

Le Hameau

Année 14 / numéro spécial

octobre, mois des aînés 2019

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ



SPÉCIAL AINÉS ! et plus...

Ce bulletin hors-série est une mine d'or: informations, références, ressources...
Conservez-le. Il pourrait vous être utile, quel que soit votre âge!

Pourquoi une édition spéciale ?

Par Louis-Marie Lavoie

Vous tenez entre les mains une édition spéciale de votre journal local consacrée aux aînées et aux aînés. La publication de ce Hameau hors série fait partie d'un plan d'action de notre propre Municipalité Amie Des Aînés et émane des besoins exprimés par les citoyennes et les citoyens lors des consultations publiques qui se sont tenues à partir de juillet 2018.

Les commentaires recueillis auprès des aînés lors de ces consultations dénotent le manque d'information sur les services offerts dans la région et la méconnaissance des organismes pouvant leur venir en aide. Les aînés présents aimeraient par exemple savoir à quels services ils ont droit, avoir par écrit des noms, des coordonnées qui pourraient les intéresser. Dans le même élan, ils ont manifesté que la municipalité avait le devoir d'informer les aînés au sujet des services disponibles localement et au niveau de la MRC; ils ont également exprimé avoir le sentiment d'être oubliés dans les éditions du journal local... *(Lire la suite en page 2...)*



(Suite de la page 1)

Les membres du comité d'élaboration de la politique MADA (2019-2022) ont tenu compte de ces commentaires et ont bien compris cette nécessité de diffuser de l'information pertinente en s'adressant directement aux citoyens de 50 ans et plus. Et ils ont jugé que le moyen le plus efficace, étant donné la difficulté de rejoindre les aînés par les moyens électroniques usuels (courriels, réseaux sociaux), était de publier un Hameau spécial à leur intention.

« Selon nous, le journal le Hameau était la meilleure plateforme pour la diffusion de ces informations, de plus nous cherchions un document qui n'était pas électronique, et qui pourrait leur servir à tout moment, donc avec la possibilité de le conserver, tel un outil de référence », précise Patrick Duchaine, membre du comité.

Voici donc en ces pages, le fruit, au moins une partie du fruit, du travail des consultations publiques, des délibérations du comité, et aussi de la collaboration toute particulière entre la Hameau et le bureau municipal pour la création de ce numéro. Bonne lecture.



Guide des ressources RÉGIONALES

ACTION BÉNÉVOLE 8

**CONDITION
FÉMININE ET
MASCULINE 9**

**PAUVRETÉ,
DROITS,
JUSTICE 10**

DÉPENDANCES 11

SANTÉ 14

**PERSONNES
HANDICAPÉES 16**

**AIDE
ALIMENTAIRE 17**

SOMMAIRE

Mot du maire3
Votre CLSC4
Mot d'Élise6
Rectifications orthographiques6
Guide des ressources locales7
MRC politique «Ainés»12
Carrefour d'entraide bénévole18
Mot de nos pharmaciens19
Entraide des Hauts-Reliefs20
Cuisine collective21
Bria22
P.I.E.D, équilibre22
Le Chêne Blanc23
Éna Caron24
FADOQ25
Desjardins26
Osetontruc27



Le mot du maire

C'est avec plaisir que je vous présente la toute première parution de notre journal local dédié à nos aînés.

Le plan d'action de la politique MADA de la Municipalité du Canton de Ham-Nord, créé en concertation par et pour les aînés, démontre et confirme la volonté du conseil municipal de mettre les aînés au centre de ses préoccupations. Par l'adoption de cette politique, Ham-Nord s'offre un cadre de référence et d'intervention qui rejoint ses citoyens en tenant compte de ses réalités et de ses ressources.

Plusieurs axes d'interventions font l'objet de la démarche MADA de votre municipalité, dont l'inclusion sociale, les loisirs et la culture, la santé et les services sociaux, les transports et la sécurité, et bien entendu, la communication.

