



Service de rapport d'impôt

Le Mouvement d'Entraide Communautaire et Social se déplacera à Notre-Dame-de-Ham les jeudis 19 mars et 2 avril à 13h pour la réalisation de vos rapports d'impôt 2019.

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 2018. Possibilité de réaliser vos déclarations rétroactivement.

Pour information : Geneviève Boutin 819 344-5806

L'écho de la vallée



Municipalité
amie des aînés



Famille
Québec



Mars 2020

Parlez-en...
Ta VIE est importante!

Centre de prévention Suicide
Arthabaska-Erable

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 (1 844 277-5553)

www.cpsae.ca

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



Don du Conseil 6230 des Chevaliers de Colomb

Don de 200\$ du Conseil 6230 des Chevaliers de Colomb d'Arthabaska au Cercle de Fermières de Notre-Dame-de-Ham, à titre de participation à la Fondation OLO, afin d'aider des futures mamans de notre région. Un grand merci!

MERCI également au Conseil 6230 des Chevaliers de Colomb d'Arthabaska pour un don de 200\$ à la Paroisse St André Bessette, Communauté de Notre Dame de Lourdes de Ham.

Sur la photo, M. Gaétan Brochu, Grand Chevalier et Mme Gislaïne Bessette, vice-présidente de Cercle de Fermières.

Traitement d'eau
GARAND

US Pompes
GARAND

VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

URGENCE
24 h / 7 jours

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

819 752-5563
Sans frais : 800 263-5563

1848-4488-41

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

AVIS DE MANGANÈSE!

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.

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.

Consultez l'avis complet sur : <https://www.notre-dame-de-ham.ca/2019/10/29/presence-de-manganese-dans-leau-potable/> .



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

NOTRE-DAME-DE-HAM

La période de vidange des fosses septiques
prévue dans votre municipalité aura lieu
du 17 au 23 juillet 2020



VISITEZ LE [FOSSESARTHABASKA.CA](https://www.fossesarthabaska.ca) POUR ACCÉDER AU CALENDRIER



Portrait de la région, en bref!

- La MRC d'Arthabaska atteint 74 080 habitants, une augmentation de 299 habitants en 2019.
- Depuis 2016, c'est plus de 2000 nouveaux résidents sur le territoire.
- Comme le souligne M. Alain St-Pierre, préfet de la MRC, cette augmentation démontre la vitalité et l'attrait de nos milieux.
- Pour en apprendre plus sur la région, consultez <https://www.regionvictoriaville.com/> .

20^e édition CONCURS Mordu du *bénévolat*

Du 9 mars au 10 avril 2020

Soulignez l'implication des bénévoles de votre communauté en soumettant leur candidature!

À GAGNER : Un forfait Escapade pour 2 personnes offert par le Manoir du Lac William, une paire de billets de spectacle offerte par le Carré 150, un chèque cadeau du salon de coiffure La Kabosh, un chèque cadeau du restaurant Le Luxor et une tablette électronique Samsung gracieuseté du Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis. De plus, un cadeau sera remis à la personne qui aura soumis la candidature gagnante!

COMMENT PARTICIPER? Complétez et déposez le coupon de participation disponible au www.cdbboisfrancis.org et chez les commanditaires participants. Les reproductions sont acceptées! Vous pouvez également poster ou déposer vos coupons avant le 10 avril 2020 au 40, rue Alice, Victoriaville (Québec) G6P 3H4. Sont admissibles les personnes qui demeurent et qui font du bénévolat sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Écoutez Plaisir 101,9 du 16 au 22 avril pour connaître les noms des cinq finalistes. Le nom du gagnant sera dévoilé en direct le 23 avril à 7 h 40. Information : 819 758-4188.

20^e édition CONCURS Mordu du *bénévolat*
Du 9 mars au 10 avril 2020

Nom de votre bénévole : _____
Téléphone du bénévole : _____
Ville de résidence : _____
Ses activités bénévoles : _____
Organisme pour lequel il oeuvre : _____
Proposé par : _____
Téléphone du proposeur : _____
Sans exclus du concours les employés et les administrateurs du Carrefour d'entraide bénévole.

Concours organisé par : 

En collaboration avec : 

fadoq

Voyage organisé pour le club FADOQ

La magie du cirque du soleil

20 mai 2020

Spectacle du cirque du soleil au grand chapiteau du vieux port de Montréal.

Forfait spectacle : 125\$ tx incluse / personne

Information : 1 800 667-1469

Un zoo pas comme les autres

24 juin 2020

Visite de la maison J-A Vachon; diner; visite guidée du Miller Zoo.

