

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\$	
TOTAL			

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 ragôut de boulette!

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

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés

Novembre 2019



Famille
Québec



Des nouvelles de votre Coop!

Horaire d'hiver :

- Le dépanneur ouvrira à 8h les samedis et dimanches!
- Le casse-croûte est ouvert du jeudi au dimanche.

WOW! Baisse du prix de l'essence!

Saviez-vous que votre Coop a décidé de vous en donner plus pour votre argent? La Coop **coupe son profit de 50% sur l'essence** pour vous offrir un meilleur service.

Encouragez votre Coop!



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. : 1049-4438-41



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



**Soirée de danse
à 20h le 9 novembre
Centre communautaire de Notre-
Dame-de-Ham
Bienvenue à tous!**



**Horaire
30 novembre dès 9h**

- 9h Collation avec le Père Noël
Animation pour enfants
Ouverture du marché de Noël**
- 10h30 Heure du conte : Conte de
Petite-Souris avec Jacinthe et
Jean-Luc**
- 11h : Distribution des cadeaux**



**Ensemble et
AUTREMENT!**

Présente



**RESTAURANT
POPULAIRE**

L'organisme offre des dîners à prix modique du lundi au vendredi à la Place communautaire Rita Saint-Pierre pour les personnes démunies.

- Milieu de vie.
 - Briser l'isolement.
 - Soutien psychosocial.
 - Volet « Boîtes à lunch » aux élèves de famille à faible revenu.
- restaurantpopulaire@outlook.com
restaurantpopulaire.com
819 758-4615



Venez nous voir au : cdcbf.qc.ca

Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!

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	MRC D'ARTHABASKA	PARTOUT AU QUÉBEC
819 362-8581	819 751-2205	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



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

Jonathan Rioux
819 758-4188
Cellulaire: 873 665-1078



**LE 20
NOVEMBRE**

JOURNÉES DES DROITS DE L'ENFANT

**Tous les enfants du monde
ont les mêmes droits!**

La Convention internationale des droits de l'enfant, adoptée le 20 novembre 1989, est un texte très important. Elle donne les mêmes droits à tous les enfants du monde, filles et garçons, riches ou pauvres. Découvre les principaux droits.

TU AS LE DROIT D'ALLER À L'ÉCOLE

Comme tous les enfants du monde, tu as le droit d'aller gratuitement à l'école primaire. Savoir lire et écrire te permettra de prendre la vie en main, de décider de ton avenir, d'avoir un métier, de t'informer et d'être indépendant. Même si ta famille est très pauvre, personne ne peut t'obliger à travailler, surtout si cela t'empêche d'aller à l'école et de grandir.



TU AS LE DROIT D'ÊTRE PROTÉGÉ CONTRE LES MAUVAIS TRAITEMENTS

Ce n'est pas parce que tu es un enfant que les adultes ont le droit de faire ce qu'ils veulent avec toi. Au contraire, tu as le droit d'être protégé contre toute forme de violence. Personne, pas même ta famille, les adultes de ton entourage ou les enfants de ton âge, n'a le droit de te faire du mal.



TU AS LE DROIT D'AVOIR UNE IDENTITÉ

Avoir un nom et un prénom, déclarés officiellement par tes parents à ta naissance, te permet d'avoir la nationalité de ton pays et des papiers d'identité. En étant reconnu de tous, tu bénéficies de la protection et des droits de ton pays, comme aller à l'école.



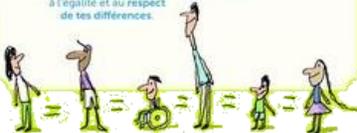
TU AS LE DROIT DE T'EXPRIMER

Tu as le droit d'exprimer ton opinion sur toute question qui te concerne. Tu as le droit d'être écouté des adultes et de leur dire « non ». En classe, dans ta famille ou dans des associations, tu peux exprimer tes idées, mais toujours dans le respect de celles des autres.



TU AS DROIT À UNE ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

Tous les enfants ont les mêmes droits. Quels que soient ton âge, ton sexe, ta religion, la langue que tu parles ou la couleur de ta peau, tes origines ou celles de tes parents, tu as le droit d'être aidé, protégé et éduqué. Tu as le droit à l'égalité et au respect de tes différences.



