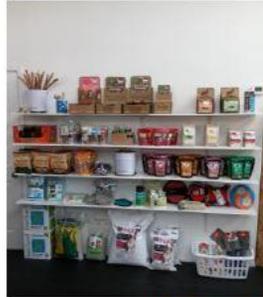


Heures d'ouverture
 mercredi 14-18h
 jeudi 09-13h
 vendredi 15-18.30h
 samedi 11-17h

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



VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

URGENCE
24 h / 7 jours

- TRAITEMENT D'EAU
- NETTOYEURS À PRESSION
- POMPES ET ACCESSOIRES
- CIRCULATEURS
- RÉPARATION DE MOTEURS

819 752-5563

Sans frais : 800 263-5563

Licence REBO : 1048-1438-41

VENTES/ADMIN: 233, de la Grande-Ligne
 ATELIER: 111, rue Garand Victoriaville

Saviez-vous que vous avez droit à un crédit d'impôt pour votre installation septique et votre test de percolation? Contactez votre entrepreneur pour obtenir le document nécessaire pour votre réclamation. Informez-vous auprès de votre comptable.



Les activités de votre Club FADOQ de Notre-Dame-de-Ham



Visioconférence
À la salle communautaire



8 avril 13h30:
Informations sur les médicaments en vente libre.
Ouvert à tous! C'est gratuit!

Invitation par le Club FADOQ de Notre-Dame-de-Ham à un dîner de cabane à sucre chez Pascal Gouin, jeudi le 11 avril 2019.

- Arrivée vers 11h30 (Cabane à sucre est située sur le terrain de Jules Grimard à Ham-Nord)

Saucer la palette et déguster la tire font aussi partie du programme au milieu de l'après-midi.



Prix pour les membres : 20.00\$
Prix pour les non-membres : 25.00\$

Dîtes-le à vos amis. On vous attend à la cabane à sucre.

Pour nous joindre, Pauline 819 344-5540, Réjeanne : 819 344-5792, Adrienne 819 758-7174.

Réponse avant mardi soir le 7 avril 2019.



Nous vous invitons à participer à la soirée de danse le 13 avril, 20h. Apportez vos consommations!

Bienvenue à tous. Coût : 5\$

DES NOUVELLES DE VOTRE COOP!

- Il est temps de faire des réserves! **Nous avons de nombreux produits en liquidation.** Boîte de céréales, biscuits, chocolat...
- **Arachides salées ou BBQ, Rosette ou Macarons 2/6.99\$ + tx (prix régulier 4.49\$ chacun)**

Pour bien recevoir vos invités!

- Vin Double Vie blanc ,1 litre 9.99 \$ + tx , prix régulier 11.99\$
- Vin Révolution Syrah-Caménère 1 litre 12.49\$ + tx, prix régulier 14.49 \$

Soirée cinéma

Chers citoyen(nes) de Notre-Dame,
Nous vous invitons le 26 avril prochain à venir assister à notre soirée cinéma au profit du Relais pour la vie .

Titre du film à venir.

Où ? au gymnase de l'école primaire de Ham-Nord

Quand ? portes ouvertes 18h30 ,film 19h00

Combien ? étudiant :2\$,adulte :5\$,famille 10 \$

Des friandises seront en vente sur place .

Au plaisir de vous voir,

Les élèves des classes de 3^e et 4-5^e année.



Diner de cabane à sucre Au profit de la Fabrique

Vous êtes invités à participer au diner de cabane à sucre au profit de la Fabrique **le 7 avril dès 11h.**

Contactez Christiane Leblanc 819 344-5303
Johanne Allard 819 344-5912



Rubrique de la travailleuse de milieu Prescylia

Thème : Action bénévole (Implication sociale)

Le bénévolat, c'est un moyen de s'impliquer dans sa communauté, d'en faire partie, de la construire avec ceux qui vous entourent. **Plus de 2 000 000 de personnes pratiquent une activité bénévole au Québec!** Saviez-vous que chaque année, l'implication de nombreuses personnes permet de faire la différence dans la société ? Nous pensons que le bénévolat est un tremplin pour l'intégration sociale et professionnelle. C'est un investissement de temps, que vous donnez à des organismes communautaires qui aident les populations de leur quartier ou de leur ville. Le bénévolat est parfois mal perçu, car il n'y a pas de rémunération financière, mais le « salaire » du bénévole est tout autre : Rencontrer des gens, fréquenter des Québécois et donc mieux connaître la culture locale, découvrir des activités intéressantes, vous faire d'autres amis et ainsi agrandir votre réseau. Avoir une expérience en milieu de travail québécois : que vous ayez un permis de travail ou non, le bénévolat est ouvert à tous et vous permet de développer vos compétences et d'enrichir vos expériences. Sans garantir un emploi, car ce n'est pas un stage, c'est un atout intéressant qui valorise les CV. Participer à des projets stimulants avec des gens passionnés tout en posant un geste d'entraide et de soutien à des personnes qui en ont besoin. Pratiquer votre français, si vous en avez besoin, et surtout les expressions québécoises. Améliorer votre confiance en vous. Simplement occuper votre temps libre... C'est l'occasion de pratiquer une activité qui vous plaît ou de défendre une cause qui vous touche, que ce soit en utilisant vos compétences professionnelles, vos talents ou en menant une activité de groupe. **L'activité bénévole peut prendre différentes formes et se concrétiser par un engagement allant du très ponctuel au long terme.**

Liens utiles

<https://pastecq.wordpress.com/vous-etes-un-immigrant/quest-ce-que-le-benevolat/>

<https://www.rabq.ca/semaine-de-l-action-benevole.php>

Prescylia
TRAVAILLEUSE DE MILIEU

Service confidentiel
pour les
jeunes de 12 à 25 ans

HAM-NORD / NOTRE-DAME-DE-HAM / CHESTERVILLE

1. 2. 3. Appelle...