Forfait : 115\$ / personne

Informations et réservation : 1 800 667-1469



Au retour d'une absence de plus de 7 jours, testez vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone.

Venez nous voir au : www.siemplol.com



SERVICES INTÉGRÉS POUR L'EMPLOI
SIE offre des services dédiés à l'emploi pour aider les femmes à trouver et à maintenir un emploi. Les services offerts gratuitement de retour en emploi ou aux études. Services offerts gratuitement.

- Approche personnalisée.
- Service d'orientation.
- Recherche d'emploi.
- Service CV.
- Préparation à l'entrevue.
- Service aux employeurs.

www.siemplol.com/
info@siemplol.com / 819 758 1975 ou 1 866 298 8007

CDCCBF
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCIS
Présente
Ensemble et AUTREMENT!
Services intégrés pour l'emploi

Du nouveau à votre bibliothèque

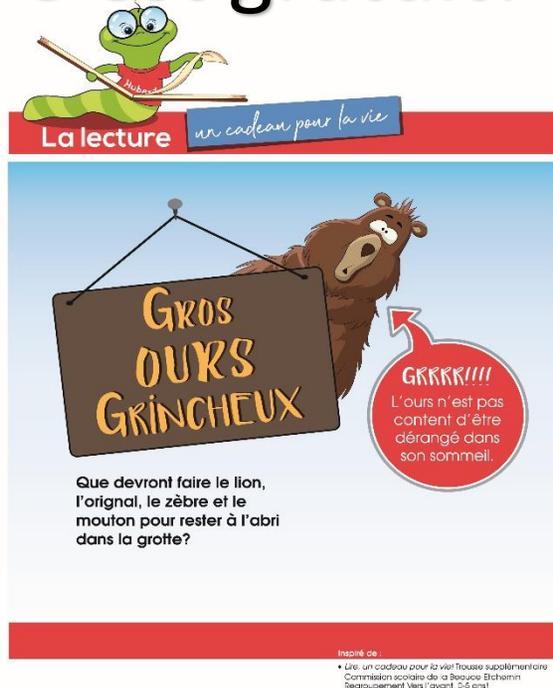
C'est gratuit!

1^{ère} activité *La lecture, un cadeau pour la vie!* pour les parents et enfants de 0-6 ans.

Mercredi le 18 mars à 18h30 à la salle!

Les participants qui s'inscriront à la série de 4 rencontres mensuelles recevront une trousse de lecture d'une valeur de 30\$ en cadeau!

Inscription : Geneviève
819 344-5806 (jour) 819 344-2089 (soir), projets@notre-dame-de-ham.ca



ENTREZ DANS L'ESPACE VIRTUEL DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

C'est tout nouveau à votre bibliothèque !

Nous disposons maintenant d'un casque de réalité virtuelle. Partez à la découverte, jouez, apprenez, rêvez, explorez ! Plusieurs applications sont offertes afin de rejoindre toutes les clientèles, selon des intérêts variés. Jeunes et moins jeunes auront beaucoup de plaisir à faire des découvertes tout en s'amusant. Venez explorer les fonds marins, visiter l'annexe secrète d'Anne Frank, marcher sur la lune, apprendre une nouvelle langue, assister à un spectacle du Cirque du Soleil et bien plus encore. Tout un nouveau champ de possibilités s'offre à vous.

Le personnel de votre bibliothèque pourra vous guider. N'hésitez pas à nous interpeller.

La bibliothèque en chiffre!

- Depuis juillet 2019, le nombre d'abonnés a bondi de 20% alors que les bibliothèques du Québec enregistrent une croissance annuelle de 3.4%. C'est maintenant 71 usagers actifs qui utilisent les services de la bibliothèque sur une base régulière.
- La bibliothèque enregistre entre 70 et 96 prêts de livres et une quinzaine de PEB (Prêt entre bibliothèque) par mois.
- Une dizaine de famille utilise le service de joujouthèque. Le service est rendu gratuit depuis septembre 2019.
- En 2019, la bibliothèque a reçu plus de 1500\$ en don pour l'achat de livres autant jeunesse que pour adultes.
- C'est 7 bénévoles qui s'impliquent pour vous!

Envie de vous impliquer, contactez-nous!

Osez lire! Le nouveau magazine virtuel du Réseau biblio.

Dans cette 2^e édition :

- entrevue exclusive avec Lydia Bouchard, maître à l'émission *Révolution*;
- en vedette : *Entrez dans l'espace virtuel de votre bibliothèque*;

Osez le consulter à <https://biblietcie.ca/osez-lire/>.

