

3<sup>e</sup> ÉDITION

RELAIS POUR LA VIE de la MRC d'Arthabaska



Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls  
6 et 7 juin 2020 à partir de 19 h

Pour information contactez Éric Julien 1-877-222-1665 poste 26508  
ou par courriel à [ejulien@quebec.cancer.ca](mailto:ejulien@quebec.cancer.ca)



Parles-en...  
Ta VIE est importante!

Centre de  
prévention  
Suicide  
Arthabaska-Érable



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  
(1 866 277-3653)

[www.cpsae.ca](http://www.cpsae.ca)

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

# L'écho de la vallée



Municipalité  
amie des aînés

Décembre 2019



En partena  
municipalité  
amie des aînés  
unifam  
famille  
Québec



## Soyez généreux!

Des bénévoles de la guignolée de Notre-Dame-de-Ham passeront récolter vos dons le 1er décembre de 10h à midi.

Vous pouvez également apporter vos dons à la Coop Notre-d'Ham ou au bureau municipal.

## Donnez généreusement!



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.:  
1849-4438-41



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



### Loisir collectif des montagnes

Date	Heure	Lieu	Municipalité	Activité
Les lundis	18h30	École St-Paul	Chesterville	Gym-Mixte extérieur 819-504-0503
Les lundis	10h	Centre communautaire	Notre-Dame-de-Ham	Vie active (50 ans et plus)
Les lundis	10h	Centre communautaire	Chesterville	Remise en forme 819-382-2624
Les mercredis	18h30	École St-Paul	Chesterville	Gym-Mixte extérieur 819-504-0503
Les mercredis	10h	Centre communautaire	Chesterville	Remise en forme 819-382-2624
Les mercredis	18h30	Gymnase	Ham-Nord	Cours de danse Hip Hop
Les jeudis	19h	Gymnase	Ham-Nord	Cardio-latino
1 décembre	10h30	Centre communautaire	Ham-Nord	Fête de Noël
1 décembre	19h30	Salle Le Chénier	Tingwick	Bingo à la dinde, Chevaliers de Colomb
6 décembre	5 à 7	Pavillon Armand-Rousseau	Tingwick	Galette de sarrasin
8 décembre	9h	École St-Paul	Chesterville	Fête de Noël, 5\$ ou -0-12 ans gratuit
14 décembre	14h	Centre communautaire	Ham-Nord	Fil et biscuit
27 décembre	19h	Sentier Pieds d'or	Tingwick	Porto et chocolat



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

## L'hiver est arrivé!

### Sortez vos habits de neige et allez glisser!

### Où aller glisser l'hiver?

- **Ham-Nord** : Parc de la Relève, 101 rue de l'aréna
- **Notre-Dame de Ham** : Parc Gilles-Pépin, 15 rue Lapointe
- **Chesterville** : Parc municipal, rue des Loisirs
- **St-Rémi-de-Tingwick**: Parc Rock-Dion, 1465 rue Principale



## 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**  
Accès D

**DATE :** Mardi 19 novembre à 19 h  
**LIEU :** Centre communautaire de Ham-Nord  
474, rue Principale  
Inscription requise au Centre de services Ham-Nord



## COMPOSTER MÊME EN HIVER?

Un des avantages à composter en hiver, c'est qu'il n'y a pas d'odeurs, de mouches ou de vers qui s'installent dans votre bac!



Alors, pourquoi ne pas essayer?



COMPOSTER  
→ un geste ←  
naturel

# NOEL

V S E K Ç M T Q M A R C H E  
F T S U S E J N B U C H E U  
M C O U R O N N E A Z S Y J  
M K S S E N N E R V D M E O  
G W D Z F S N O T N A S H U  
R T N A H C E V B M E S S E  
S N O I T A R O C E D Ç N T  
N A Z A R E T H S Ç A I E S  
G B N Y H K M T T G C S I I  
J I B E D N I D A N T Ç G Q  
X T S B P N A T I V I T E A  
F J P S R E V E I L L O N C  
B O U G I E S D U G U J H J  
D C X F T T R A I N E A U O

AVENT	MARCHE
BOUGIES	MESSE
BUCHE	NATIVITE
CHANT	NAZARETH
COURONNE	NEIGE
DECORATIONS	RENNES
DINDE	REVEILLON
JESUS	SANTONS
JOUETS	TRAINEAU

En cette fin d'année, la municipalité vous offre une pause détente. Saviez-vous que le coloriage est un excellent moyen pour se détendre?

Bon coloriage!



## Encouragez votre Coop!



**Tirage : Bas de Noël d'une valeur de plus de 150\$!**

**1 PARTICIPATION=2\$**  
**3 PARTICIPATION =5\$**

Vous trouverez dans le bas de Noël des produits de votre coop telle que du vin, des confiseries, des bons d'achat et toute sorte de petites surprises!

Le tirage aura lieu vendredi le 20 décembre.  
Pour acheter vos billets de participation passez en magasin ou au casse-croûte!

Tirage commandité par la Coopérative de Solidarité de Notre-Dame-de-Ham ainsi que les entreprises régionales "Les Sureau de la D'ham" et " Alpagas D'ham nature"

  

## Participez au 60/40 au profit de la Coop.

Des billets pour un 60/40 au profit de la Coop Notre-d'Ham seront en vente sous peu. Le tirage aura lieu le 17 janvier à 10h au casse-croûte de la Coop. **Coût : 5\$/1 ou 3/10\$.**

1<sup>er</sup> prix : 25% des ventes

2<sup>e</sup> prix : 15% des ventes

**Bonne chance à tous!**

## Un certificat cadeau de la Coop en cadeau!

Avez-vous pensé offrir un certificat cadeau de la coop en cadeau? Pour combler vos bas de Noël ou pour bonifier un cadeau, ajoutez un certificat du montant de votre choix!

Contactez Louise ou Mélina au 819 464-0011

*La municipalité de Notre-Dame-de-Ham*

*vous souhaite un*



Puisse l'année 2020 être pour vous et les vôtres une période remplie de bonheur. Que la joie et la santé vous accompagnent en cette nouvelle année.

Les membres du conseil se joignent à moi pour vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes.

*Luce Périard*

\*\*\*\*

**Prenez note que le bureau municipal sera fermé du 23 décembre 2019 au 5 janvier 2020.**

**Au plaisir de vous retrouver en 2020!**

*La municipalité*

## Rappels pour l'hiver

- Nous vous rappelons que si vous placez des balises pour délimiter votre terrain cet hiver, elles doivent être placées à la limite de votre terrain, soit à 3 pieds minimum du bord du chemin et non dans l'emprise de la rue.
- Nous vous rappelons également qu'il est interdit de pousser la neige sur le chemin public.
- Pour assurer le déneigement adéquat des chemins, vous devez placer votre bac poubelle et de récupération le matin même de la collecte et le ramasser le plus tôt possible dans la journée.



**Merci pour votre coopération!**