TU AS BESOIN DE: **819-212-4985**
APPELS / TEXTOS

* SOUTIEN
* ACCOMPAGNEMENT
* RÉFÉRENCES
* INFORMATIONS

Dispo: LUNDI au
VENDREDI
-Journée et soirée-

*Samedi sur rendez-vous.

Maison des Jeunes
de l'Estrie-Québec



Ouverture de la saison de pêche le 26 avril! Visitez notre site web ou informez-vous au poste d'accueil situé à la Coop Notre-d'Ham.



Le départ d'un grand homme

Le 19 mars nous quittait Monsieur Guy Aubert, homme de cœur qui aura contribué au développement de Notre-Dame-de-Ham.

Nous vous saluons bien haut M. Aubert et nous vous remercions de tout cœur pour votre générosité.

Nous souhaitons nos sincères sympathies à la famille, spécialement à Frédéric Aubert et sa conjointe Line Leclerc.

Le conseil municipal
Luce Périard, mairesse



Un nouveau service à votre Coop!
Service de traiteur froid pour vos événements et fêtes familiales.

MENU

Assiettes	Description	Coût
Muffins/beignes	8 muffins/10 beignes	18.00\$
Muffins	15 muffins variés	27.00\$
Beignes	9 natures/ 9 sucrés	10.00\$
Fruits	Fruits mélangés	20.00\$
Fromage et raisins	Fromage en grains, raisins	30.00\$
Fromage fins	4 fromages, biscuits, raisins	50.00\$
Salade pâte	Format bol à salade	16.00\$
Salade légumineuse	Petit format Gros format	4.00\$ 9.00\$
Trio salade	Légumineuse, macaroni, chou	16.00\$
Légumes	Légumes et trempette	30.00\$
Œufs mimosa	24 unités	15.00\$
Sandwichs	Œuf, jambon, poulet 40 morceaux	27.00\$
Pâté	Poulet, bœuf, grand-mère	7.50\$

- **Vous devez commander vos assiettes au moins une semaine à l'avance.**
- **Toute commande doit être payée à l'avance.**
- **La Coop se réserve le droit de limiter le nombre de commande.**

Information et réservation 819 464-0011

LES PROCHES AIDANTES AU QUÉBEC

Au Québec, le poids de la proche aidance ne se répartit pas également selon les sexes.

Selon les données les plus récentes (2012)

965 700
femmes



710 000
hommes



CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

Les femmes sont plus nombreuses à concilier proche aidance et :

Travail rémunéré

Soins aux enfants



L'AIDE FOURNIE PAR LES FEMMES

Demande plus de temps

Exige un engagement personnel émotif plus intense

Crée une charge mentale quotidienne importante

Consiste plus souvent en des tâches traditionnellement féminines :

• travaux domestiques

• soins personnels

• traitements médicaux

• organisation des soins

• soutien émotionnel



CONSÉQUENCES VÉCUES

Les proches aidantes sont plus nombreuses à :

Voix des conséquences négatives sur leur vie familiale



Subir des modifications plus importantes dans leur organisation du temps



Pour en savoir plus, visitez le csl.gouv.qc.ca/e/d/100-numerique/proche-aidance/
Source : Conseil du statut de la femme (2018). Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse d'efficacité selon les sexes.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS AINÉS

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

TRAVAILLEUR DE MILIEU auprès des aînés

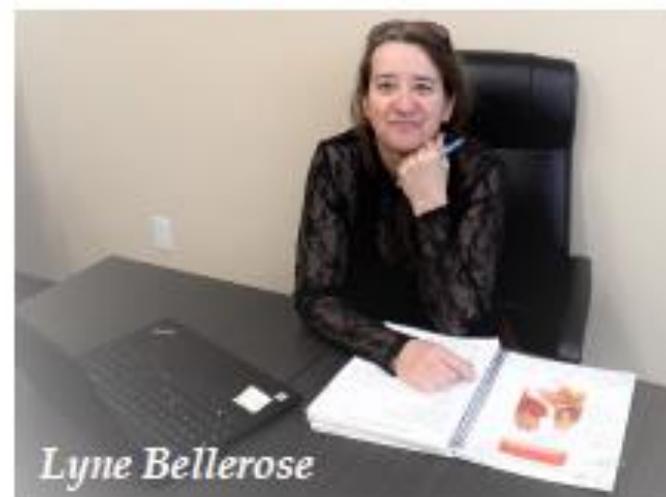
Écoute sans jugement

Rencontre l'aîné dans son milieu de vie

Informe sur les ressources et réfère au besoin

Soutien l'aîné dans ses démarches

Service gratuit et confidentiel



Lyne Bellerose

Travailleuse de milieu auprès des aînés en municipalité

819 758-4188

Carrefour
D'ENTRAIDE BÉNÉVOLE
DES BOIS-FRANCS