

# L'écho de la vallée



*Notre-Dame-de-Ham*



Municipalité  
amie des aînés

En partenariat



Famille  
Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ



Certifié  
famille  
Politique familiale municipale

Mars 2019

## Formation « AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide »



Centre de prévention  
Suicide Arthabaska-Érable

**Cette formation est gratuite et d'une durée de 7 heures**

Le rôle des sentinelles

- Établir le contact avec la personne en détresse
- Assurer le lien entre cette personne et les ressources d'aide du territoire

Les personnes qui peuvent devenir sentinelles

- Adultes susceptibles d'être en contact avec des personnes suicidaires
- Personnes s'engageant de façon volontaire
- Personnes formées et soutenues pour jouer ce rôle

Qui n'est pas considéré comme sentinelle

- Certains professionnels (médecins, psychologues, ...)
- Proches d'une personne suicidaire
- Jeunes de moins de 18 ans

**Faites partie de la solution, contactez-nous !**

Pour inscription et information : 819 751-8545 poste 4

**Vous êtes intéressé?**

Appelez-nous, votre nom sera conservé pour la formation et dès qu'il y aura une date de planification, on vous rappellera.



## CALENDRIER DE COLLECTE DES MATIÈRES RESIDUELLES 2019

| JANVIER                                                                                                          | FÉVRIER                                                                                                          | MARS                                                                                                             | AVRIL                                                                                                            | MAI                                                                                                              | JUIN                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D L M M J V S<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 31 | D L M M J V S<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28          | D L M M J V S<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28 29 30 31 | D L M M J V S<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28 29 30    | D L M M J V S<br>1 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 31 | D L M M J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 31 |
| JUILLET                                                                                                          | AOÛT                                                                                                             | SEPTEMBRE                                                                                                        | OCTOBRE                                                                                                          | NOVEMBRE                                                                                                         | DÉCEMBRE                                                                                                         |
| D L M M J V S<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30 31 | D L M M J V S<br>1 2 3<br>4 5 6 7 8 9 10<br>11 12 13 14 15 16 17<br>18 19 20 21 22 23 24<br>25 26 27 28 29 30 31 | D L M M J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30    | D L M M J V S<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 31 | D L M M J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30    | D L M M J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 31 |

|           |         |         |                    |
|-----------|---------|---------|--------------------|
| Recyclage | Déchets | Compost | Déchets volumineux |
|-----------|---------|---------|--------------------|

## ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER!

### Atelier d'écriture

Portraits de miel, Portraits de fiel et portraits de soi  
Journée intensive d'atelier d'écriture le 9 mars de 10h à 16h

On dit souvent de l'écriture qu'elle est thérapeutique. À la fin de la journée intensive d'atelier d'écriture, les participants sauront comment jouer avec une situation grâce à leur plume.

Prérequis : avoir le goût d'écrire et de faire appel davantage aux pouvoirs de l'imaginaire dans leur vie.

Pour plus d'infos; [www.lysetrottier.qc.ca](http://www.lysetrottier.qc.ca) ou  
sur Facebook Foi de Conteuse

Nombre de places limité ( 10 personnes maximum )

Clientèle ; adultes

Coûts; \$7 pour la journée

Contactez Lise Trottier [contesatelier@lysetrottier.qc.ca](mailto:contesatelier@lysetrottier.qc.ca) ou  
Geneviève Boutin 819 344-5806.



Nous vous invitons à participer à la soirée de danse le 9 mars. Apportez vos consommations!

Bienvenue à tous. Coût : 5\$



Visioconférence  
À la salle communautaire



25 mars 13h30:  
L'entretien paysager adapté au mode de vie  
Ouvert à tous! C'est gratuit!



Présente



Association des familles  
monoparentales ou recomposées  
La Source

Organisme qui soutient les  
hommes et les femmes, avec  
ou sans enfant, vivant une  
séparation, un divorce ou  
une recomposition familiale.

- Rencontres individuelles et écoute téléphonique.
- Informations sur le processus de séparation/divorce.
- Accompagnement et soutien dans les démarches légales.
- Références.
- Ateliers de formation.
- Activités familiales et sociales.
- Conférences.
- Centre de documentation.
- Service de Supervision des d'accès (SDA) pour des visites ou des échanges de garde supervisés.

[www.associationlasource.com](http://www.associationlasource.com) / [info@associationlasource.com](mailto:info@associationlasource.com) /  
819 758-4144



Venez nous voir au : [cdcbf.qc.ca](http://cdcbf.qc.ca)

Connais-tu le local des  
jeunes?

Il s'agit d'un local de jeux  
ouvert le lundi, jeudi et  
vendredi soir. Le local  
s'adresse à tous les enfants de  
5 à 17 ans. Vous pouvez y  
emprunter du matériel de  
jeux, jouer aux ordinateurs,  
vous amusez entre amis...



Viens faire un  
tour!

Envie de t'impliquer à la  
bibliothèque?