C'est dans cet esprit qu'a été proposée, puis réalisée, la production de cette édition spéciale du Hameau. Nous espérons que cette initiative saura répondre aux besoins d'information tels qu'ils ont été exposés par les citoyens lors du processus de consultation, relativement aux services dont ils peuvent bénéficier ici et dans la région.

*François Marcotte,
maire de Ham-Nord*

Votre CLSC et vous...

Par Louis-Marie Lavoie



Ce n'est pas dans tous les villages que l'on dispose d'un CLSC, d'un lieu où l'on a la possibilité de recevoir des soins médicaux. Des élus et des membres du bureau municipal ont œuvré plusieurs années afin de bonifier l'accessibilité aux soins médicaux chez nous. Ils ont obtenu ce privilège.

Bien sûr, on peut se dire, non sans raison, que tous les services de santé n'y sont pas disponibles, que ce n'est pas ouvert tous les jours... Mais si on regarde le bon côté des choses, on s'apercevra que plusieurs de ces services sont à notre portée et qu'ils sont dispensés par une personne attentionnée qui prend le temps de s'occuper de nous.



Notre travailleuse de la santé

Le Hameau a rencontré cette infirmière qui officie le mercredi à Ham-Nord, sur rendez-vous. Son bureau se situe dans le même édifice que la Caisse Desjardins.

Stéphanie Morin est une femme de la région (elle habite à Tingwick), fille d'un père originaire de Ham-Nord, qui a des cousins qui y résident, et dont certains habitent dans le Rang des Chutes. Elle travaille à l'hôpital d'Arthabaska, mais se dit enchantée par l'atmosphère qui règne dans un milieu plus convivial, comme notre village.

Madame Morin pratique depuis 25 ans; elle s'est consacrée aux soins à domicile et à Info Santé. Depuis une quinzaine d'années, elle œuvre aux soins ambulatoires. «Ma spécialité, c'est les plaies», dit-elle. «Je suis passionnée. Je suis une fille de contact. J'ai plus le temps ici de jaser avec les patients que dans une

grande ville, j'ai un côté humain développé. Mon travail, ce n'est pas seulement des actes médicaux, c'est la personne qui est en face de moi. C'est ce que je recherche dans mes emplois.» Ajoute-t-elle.

Les soins dispensés à Ham-Nord

Voici les soins disponibles ici, certains de ceux-ci nécessitant une prescription du médecin.

- ➔ Injections (pour la santé mentale, la contraception, la vitamine B12 et autres.). On ne peut recevoir de vaccin antigrippal ni de vaccin de désensibilisation (contre les allergies).
- ➔ Pansements, reliés à des plaies chirurgicales, traumatiques ou autres.
- ➔ Évaluation des plaies
- ➔ Retrait de points de suture
- ➔ Lavage d'oreilles.

Pouvez-vous utiliser les services de notre CLSC?

La gestion des soins dépend de quelques facteurs : la nécessité éventuelle d'une prescription d'un médecin, la solution proposée pour votre cas qui sera faite par le département de l'A.E.O. Santé (accueil, évaluation, orientation) des CLSC et aussi de votre importante décision de recevoir des soins ici, à Ham-Nord.

En effet, si l'existence de notre centre de santé répond aux besoins et aux demandes des citoyens, si elle résulte de longues démarches et d'investissements importants, elle demeure aussi tributaire de l'utilisation que ces mêmes citoyens et citoyennes en font. « Même s'il est parfois inconfortable de changer nos habitudes, se référer aux ressources de notre milieu s'avère bénéfique pour tous. » Conclut Mme Morin. C'est une invitation à utiliser ces services, vraiment de proximité, qui vous est faite; profitez-en autant que faire se peut.

Quelques coordonnées

Question d'ordre médical : Info-Santé, tél. : 811

Question d'ordre social : Info-Social, tél. : 811

Pour tout ce qui requiert des soins ou un suivi infirmier : A.E.O. Santé, tél. : 819-357-2030, poste 2971 (Pour rendez-vous à votre CLSC)

LE numéro important : 811

811 Info-santé

Des infirmières disponibles pour répondre aux questions courantes de santé ou diriger vers la bonne ressource.

