

Ensemble et AUTREMENT.

Présente



MAURICIE CENTRE-DU-QUEBEC

Lieu de rencontres et d'échanges qui a pour mission de regrouper, de soutenir et d'accompagner les personnes atteintes d'un traumatisme cranio-cérébral en offrant, à ces dernières et à leurs proches, des services adaptés qui contribuent à l'amélioration de leurs conditions de vie.

- Soutien individuel;
- Groupes de soutien ;
- Défense et promotion de l'intérêt de ses membres ;
- Formations personnelles ;
- Activités créatives et récréatives.

49, rue de l'Aqueduc, Victoriaville (QC) G6P 1M2 819 604-6720

Courriel : atcc.cdq@assotcc.org FACEBOOK : ATCCMCQ

Visitez notre site internet au : www.assotcc.org







Tirage d'un bas de Noël d'une valeurs de 100\$

1 participation = 2\$
3 participations = 5\$

Dans le bas de Noël, vous trouverez des produits de votre Coop (bon d'achat, confiserie, vin et autres surprises).

Le tirage aura lieu le 21 décembre à 16h.



Desjardins

Félicitations au Service d'entraide des Hauts Reliefs qui a remporté 25000\$ de la Caisse Desjardins au programme Projets d'ici. Grâce à cette contribution, le SEHR se dotera d'une cuisine fonctionnelle pour le projet de transformation alimentaire.

Chronique pour les aînés : se sentir mieux malgré la pandémie.

Nous avons tous besoin d'interactions et de relations humaines pour être en santé et ressentir du bien-être. Pour les personnes aînées, dans le contexte d'urgence sanitaire lié à la pandémie, ce besoin est d'autant plus actuel et criant. Comment répondre à notre besoin de socialiser tout en maintenant nos distances, tout en respectant les directives de la santé publique? Comment se sentir bien malgré tout et demeurer en santé?

Cela est possible et nous vous invitons à vous inspirer de ces quelques suggestions pour mieux vivre cette période difficile. Car nous ne sommes pas seuls, vous n'êtes pas seul. Tout d'abord, ça prend une bonne dose d'amour, d'amour pour soi et pour ceux et celles qui nous entourent. Vous avez besoin de parler? Téléphonez un être cher qui pourrait lui aussi avoir besoin de ce temps de jasette! Allez marcher en bonne compagnie en respectant la distanciation. Entretenez vos relations par le soutien de la technologie et des réseaux sociaux.

Pour vous sentir plus en santé, maintenez de saines habitudes de vie ou profitez-en pour en adopter. Bien dormir, bien manger, bouger, respirer, admirer la nature. Faites de l'exercice, relaxez, cuisinez des repas équilibrés et nourrissants. Faites des choses qui vous font plaisir, comme écouter de la musique ou un spectacle d'humour à la télé, etc. Bref, stimulez vos hormones du plaisir en faisant des choses qui vous font du bien!

Enfin, vous accueillir, accueillir l'incertitude, se soutenir entre nous et reconnaître que nous sommes seulement humains et ne pas hésiter à demander de l'aide.

Les travailleurs de milieu sont là pour vous soutenir durant cette période plus difficile. Nous sommes à votre écoute. N'hésitez pas à communiquer avec nous.



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 Carrefour

Cellulaire: 873 665-1078



Votre bac est-il conforme?

Si votre bac n'est pas conforme, contactez votre municipalité pour acheter un nouveau bac. Si votre bac n'est pas conforme Gesterra pourrait ne pas faire la cueillette de vos matières résiduelles.





Avis 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.

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.

Rappel pour les Publisacs.

Soyez courtois et laissez des journaux pour tout le monde.

Le mercredi, prenez un seul Publisac et attendez quelques jours avant d'en prendre d'autres.

Merci de votre collaboration



C'est le temps de commander votre prêt-à-manger pour Noël!





Bon de commande du prêt-à-manger

Nom:		
Téléphone :	Payé :	Date :

Produits	Quantité	Prix unité	Quantité	Prix unité	Total
Pâtés		(petit)		(grand)	
Pâté mexicain		5.25\$		9.50\$	
Pâté au poulet		4.75\$		8.40\$	
Pâté poulet et brocoli		4.95\$		8.95\$	
Pâté au saumon		6.05\$		9.95\$	
Tourtière		4.50\$		8.15\$	
Repas		•		•	
Ragoût de boulettes		5.75\$			
Sauce à spaghetti		5.25\$		9.99\$	
Lasagne		6.95\$			
Creton		5.00\$			
Sandwich au poulet		3.99\$ + tx			
Sandwich au jambon		3.99\$ + tx			
Sandwich oeuf		3.99\$ + tx			
Desserts					
Tarte au sucre		4.45\$		7.85\$	
Tarte aux fruits		4.20\$		7.60\$	
Tarte aux pommes		4.20\$		7.60\$	
Tarte des caraïbes		4.20\$		7.60\$	
Sucre à la crème (260g)		6.00\$			
Fudge (260g)		7.00\$			
Croustade aux pommes		4.75\$			
Croustade aux fruits		4.75\$			
Total:					





Notre-Dame-de-Ham

Une année particulière, une guignolée différente.

Cette année, donnez généreusement à la Guignolée en apportant vos dons monétaires et vos denrées non-périssables :

- Au bureau municipal
- À la Coop Notre-d'Ham

Nous récoltons vos dons jusqu'au 14 décembre.

Merci de votre générosité!

OSEZ REDÉCOUVRIR!

Passez à votre bibliothèque pour emprunter un livre de notre sélection à redécouvrir.

- Internet ou le retour à la bougie
- · Osez faire confiance
- À la recherche d'Alice Love
- Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une
- La théorie du drap contour
- · P'tit Loup à la plage
- Mini-Jean Mauvais rêve
- Glouton croqueur de dinos
- Monstres en vrac



Projet rendu possible grâce:



