

Coopérative de Solidarité  
NOTRE-DAME-DE-HAM  
11 RUE PRINCIPALE (819) 464-0011

**CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2019**

Encourageons notre communauté en achetant et en mangeant local!

Comme chaque automne, la Coopérative de solidarité lance une fois de plus ses fameux plats de prêt-à-manger. Cette année la période de commande se terminera le 1er décembre 2019. Nous vous invitons donc, à passer votre commande dès maintenant et il nous fera un plaisir de vous contacter aussitôt que celle-ci sera prête.

↓ **BON DE COMMANDE** ↓  
À REMETTRE À LA COOP

Nom: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

ITEMS	QTÉ	PRIX TXS INCL.	TOTAL
Pâté mexicain grand 8"		9.00\$	
Pâté mexicain petit 4"		5.00\$	
Pâté grand-mère grand 8"		7.75\$	
Pâté grand-mère petit 4"		4.25\$	
Pâté au poulet grand 8"		8.00\$	
Pâté au poulet petit 4"		4.50\$	
Pâté poulet-brocoli grand 8"		8.50\$	
Pâté poulet-brocoli petit 4"		4.75\$	
Pâté au saumon grand 8"		9.00\$	
Pâté au saumon petit 4"		5.75\$	
Tarte au sucre 8"		7.50\$	
Sucre à la crème (10 morceaux)		6.00\$	
*** nouveau: pâte à tarte de la COOP (500gr)		3.75\$	
<b>TOTAL</b>			

Venu chercher et payé:

Signature:

**Disponible également en magasin:**

-Croton de porc maison-Sauce spaghetti-Betteraves marinées COOP-Croustade aux pommes-  
Produits locaux disponibles:

Les saucisses Bernier-Viandes de la Jambonnière-Carré aux dattes et gâteau aux carottes /  
chocolat du centre d'aide de Warwick

Bientôt au menu du casse-croûte: notre délicieux ragout de boulette!

Un grand Merci de la part de toute l'équipe de la coop!

# L'écho de la vallée



Municipalité  
amie des aînés

Octobre 2019



Famille  
Québec



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ



Certifié  
famille

## Emploi disponible pour l'hiver! Entretien de la patinoire

Tu aimes l'hiver, la glace et patiner. Tu as à cœur les plaisirs de l'hiver et le bonheur des citoyens qui patinent sur la glace. Nous avons besoin de toi! Le comité récréatif recherche une personne ou une équipe désirant entretenir la patinoire et le local de patin.

Contribution monétaire intéressante, horaire flexible selon la température. Contacte Geneviève Boutin, [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca) ou 819 344-5806.



Traitement d'eau  
**GARAND**



VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

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

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

**URGENCE**  
24 h / 7 jours

Licence REQ. : 1649-4438-41



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

C'est toujours moins stressant lorsque l'on sait quoi faire!



**APPRENEZ À SAUVER UNE VIE EN SEULEMENT 1 HEURE!**

## Formation gratuite

Atelier de 60 minutes qui traite de la reconnaissance et du traitement immédiat de :

Obstruction complète des voies respiratoires ;  
Arrêt cardio-respiratoire d'origine cardiaque RCR («Massage cardiaque») ;  
Arrêt cardio-respiratoire d'origine cardiaque RCR («Utilisation d'un DEA») ;  
Appel au 911 ;  
Allergie sévère (anaphylaxie) ;  
Position latérale de sécurité.



Formation pour les citoyens de Notre-Dame-de-Ham

Quand: mercredi 30 octobre 2019

Heure: 19 h

Où: Salle communautaire (25, rue de l'Église)



Un DEA sera remis à la municipalité qui aura formé le plus de citoyens en % de sa population.

Valeur de 2 000\$



**Inscription et informations**

[www.formationsubf.coop](http://www.formationsubf.coop) ou contactez votre municipalité

## SERVICE D'ENTRAIDE DES HAUTS RELIEFS

### \*\* POINT DE SERVICE DE PROXIMITÉ DE DISTRIBUTION

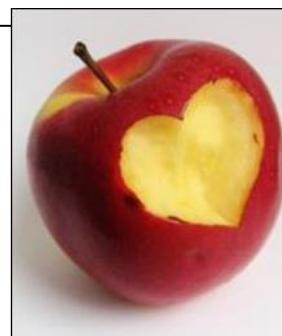
#### ALIMENTAIRE\*\*

À la Salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham au 25 rue de l'Église  
Afin d'offrir un point de distribution alimentaire de proximité, les municipalités de Chesterville, Notre-Dame-de-Ham, Saints-Martyrs-Canadiens et Ham-Nord unissent leurs forces afin d'améliorer l'offre de service alimentaire à leurs résidents.

#### Informations importantes à retenir :

- Vous souhaitez utiliser le service pour la première fois, vous devez vous inscrire auprès de Mme Geneviève Boutin au 819-344-5806 ou [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca).
- Lieu de distribution pour la Sécurité Alimentaire : 25 rue de l'Église à Notre-Dame-de-Ham.
- La distribution se fait le **Jeu**di aux deux semaines pour tous les types d'utilisateurs qu'ils soient une Petite famille, Grosse Famille ou Personne Seule. **2 prochaines dates : 17 octobre et 31 octobre 2019.**
- Inscription pour la distribution le **lundi matin (une semaine sur deux)** en appelant au 819-344-5010.
- Vous devrez apporter une preuve de résidence et de revenu.