- Problèmes de santé
- Soins palliatifs
- technique de soins
- Médication

811 Info-social

Des intervenants psychosociaux qualifiés, disponibles pour toute personne vivant une situation difficile et qui se questionne ou qui ne sait plus comment y faire face.

- Anxiété
- Violence
- Deuil
- Santé mentale
- Dépendances
- Idées suicidaires
- Toute autre situation ou comportement qui vous inquiète...

TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES



- Écoute sans jugement
- Rencontre l'ainé dans son milieu de vie
- Informe sur les ressources et réfère au besoin
- Soutien l'ainé dans ses démarches
- Service gratuit et confidentiel

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





Le mot d'Élise

Bonjour,

C'est avec joie que je participe à ce Hameau « Spécial aîné ».

Ce projet fait partie intégrante de mes nouvelles fonctions à la municipalité et de mon désir de m'impliquer davantage dans la communauté.

Je souhaite que ce journal réponde à vos besoins, qu'il vous informe sur les services disponibles chez nous et dans la MRC.

Qu'il puisse être un outil pratique, de référence.

Bonne lecture!

Elise Hamel

*Loisirs, vie communautaire
et chargée de projets*

...aînés ou aînés? Les rectifications orthographiques

Par Andrée Robert,
Extrait du correcteur Antidote, de *Druide*

En 1990, le Conseil supérieur de la langue française, appuyé par l'Académie française, a proposé un ensemble de rectifications orthographiques (qu'on connaît aussi sous le nom de « réforme de l'orthographe ») en vue de régulariser la graphie de certains mots.

Ces rectifications touchent environ cinq-mille mots parmi les centaines de milliers de formes du français. Entre autres : elles éliminent les accents circonflexes inutiles et les traits d'union superflus ; elles régularisent le pluriel de nombreux mots composés ; elles francisent la forme de mots empruntés à une langue étrangère ; elles harmonisent certaines séries discordantes ; elles conforment la graphie de certains mots à la prononciation moderne.

aîné → **aîné**

Suppression de l'accent circonflexe.

entre-déchirer → **entredéchirer**

Suppression du trait d'union

réglementer → **règlementer**

Modification d'accent motivée par la prononciation.

persifler → **persiffler**

Ajout d'un f : uniformisation par rapport à siffler.

señorita → **séniorita**

Graphie francisée.

des cache-misère → **des cache-misères**

Pluriel normalisé.

Les promoteurs des rectifications de l'orthographe ne souhaitaient pas transformer radicalement l'orthographe du français, mais plutôt contribuer à simplifier et à moderniser sa graphie avec l'adoption graduelle des rectifications. *L'utilisation de l'ancienne graphie n'est pas fautive.*

GUIDE DES RESSOURCES LOCALES

Bureau municipal : 819-344-2424

Services d'urgences : 911

Police : 911

Info-Santé : 811

Info-Social : 811

Soins infirmiers courants à Ham-Nord

285, 1re Avenue (Édifice de la Caisse Desjardins)

Rendez-vous (avec ou sans prescription)
819 357-2030 poste 2971

Note : Voir les détails en page 4

Pharmacie Familiprix

Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens propriétaires

Rendez-vous 819 344-2249

Note : Voir les détails en page 19

Organismes de la communauté de Ham-Nord

Le Club des Fermières de Ham-Nord

Nicole Charron, au 819-344-2151

Forum Citoyens Ham-Nord

Louis-Marie Lavoie, président, au 819-344-5791

FADOQ

Gaétan Fortier, président, au 819-350-2468

Le Club Lions de Ham-Nord

Gervais Aubert, président, au 819-344-2349



Organismes et services communautaires

Cuisines collectives

Contact : Patricia Joyal, au 819 960-6188

Note : Voir les détails en page 21

Services d'entraides des Hauts-Reliefs et Sécurité alimentaire

Contact : Geneviève Boutin 819-344-5806 ou
Projets@notre-dame-de-ham.ca

Note : Voir les détails en page 20

Coop de soutien à domicile (BRIA) _ (Victoriaville)

Contact : 819-260-1750 ou info@coopbria.ca

Note : Voir les détails en page 22

Carrefour d'entraide bénévole _ (Victoriaville)

Contact : 819 7 584 188 ou www.cebboisfrancs.org.

