



Loisir collectif des montagnes

Date	Heure	Lieu	Municipalité	Activité
7 sept.	10h à 14h	Ham-Nord	Ham-Nord	Marché nomade
7 sept.	15h	Église St-Paul	Chesterville	Spectacle hommage à Céline www.lepointdevente.com
Les lundis	10h	Centre communautaire	Notre-Dame-de-Ham	Vie Active, activités physique gratuite, 50 ans +
13 au 15 sept.	À venir	Parcours Pêche Nicolet	St-Rémi-de-Tingwick	Championnat provincial de pêche à la mouche www.pechenicolet.com
16 et 23 sept.	18h30	Centre communautaire	Notre-Dame-de-Ham	Formation culinaire gratuite pour les 11 ans +
19 au 22 sept.	À venir	Salle paroissiale de Tingwick	Tingwick	Fête au village
21 sept.	10h	Bibliothèque	Notre-Dame-de-Ham	Heure du conte
22 sept.	13h à 15h	Coop Notre-d'Ham	Notre-Dame-de-Ham	Café Créatif, 3\$/pers. bricolage et collation fournis
28 sept.	13h à 15h	Centre communautaire	Chesterville	Portes ouvertes
29 sept.	11h à 14h	Caserne	Chesterville	Inauguration de la nouvelle caserne



Pour plus de détails, suivez-nous sur Facebook : **Loisir collectif des montagnes**



Une tonne de ressources au bout de vos doigts

• POUR LES GENS D'ICI •

À la recherche de ressources ou d'un truc, essaie osetontruc.com.

Venir à bout de l'herbe à poux.

Consultez le guide de l'association pulmonaire Québec sur le site internet de la municipalité de Notre-Dame-de-Ham : <https://www.notre-dame-de-ham.ca/questions-frequentes/#>

Consultez également le site du Gouvernement : <https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/milieu-de-vie-sain/reconnaitre-et-limiter-l-herbe-a-poux/>

L'AMBROSIA

Venir à bout de l'herbe à poux



www.pq.poumon.ca

L'ASSOCIATION PULMONAIRE™ Québec

L'écho de la vallée



Municipalité amie des aînés



Famille Québec



Septembre 2019

Heure du conte
21 septembre
À 10h à la bibliothèque

Animation d'un livre, suivi d'une activité bricolage.
Thème à venir!



Café créatif
22 septembre
13h à 15h à la Coop

Création de pompons!
Coût : 3\$ par personne
(comprend, bricolage et collation)

Inscription : Geneviève
819 344-2089, projets@notre-dame-de-ham.ca



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\$

Une initiative de



Une collaboration de



Inscription et informations

www.formationsubf.coop ou contactez votre municipalité



Formation culinaire Pour les adolescents

Quand ?	16 et 23 septembre à 18h30
Où ?	Au centre communautaire de Notre-Dame-de-Ham
Coût ?	C'est gratuit !
Infos importantes	Pour les 11 ans et plus qui souhaitent apprendre à cuisiner ou simplement cuisiner entre amis. Viens cuisiner deux repas avec Patricia Joyal. N'oublie pas d'apporter un tablier et des contenants.
Inscription	Geneviève Boutin projets@notre-dame-de-ham.ca En message privé sur Messenger 819 344-2089
	Le projet est rendu possible grâce à la participation financière de :



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 RBO : 1088-4438-41



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

Escapade culinaire



Auto-cueillette à la Côte-de-Beaupré
Visite de 2 vignobles sur l'Île d'Orléans
Économusée et cave à vin
Dégustations

20 \$ par personne*
Places limitées

* Le prix inclut le transport, la visite des vignobles ainsi que les dégustations.
Pour l'auto-cueillette, prévoyez de l'argent comptant selon la récolte que vous désirez faire.

Dimanche 8 septembre
(remis au 15 septembre en cas de pluie)

Prévoir un lunch pour faire un pique-nique en chemin
ou des sous pour acheter un repas au vignoble

Départ à 7h30 de Ham-Nord (centre communautaire, 474 rue Principale)
7h45 de Notre-Dame de Ham (bureau municipal, 25 rue de l'Église)
8h00 de Chesterville (église de Chesterville, 500 rue de l'Accueil)
8h15 de Victoriaville (Tim Hortons de la Grande Place)

Réservez votre place :

Chesterville : Centre communautaire (482 rue de l'Accueil), 819-382-2059 poste 105, demandez Valérie
Notre-Dame de Ham : Bureau municipal (25 rue de l'Église), 819-344-5806, demandez Geneviève
Ham-Nord : Bureau municipal (287, 1ere Avenue), 819-344-2424, demandez Élise

Seulement les billets qui auront été payé 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**

**C'est à nouveau le temps de vous inscrire pour faire partie du Comité
jeunesse de la MRC d'Arthabaska.**

Si vous avez entre 14 et 18 ans et que vous voulez vous impliquer dans le conseil jeunesse, allez sur le site <https://www.regionvictoriaville.com/page/1118/conseil-jeunesse-de-la-mrc-darthabaska.aspx> pour vous inscrire ou déposez votre candidature directement au bureau municipal.