TU AS LE DROIT DE RIRE ET DE JOUER

Tu as le droit de rire et de jouer, parce que tu es un enfant, et que le jeu est indispensable pour bien grandir. Tu as le droit d'avoir des activités artistiques et culturelles. Ainsi, plus tard, tu seras un adulte épanoui.



TU AS LE DROIT D'ÊTRE SOIGNÉ ET DE GRANDIR EN BONNE SANTÉ

Pour que tu puisses bien grandir, tu as le droit d'être entouré de personnes qui t'aiment et te comprennent. Tu as le droit de manger à ta faim, de boire de l'eau potable, d'avoir un logement, de te reposer et d'être soigné quand tu es malade. Tu as le droit à des soins adaptés si ta santé est fragile ou si tu vis avec un handicap.



TU AS LE DROIT D'ÊTRE PROTÉGÉ DE LA GUERRE

Où que tu habites, tu as le droit de vivre en paix. Les guerres, quand elles éclatent, ne doivent concerner que les adultes. Ils n'ont pas le droit de te faire participer. Ils doivent te protéger contre toutes les conséquences de la guerre.



MILAN unicef

Parce que nous pouvons tous en avoir besoin un jour... la guignolée est de retour!

Dès la mi-novembre, vous pourrez déposer des denrées non-périssables à la Coop et au bureau municipal. Ces denrées serviront aux paniers de Noël de notre municipalité. Une équipe de bénévoles passeront également la guignolée au début décembre.

Il est temps de vous inscrire pour les paniers de Noël.

Vous avez un faible revenu et demeurez à Notre-Dame-de-Ham, contactez Geneviève Boutin 819 344-5806 pour vous inscrire. La date limite pour s'inscrire est le 30 novembre.



Le guichet automatique de Ham-Nord sera retiré

LE 5 DÉCEMBRE 2019

Le Centre de services demeure ouvert et les heures d'ouverture seront prolongées dès le 21 octobre.



NOUVEL HORAIRE

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 10 h à 13 h
Jeudi : 10 h à 13 h et 14 h à 19 h



Parlez à un conseiller

Desjardins de 6 h à minuit, tous les jours en composant le 819 758-9421.



Vous pouvez également effectuer un retrait avec ou sans achat au Marché Bonichoux Ham-Nord | Vivaco Groupe coopératif au 445, rue Principale.



Atelier AccèsD

DATE : Mardi 19 novembre à 19 h
LIEU : Centre communautaire de Ham-Nord
474, rue Principale

Inscription requise au Centre de services Ham-Nord

- AVIS IMPORTANT AUX USAGERS -

PRÉSENCE DE MANGANÈSE DANS L'EAU POTABLE

Les derniers résultats d'analyse dans l'eau du réseau de la municipalité de Notre-Dame-de-Ham ont démontré la présence de manganèse à des concentrations supérieures à la concentration maximale acceptable (CMA) de 0,12 milligramme par litre (mg/L) et l'objectif d'ordre esthétique (OE) de 0,02 mg/L pour le manganèse total. L'objectif du présent avis est d'informer la population concernée de cette situation.

Qu'est-ce que le manganèse et pourquoi en retrouve-t-on dans l'eau?

Le manganèse est un métal qui coexiste avec le fer dans les dépôts géologiques et les sols. Élément essentiel pour un grand nombre d'organismes, le manganèse à l'état naturel peut être dissous dans les eaux souterraines. La présence de manganèse dans l'eau potable de votre réseau d'aqueduc, bien qu'élevée, est vraisemblablement d'origine naturelle.

Quels sont les effets du manganèse sur la santé?

Lors de l'ingestion, en général, la quantité de manganèse absorbée est efficacement contrôlée par le système digestif et le métabolisme. La littérature ne rapporte pas de problèmes de santé reliés à l'ingestion de manganèse dans la diète.

Des études chez des enfants ont suggéré un lien entre des effets neurocomportementaux (ex. : légère baisse du QI, difficulté d'apprentissage) et la consommation d'eau chargée en manganèse. Mais à cause de leurs limites, ces études ne permettent pas de conclure que ce groupe d'enfants est particulièrement à risque.