Note : Voir les détails en page 18

ACTION BÉNÉVOLE POUR LES AINÉS

Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs

Le Carrefour fait la promotion et favorise le développement de l'action bénévole sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Par l'intermédiaire de ses bénévoles, il offre différents services d'aide à la population : popote, accompagnement-transport, visites amicales, magnétothèque, courrier des jeunes, ambassadeurs de services, travailleur, travailleuse de milieu auprès des aînés, références de bénévoles, etc.

40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4

Téléphone : 819 758.4188

Courriel : carrefour@ceboisfrancs.org / Site web : www.ceboisfrancs.org



Maison Marie-Pagé

Offrir, dans un cadre familial, des services de soins palliatifs et d'accompagnement aux personnes ayant une maladie grave et dont le pronostic est de moins de deux mois de vie. Les proches des personnes en fin de vie y ont une grande place et reçoivent également soutien et réconfort. Les soins sont prodigués en tenant compte des besoins de la personne en fin de vie, de ses choix, de ses limites, de ses valeurs culturelles et religieuses, de ses croyances et des pratiques qui en découlent.

250, rang Pariseau, Victoriaville G6T 0J6

Téléphone : 819 604.9250

Courriel : nprovencher@maisonmariepage.com

Site web : www.maisonmariepage.com



FADOQ région Centre-du-Québec

Le Réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités en loisir, culture, sport et plein air.

40, rue Alice, 2e étage, Victoriaville G6P 3H4

Téléphone : 819 752.7876

Sans frais : 1 800 828.3344

Site web : www.fadoq.ca/centre-du-quebec



CONDITION FÉMININE ET MASCULINE

CALACS Unies-Vers-Elles

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel qui s'adresse aux femmes, aux hommes et aux jeunes filles de 14 ans et plus; intervention individuelle et de groupe, accompagnement, activités de sensibilisation. Attention particulière à l'inclusion des femmes davantage discriminées.

C.P. 532, Victoriaville G6P 6T3

Téléphone : 819 751.0755

Courriel : calacsvicto@cdcbf.qc.ca

Site web : www.calacs.net



Maison des femmes des Bois-Francis

Lieu de partage, d'écoute, d'apprentissages, d'appartenance et de solidarité ouvert à toutes les femmes. Nos mandats : les services (accueil, infos, références, groupes d'entraide, aide individuelle, centre de documentation, groupe pour femmes homosexuelles et bisexuelles, La Marg'Elle), activités éducatives (formations, ateliers, sensibilisation) et actions collectives. Nos volets : isolement, pauvreté, appauvrissement, santé mentale et physique, violence sous toutes ses formes et condition féminine.

19, rue De Courval, Victoriaville G6P 4W2

Téléphone : 819 758.3384

Courriel : maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca

Site web : www.maisondesfemmes.wixsite.com



Homme Alternative

Aider les hommes aux prises avec des réactions violentes en milieu familial ou conjugal et les hommes en difficulté. Rencontres d'accueil et d'évaluation, de thérapie de groupe ou de suivi individuel. Identification des causes réelles de la violence et recherche de solutions de rechange. Rencontre, suivi post-thérapie, conférences et formation.