Sachez que le service demeurera entièrement confidentiel. Pour informations du lundi au jeudi entre 9h et 16h, contactez Geneviève Boutin au 819-344-5806 ou [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca).



*Service  
d'entraide  
des Hauts  
Reliefs*



## Activité tartes aux pommes avec les cuisines collectives



© Can Stock Photo

14 et 15 octobre à 9h

Au Centre communautaire d'Ham-Nord, 474, rue Principale

1<sup>ère</sup> journée : préparation des pâtes et pommes

2<sup>ème</sup> journée : confection des tartes

Ouvert à tous.

Le prix sera déterminé selon le coût des aliments  
(supplément pour les non-membres)

Réservation obligatoire

Confirmer dès maintenant sur la page Facebook

Cuisine collective des Hauts-Reliefs



Ou par

819 960 6188



Découvrez...  
*Votre Joujouthèque!*

### La Joujouthèque de Notre-Dame-de-Ham

Ouverte les mercredis de 18h30 à 20h et  
les samedis de 9h à 11h. Le service est  
**gratuit**. Vous aurez accès à **près de 200  
jeux** pour tous les âges! La joujouthèque  
se trouve à **même la bibliothèque**.

**Devenez membres!**

# Place à la culture!

Un muraliste nommé Nicolas Lareau a décidé de peindre le portait de ce qui ressemble très fortement à Sacagawea. Avec ma petite enquête, j'ai découvert que cette dame s'appelle Pretty Nose et que c'était une chef de guerre dans le Montana. La vie propose de belles coïncidences. Nicolas a peint, sans le savoir, une chef amérindienne dans une municipalité gérée pas des femmes depuis 10 ans. Il a peint cette jolie femme sur une vieille grange qui appartient à Gislaine et André Bessette. Ces très gentils Notre-Damois ont accueilli Nicolas pendant 5 jours. M. Bessette et Nicolas ont installé des échafauds et ont loué une nacelle car Nicolas devait peindre 35 pieds de haut.

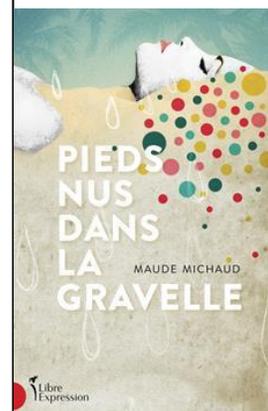
Léana Pépin



### Pieds nus dans la gravelle

Quel roman! Sans détour, Maude Michaud nous livre une histoire émouvante celle d'une jeune femme devant affronter son passé, la mort de son mari et de son enfant alors « *qu'entre les touristes paquetés, les madames en bikini pis la musique qui jouait trop fort* », elle réalise qu'elle ne peut plus fuir la vérité.

**Disponible à votre bibliothèque municipale!**



# Viens jouer avec Basilic

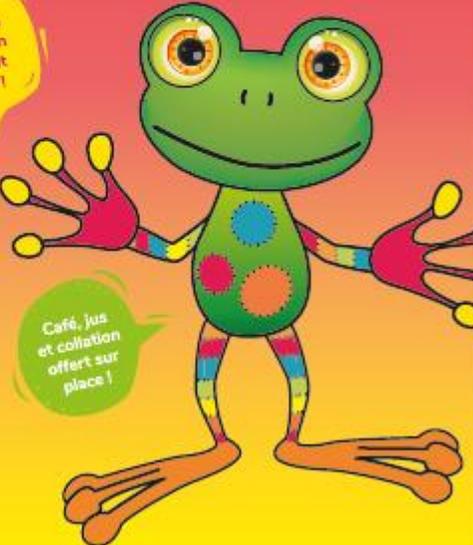
**Ateliers libres qui favorisent le développement moteur des enfants 0-5 ans.**

Présence d'un parent ou d'un grand-parent obligatoire!

La salle se transforme en un espace de jeux amusant et stimulant pour les 0-5 ans.

Café, jus et collation offert sur place!

26 octobre 2019  
9h à 11h  
à la salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham



L'activité est offerte gratuitement!

Les frères et les sœurs plus vieux sont les bienvenus.

Pour information ou inscription: Geneviève Boutin 819 344-5806  
projets@notre-dame-de-ham.ca



**Café créatif  
Coop Notre-Dame  
13h à 15h**

Confection de **brochettes de bonbons**  
**3\$ par personne**

- Collation, breuvage et brochette

Inscription : Geneviève 819 344-5806  
projets@notre-dame-de-ham.ca

**CLUB DE MARCHÉ**



**Venez marcher avec nous!  
Tous les mardis à 18h30**

Départ du local des jeunes, rue Lapointe  
En cas de pluie, remis au mercredi

**C'est gratuit! Bienvenue à tous!**

**Soirée de danse  
à 20h le 12 octobre  
Centre communautaire de Notre-  
Dame-de-Ham  
Bienvenue à tous!**



**Le local des jeunes  
Pour les 5 à 17 ans**

**Viens t'amuser avec le meilleur animateur du monde,  
Jonathan!**

**Jeux, ordinateur, wii...**

**Ouvert mardi et jeudi de 18h30 à 20h30,  
vendredi de 19h à 21h15**



**AVIS: Manganèse.**

**Le taux de manganèse est actuellement un peu plus élevé que la norme sur un des deux tests effectués. Par prévention, vous pouvez limiter la consommation d'eau d'aqueduc auprès des jeunes de 0-13 ans. Les tests pour la manganèse se font régulièrement. Nous vous aviserons lorsque le taux sera revenu à la normal.**