Nous sommes à la recherche  
de bénévoles qui voudraient  
donner quelques heures de  
leur temps à tous les mois.  
Passionné par la lecture?  
Nous avons besoin de toi.  
Contacte-nous le jeudi soir  
au 819 344-5010 ou de jour  
au 819 344-5806.



Traitement d'eau  
**GARAND**



VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

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

URGENCE  
24 h / 7 jours

**819 752-5563**  
Sans frais : 800 263-5563

LEADER 880  
1004-440-41

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





#### Heures d'ouverture

mercredi 14-18h  
jeudi 09-13h  
vendredi 15-18.30h  
samedi 11-17h

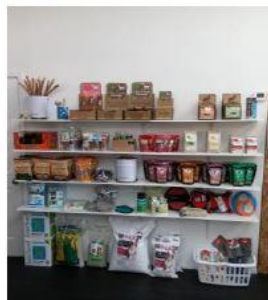
15, rue principale, NDH

Tél 819 464 4444 [www.laproieduchien.com](http://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



## PETIT RAPPEL! Motoneigistes, soyez courtois!

La municipalité de Notre-Dame-de-Ham tient à vous rappeler qu'il est interdit de circuler sur les terrains privés et les terrains de la municipalité. Vous devez utiliser les sentiers prévus pour circuler en motoneige.

Respectez les terrains privés! Avant de circuler sur une propriété qui n'est pas sur le tracé du sentier, informez-vous auprès des propriétaires.

Merci de votre collaboration!



## Café créatif le 24 mars à 13h00 Création de brochettes de bonbons



3 \$ / participant :

- Un breuvage
- Une collation
- Votre création

**Info et inscriptions : Geneviève Boutin 819-344-2089**  
**[projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)**

#### Service de rapport d'impôt

Le Mouvement d'Entraide Communautaire et Social se déplacera à Notre-Dame-de-Ham les **jeudis 7 et 21 mars à 13h** pour la réalisation de vos rapports d'impôt 2018.

#### Conditions d'admissibilité :

- Revenu maximal de 21 055\$ (personne seule), 26 211\$ (2 pers.), 32 223\$ (3 pers.), 39 124\$ (4 pers.), 44 373\$ (5 pers.)
- Personne sur les rentes acceptée si revenu d'intérêt de moins de 2 000\$

Coût : 10\$/personne

Vous devez apporter l'ensemble des documents nécessaires à la réalisation de vos impôts et avis de cotisation 2017. Possibilité de réaliser vos déclarations rétroactivement.

Pour information : Geneviève Boutin 819 344-5806



Nous vous proposons une sortie à la plus grande exposition sur la Saine Alimentation - Écologie - Santé globale Au Palais des Congrès de Québec

Plusieurs exposants sur place  
Conférences  
Ateliers culinaires

**Samedi 30 mars 2019**

Billets au coût de 20 \$, incluant le transport en autobus  
Départ à 8h de Ham-Nord  
8h15 de Notre-Dame de Ham  
8h30 de Chesterville  
Départ prévu à 16h de Québec

**Places limitées**

#### Réservez votre place:

- Chesterville, à la salle communautaire (480 rue de l'Accueil) 819-382-2059 poste 105, demandez Valérie
- Notre-Dame de Ham, au bureau municipal (25 rue de l'Église) 819-344-5806, demandez Geneviève
- Ham-Nord, au bureau municipal (287, 1ère Avenue) 819-344-2424 poste 3, demandez Patrick

Seulement les billets qui auront payés pourront être réservés.  
Payable dans chaque municipalité en argent comptant.  
Pour toute question, contactez Patricia Joyal au 819-960-6188 ou sur Facebook **Cuisine collective des Hauts-Reliefs**

Escapade rendue possible grâce au soutien du Service d'Entraide des Hauts-Reliefs



## 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 céréales, biscuits, chocolat...
- Arachides salées ou BBQ, Rosette ou Macarons 2/6.99\$ + tx (prix régulier 4.49\$ chacun)
- Bière Old Milwaukee (la dry et la régulière) à 13.99\$ +tx et dépôt jusqu'à épuisement des stocks.



### 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!

**Résultats d'une recherche universitaire réalisée à Notre-Dame-de-Ham, intitulée *La participation sociale et ses retombées dans une perspective de santé et bien-être pour une communauté rurale québécoise.***

Cette recherche a été réalisée par M. Marc-André Bonneau dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en santé communautaire à l'Université Laval.

Consultez les résultats sur la page Facebook de la municipalité de Notre-Dame-de-Ham.

<https://www.notre-dame-de-ham.ca/divers/>



## Comment va ton arbre ?

**C'est le temps de commander vos arbres!**

Une distribution gratuite d'arbres aura lieu le 18 mai pour souligner le mois de l'arbre. **Vous avez la possibilité de commander des arbres d'ici le 31 mars 2019.**

### **Arbres disponibles :**

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

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

**Pour commander : Geneviève Boutin,**  
**819 344-5806 ou [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)**  
**Distribution des arbres le 18 mai 2019.**

## CONCOURS Mordu du *benévola*

Du 25 février au 29 mars 2019

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 :



À poster au Carrefour.