90, rue Girouard, Victoriaville G6P 5T5

Téléphone : 819 357.5757

Courriel : homme.alternative@videotron.ca

Site web : www.hommealternative.qc.ca



LUTTE À LA PAUVRETÉ, DÉFENSE DES DROITS, JUSTICE

Centre d'entraide CONTACT de Warwick

Le Centre trouve sa raison d'être dans la planification, l'organisation, la coordination et l'évaluation des ressources humaines, matérielles et financières afin de rendre des services à tout individu ayant une problématique biopsychosociale ou socio-économique vivant une situation de nécessité temporaire. De plus, il administre un service de friperie communautaire et un plateau de travail en transformation alimentaire (permis du MAPAQ).

1, rue Saint-Joseph Warwick (QC) J0A 1M0.

Téléphone : 819 358.6252

Courriel : centredentraide@cablovision.com

Site web : www.centredentraide.com



Le Support (comptoir familial)

Organisme de charité (OBNL), récupérant des vêtements et des articles domestiques pour les proposer à prix modiques à la population. S'active à la lutte contre la pauvreté en offrant des dépannages vestimentaires et d'articles de première nécessité aux personnes démunies tout en favorisant le développement durable (social, économique et écologique) ainsi que l'implication sociale citoyenne (bénévolat).

59, rue Monfette, bureau 101, Victoriaville (QC) G6P 1J8.

Téléphone : 819 752.6512

Courriel : info@lesupport.org

Site web : www.lesupport.org



ACEF des Bois-Francs

Organisme d'éducation populaire autonome, de défense des droits des consommateurs et des consommatrices. Il œuvre dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation. Activités : consultations budgétaires et de consommation, cours et ateliers sur le budget, dépannage téléphonique, accompagnement dans les démarches effectuées par les gens rencontrés en consultation.

59, rue Monfette, bureau 230, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 752.5855

Courriel : acefbf@cdcbf.qc.ca

Site web : www.acefbf.com



Association des locataires Centre-du-Québec

Organisme de défense et de promotion du droit au logement qui préconise des mesures de contrôle du marché privé et un plus grand accès à la justice pour les locataires. Soutien les locataires en les accompagnant dans leurs différentes démarches auprès de la Régie du logement, de leurs propriétaires ou d'un autre locataire.

59, rue Monfette, bureau 211, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 758.3673

Sans frais : 1 855 758.2523



Équijustice Arthabaska/Érable (Pacte Bois-Francis)

Développer une justice équitable et accessible à tous, invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité. Équijustice les accompagne dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

651, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville G6P 1T3 / Téléphone : 819 752.3551

Courriel : arthabaskaerable@equijustice.ca / Site web : www.equijustice.ca



DÉPENDANCES

Action Toxicomanie

Action Toxicomanie réalise des activités de prévention de la toxicomanie et des dépendances associées (drogues licites et illicites, tabac, alcool, boisson énergisante, cyberdépendance, jeux de hasards et d'argent, etc.) ainsi que des activités de promotion des saines habitudes de vie dans le milieu de vie des jeunes de 10 à 30 ans, des MRC d'Arthabaska, de L'Érable et de Drummond. Nous offrons également de l'information et du soutien aux parents ainsi qu'à tout autre adulte préoccupé par la consommation d'un proche.

59, rue Monfette, bureau 004, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 758.6574

Courriel : info@actiontox.com

Site web : www.actiontox.com



Maison de thérapie Victoriaville-Arthabaska

Centre de soutien et de traitement des dépendances avec hébergement pour personnes aux prises avec des problèmes d'alcool, de toxicomanie et de prise abusive de médicaments. L'approche de la thérapie psycho dynamique d'expression et de soutien se démarque par une accentuation de l'expression de soi comme voie de rémission. Les difficultés de consommation sont comprises comme étant associées aux difficultés interpersonnelles et intrapsychiques de la personne.

78, Laurier Ouest, Victoriaville G6S 0G5

Téléphone : 819 357.7710 ou 1 888 900.7710

Courriel : info@mdtva.org

Site web : www.mdtva.org

La M.D.T.V.A.