Du nouveau à la bibliothèque!

Retour des heures régulières d'ouverture :

- Mercredi de 18h30 à 20h
- Samedi de 9h à 11h

La bibliothèque a fait le plein de nouveautés d'auteurs de la région et d'auteurs québécois. Des nouveautés tant pour les enfants que les adultes.



Connaissez-vous le roman Le Monstre?

De retour au Québec transformée, affaiblie et mariée à l'islam, constamment humiliée, battue et enfermée dans un sous-sol crade de l'arrondissement Saint-Laurent, j'ai trouvé la force d'échapper à la mort et de me sortir de l'emprise de M. Le Monstre est un récit bouleversant, poignant. Ce n'est pas celui d'une lointaine étrangère, c'est celui d'Ingrid Falaise.



Invitation aux productrices et aux producteurs agricoles et à toutes les personnes qui côtoient.

Pour savoir quoi faire devant une personne en détresse : reconnaître les signes de détresse et diriger la personne vers les bonnes personnes.

Formation reconnue par l'Ordre des agronomes du Québec

GRATUIT – Contenu adapté pour le milieu agricole

Formation AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide – Déclinaison agricole :

Vendredi 13 septembre 2019

À la Place Rita-St-Pierre, 59, rue Monfette, Victoriaville

Local 133

Arrivée à la formation à 8 h 15

Heure de la formation : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Possibilité de prendre le dîner dans la salle de cours

Inscription : Jean Couture, intervenant, Ligne administrative 819 751-8545 poste 4;

intervenant@cpsae.ca

<https://uplus.upa.qc.ca/formation/sentinelle-milieu-agricole-3-2-2/>

Comment ça va dans les champs?

Mère nature a décidé de ne pas être trop collaboratrice avec ses producteurs agricoles cette année. Et vous, comment ça se passe dans vos champs? Et le moral ?

Je prends le temps de vous réécrire pour vous rappeler qu'il est toujours approprié de demander de l'aide lorsqu'on en a besoin. J'entends souvent dire : « je ne consulte pas, ça ne va pas si mal que ça... ». Il vaut mieux téléphoner à l'organisme au cœur des familles agricoles (ACFA) au début de la problématique, du malaise, de l'inconfort afin que la situation ne dégénère pas.

Pourquoi consulter une travailleuse de rang (TR) ?

Lorsque la fatigue se fait sentir, que les maux apparaissent, que la tâche devient trop lourde, il ne faut pas hésiter à en parler à quelqu'un. Que ce soit un ami, un membre de la famille, un intervenant qui gravite autour de votre ferme, une TR ; l'important est de se libérer de ce fardeau et de faire en sorte que vous vous sentiez mieux après. En appelant l'organisme ACFA, vous êtes assuré d'avoir l'écoute nécessaire à votre besoin. Ce n'est pas honteux de consulter, bien au contraire, c'est même très sain. C'est la preuve que vous pensez d'abord à vous, que vous êtes votre priorité numéro 1, que vous vous respectez assez pour sentir qu'il est temps pour vous de souffler un peu. Après tout, une entreprise agricole en santé commence par son propriétaire en santé.

On consulte pour avoir un avis extérieur de la situation, pour se permettre de prendre un pas de recul (lorsque nous sommes trop près physiquement et émotionnellement d'un problème, on ne voit plus de solutions), pour réfléchir différemment aux possibilités d'avancement, pour avoir l'écoute du travailleur de rang ou encore, pour ventiler (*chialer* même) de notre situation. Il est bien de se rappeler qu'il n'y a pas de petit ou trop gros problème.

Parler, appeler, consulter...sans gêne!

Hélen Bourgoin (travailleur de rang),

Site internet : <https://acfareseaux.qc.ca/fr>

Information : (450) 768-6995.

Centre de prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!

Sème la vie!

Vous pensez au suicide ?
Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?
Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.
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

Formation "AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide"
Pour inscription et information: 819 751-8545 poste 4 ou 6