Chez des travailleurs exposés à des poussières ou fumées métalliques, l'inhalation répétée de grandes quantités de manganèse peut causer le manganisme. Il s'agit d'une atteinte neurologique similaire au Parkinson (tremblements, rigidité, bradykinésie, posture instable, effets neuropsychologiques). Le manganèse inhalé a un accès plus direct au cerveau comparé au manganèse ingéré. Le manganèse dans l'eau ou la diète n'est pas reconnu causer de tels effets.

Le manganèse n'est pas reconnu cancérigène.

Peut-on boire l'eau potable avec une présence de manganèse ?

Pour les bébés de un an et moins : par mesure de précaution, il est préférable d'utiliser une autre source d'eau pour préparer les biberons et leur donner à boire.

Le reste de la population peut boire l'eau du robinet sans restriction.

Peut-on prendre une douche ou se brosser les dents avec cette eau?

La présence de manganèse n'entraîne aucune restriction pour votre hygiène personnelle et autres usages domestiques de l'eau.

Que puis-je faire pour réduire la quantité de manganèse dans l'eau?

Il est à noter que faire bouillir l'eau ne règle pas le problème de la présence de manganèse; cela pourrait même en faire augmenter la concentration.

L'installation d'un purificateur d'eau domestique permet de réduire la concentration de manganèse dans l'eau à un niveau acceptable. Il est fortement recommandé d'installer un système certifié conforme aux normes NSF/ANSI et de respecter les exigences d'entretien du fabricant. Il faut savoir que lorsque vous installez un système de purification d'eau domestique pour réduire la présence de manganèse de votre eau, il faut vérifier son efficacité en faisant analyser l'eau filtrée chaque année.

Pour information

Pour toute autre information concernant les risques à la santé liés au manganèse, nous vous invitons à contacter le service Info-Santé au 8-1-1.

Programme de vidange des fosses septiques dans la MRC d'Arthabaska



La dernière semaine de vidanges supplémentaires avec le tarif préférentiel haute saison est du 11 au 15 novembre.

Cette semaine est offerte à tous les citoyens!



LA DATE LIMITE POUR S'INSCRIRE EST LE JEUDI 7 NOVEMBRE À 17H
LE TARIF DE BASSE SAISON ENTRE EN VIGUEUR DÈS LE 16 NOVEMBRE

DES JEUNES ENGAGÉS AU SERVICE DE L'ENVIRONNEMENT

Victoriaville, le 7 octobre 2019 – Pour faire suite à la marche pour le climat qui a eu lieu en septembre dernier à Victoriaville, Gesterra souhaite dresser le bilan de son escouade présente sur le territoire de la MRC d'Arthabaska tout au long de la dernière saison estivale. Leur objectif, sensibiliser les citoyens à l'importance d'une bonne gestion des matières résiduelles.

Formée de 3 étudiants (Julien Mussard, Mariane Flament et Michael Laroche), l'escouade est allée à la rencontre de 2 352 citoyens des différentes municipalités membres de la MRC d'Arthabaska. Au cœur de leur mission, l'éducation et la sensibilisation des citoyens à la gestion des matières résiduelles. Cette année, l'escouade s'est présentée dans 11 camps jours (environ 350 enfants rencontrés) et dans 5 événements publics parmi les plus achalandés de la région.

De plus, elle a fait des tournées d'inspection des bacs roulants résidentiels à Saint-Albert et dans deux secteurs de Victoriaville et de Warwick. L'inspection du tri à la source avait pour but l'analyse des comportements de tri des citoyens. Approximativement 825 bacs ont été inspectés et des rétroactions personnalisées ont été fournies aux citoyens. Au cours de leur inspection, l'escouade a constaté que le bac brun est encore utilisé principalement pour les résidus verts.

Un bon tri des matières résiduelles, entre autre le recyclage des matières organiques, permet d'améliorer l'impact environnemental d'un foyer. Nous profitons de leur constat et de l'automne qui est à nos portes pour inciter les citoyens de la MRC d'Arthabaska à commencer ou à poursuivre le recyclage de leurs résidus alimentaires. Avec la fraîcheur automnale, il y a une diminution des nuisances liées à l'utilisation du bac brun.