La MRC d'Arthabaska se dote

Par François Gardner, agent de développement des communautés, MRC Arthabaska

La MRC d'Arthabaska a rendu publique récemment sa toute première politique des aînés dans le cadre de l'obtention de son accréditation MRC Amie des aînés (MADA) en provenance du Secrétariat aux aînés du Ministère de la Famille.

Ainsi, le Conseil de la MRC s'est engagé à réaliser plus d'une vingtaine d'actions au cours de la période 2020-2022 avec l'objectif d'offrir une qualité de vie améliorée pour ses citoyens et citoyennes de 50 ans et plus.

Ces projets rejoignent 6 axes d'intervention : le transport, la santé, la participation et l'inclusion sociale, la sécurité, les loisirs et la culture ainsi que les espaces extérieurs. Il est possible de consulter le contenu de cette politique en visitant le www.regionvictoriaville.com.

Dans le cadre de la démarche entreprise au printemps 2018, la MRC a mis sur pied un comité de pilotage composé de différents représentants d'organismes qui offrent des services aux aînés sur son territoire. Un sondage et une consultation publique ont permis à la MRC de prioriser des actions qu'elle entend mettre de l'avant dès le printemps 2020. La municipalité du Canton de Ham-Nord et ses citoyens et citoyennes ont d'ailleurs contribué à la réflexion collective impliquant 15 des 22 municipalités de la MRC.

d'une politique « Aînés »

Selon Statistiques Canada, à la suite du Recensement 2016, la MRC d'Arthabaska compte plus de 15 000 citoyens et citoyennes de 65 ans et plus, ce qui représente plus d'une personne sur cinq qui habite sur son territoire (21 %). Pour sa part, le Canton de Ham-Nord demeure le lieu de résidence de 265 personnes de 65 ans et plus.



SANTÉ MENTALE

Association le PAS (Parents, Amis, Soutien)

Regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des troubles majeurs de santé mentale, leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de maintenir leur propre équilibre mental et leur permettre d'actualiser leur potentiel. Interventions psychosociales, répit dépannage, activités d'entraide, de sensibilisation, de formation et d'information.

59, rue Monfette, bureau 110, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 751.2842 / Courriel : lepas@cdcbf.qc.ca / Site web : www.lepas.ca



Centre de prévention SUICIDE Arthabaska-Érable

Offrir des activités de prévention, de sensibilisation et d'éducation sur la problématique du suicide, des services d'intervention en cas de crise et de référence à toute la population des MRC d'Arthabaska et de l'Érable. Des services et activités d'accompagnement et de support auprès des personnes suicidaires et de leurs proches, auprès des personnes endeuillées à la suite d'un suicide et de celles qui sont près d'une personne ayant fait une tentative de suicide.

C.P. 492, Plessisville G6L 3M2

Téléphone : 819 751.8545 (administration) et 819 751.2205 (intervenants)

Sans frais : 1 866 277.3553 / Site web : www.cpsae.ca



Société ALZHEIMER Centre-du-Québec

Organiser, promouvoir et offrir des services et des ressources afin d'aider et de soutenir les personnes atteintes et les membres de leur famille.

40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4 / Téléphone : 819 604.7711

Courriel : conseilsvicto@alzheimercqc.ca / Site web : alzheimer.ca/fr/centreduquebec



Association des PROCHES AIDANTS Arthabaska-Érable

Soutenir les proches aidants dans leur rôle afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie. Leur offrir la possibilité de se rassembler pour échanger, discuter, s'entraider, s'informer, se ressourcer et se procurer les outils nécessaires pour jouer leur rôle sans s'épuiser.

40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4 / Téléphone : 819 795.3577

Courriel : info@prochesaidantsae.com / Site web : www.prochesaidantsae.com



ET PHYSIQUE

DIABÈTE Bois-Francs

Notre mission est d'informer, de sensibiliser, de prévenir, de former, d'assurer des services et de favoriser la recherche. Exemple de services et activités pour les personnes diabétiques et leurs proches : Soirées-conférences, cours «LE DIABÈTE», ateliers sur l'alimentation, cours de mise en forme, cours de cuisine, etc.

59, rue Monfette, bureau 213, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 795.3360 / Courriel : diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca



Programme PAIR service d'appels automatisés

Le programme Pair est un service d'appels automatisés qui joint les aînés quotidiennement pour s'assurer de leur bon état de santé.

Le fait de répondre au téléphone indique que l'abonné est en état de composer le 9-1-1 s'il a besoin d'aide. S'il n'y a aucune réponse, le système automatisé rappelle dans un court laps de temps. Si personne ne répond pas après 2 ou 3 tentatives, une procédure d'alerte est enclenchée et des démarches sont entreprises afin qu'une personne se rende au domicile de l'abonné pour effectuer une vérification.

Toutes les personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie peuvent bénéficier de ce programme offert gratuitement par les agences du programme Pair. / Pour vous inscrire, appelez au 819-752-5535



Société canadienne de la SCLÉROSE EN PLAQUES (Centre-du-Québec)

Chef de file dans la recherche sur le remède de la sclérose en plaques, nous permettons aux personnes aux prises avec cette maladie d'améliorer leur qualité de vie grâce à des services d'activités adaptées, d'information et de référence, de soutien psychologique et d'écoute.

59, rue Heriot, Drummondville J2B 1B5 / Téléphone : 819 474.6556

Courriel : info.centreduqc@scleroseenplaques.ca / Site web : www.scleroseenplaques.ca



PARKINSON Centre-du-Québec•Mauricie

Viser le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes et offre des services spécialisés et l'évaluation des besoins. Interventions psychosociales individuelles, de couples ou de groupes pour les personnes atteintes et leurs proches aidants. Activités d'éducation et de sensibilisation.

59, rue Monfette, bureau 227, Victoriaville G6P 1J8 / Téléphone : 819 806.1604

Courriel : interventionparkinsoncqm@gmail.com / Site web : www.parkinsonquebec.ca



PERSONNES HANDICAPÉES

Rouli-Bus

Service de transport adapté pour toute personne handicapée ayant une déficience significative et persistante qu'elle soit physique, intellectuelle, visuelle ou psychique. Le conducteur apporte une aide à l'embarquement et au débarquement. Service de porte-à-porte accessible sur réservation.

59, rue Monfette, bureau 102, Victoriaville (QC) G6P 1J8

Téléphone: 819 758.5959 / Courriel: roulibus@cdcbf.qc.ca



Association régionale de loisir pour personnes handicapées, Centre-du-Québec

Travaille au développement de nouveaux outils favorisant la participation sociale des citoyens vivant avec des déficiences. L'organisme promeut le droit à un loisir de qualité, éducatif, sécuritaire, valorisant et de détente ainsi que la participation et la libre expression de la personne, l'accès à tous les champs d'application du loisir (tourisme, plein air, sport et activités physiques, loisir scientifique, socio-éducatif et socioculturel) pour toutes les personnes handicapées du Québec sans restriction d'âge, de sexe et de type de handicap. Favorise la participation sociale des personnes handicapées à la vie démocratique de l'association afin qu'elles donnent des orientations et une vision de ce que devrait être un meilleur accès aux loisirs.

59, rue Monfette, bureau 236, Victoriaville (QC) G6P 1J8 / Téléphone : 819 758.5464

Courriel : arlphcq@cdcbf.qc.ca / Site web: www.arlphcq.com



Handicap Action Autonomie des Bois-Francs

Assure une participation active de ses membres en ce qui concerne le développement de leur autonomie et de leurs conditions économique et sociale, notamment par la promotion, l'éducation et la défense des droits. Apporte un soutien aux personnes handicapées: intégration au travail, activités sociales, accessibilité dans les lieux publics, transport, banque de maintien à domicile.

59, rue Monfette bureau 224, Victoriaville (QC) G6P 1J8 / Téléphone: 819 758.0767

Courriel: haabf@cdcbf.qc.ca / Site web: www.haabf.org



Maison le Coudrier

Îlot résidentiel de logements adaptés pour personnes handicapées ayant une déficience motrice sévère. Offrir des services adéquats pour le maintien en logement individuel. Permet aux locataires de vivre dans un milieu de vie normal de façon la plus autonome et sécuritaire possible, et à des coûts respectant leur capacité financière. Favorise le développement des capacités des gens à vivre en milieu résidentiel et en société.

320, rue Blais, Victoriaville (QC) G6P 1H8 / Téléphone: 819 751.3232

Courriel: maisonlecoutdrier@videotron.ca



Association pour l'intégration sociale, Bois-Francs (AIS)

Aider et soutenir les personnes présentant une déficience intellectuelle ainsi que leurs proches: Soutien à la famille, conférences, café-rencontre, accompagnement dans la communauté, activités culturelles et de loisirs, camp de jour.

59, rue Monfette, bureau 105, Victoriaville (QC) G6P 1J8

Téléphone: 819 758.0574 / Courriel: ais-bf@cdcbf.qc.ca



Association des personnes malentendantes des Bois-Francs (APMBF)

Améliorer les conditions de vie des personnes malentendantes et la communication entre celles-ci et leur entourage. Sensibiliser le public, les organismes gouvernementaux et les employeurs à la situation des personnes malentendantes. Défense des droits et intérêts. Activités sociales, conférences, ateliers de formation.

59, rue Monfette, bureau 229, Victoriaville (QC) G6P 1J8

Téléphone: 819 751.3055 / Courriel: apm@cdcbf.qc.ca



AIDE ALIMENTAIRE

Cuisines collectives des Bois-Francs

Ressource en aide alimentaire permettant à toute personne de cuisiner en petit groupe, des repas simples, variés et économiques qu'elle rapporte à la maison. Priorité aux personnes démunies afin d'assurer leur autonomie alimentaire.

18, rue Perreault, Victoriaville G6P 5C7

Téléphone : 819 758.6695

Courriel : cuisines.collectives@bellnet.ca

Site web : www.rccq.org/cuisines-collectives-des-bois-francs



Sécurité alimentaire

Offrir de l'aide alimentaire aux familles et aux personnes seules en situation de pauvreté de la MRC d'Arthabaska. Distributions alimentaires les mardi, jeudi et vendredi, en après-midi. Récupérer les surplus des commerces en alimentation et des producteurs maraîchers. En activité, 52 semaines par année.

59, rue Monfette, bureau 131, B.P. 007, Victoriaville G6P 1J8 / Téléphone : 819 752.5305

Courriel : securitealimentaire@cdcbf.qc.ca

NOTE : Le Service d'entraide des Hauts Reliefs offre les même services, avec l'avantage de la proximité.

Contact: Mme Geneviève Boutin au 819-344-5806
projets@notre-dame-de-ham.ca



Le Carrefour d'entraide bénévole : des services à votre portée!



Fondé en 1977, le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs est situé au 40, rue Alice à Victoriaville et ses services sont offerts sur tout le territoire de la MRC d'Arthabaska, dont Ham-Nord.

Sa mission est la promotion et le développement de l'action bénévole. En fait, ce sont plus de 300 bénévoles qui s'impliquent à travers différents services, notamment de maintien à domicile, pour les personnes en perte d'autonomie permanente ou temporaire.

L'accompagnement-transport

L'accompagnement-transport est un service qui offre un soutien physique et du réconfort lors de rendez-vous médicaux aux personnes ayant des limitations physiques dans leurs déplacements. Les bénévoles vont chercher les personnes à leur domicile et ils les accompagnent tout au long de leur rendez-vous.

La popote congelée

Repas congelés pour les personnes en perte d'autonomie. Menus complets et variés.

La popote à texture adaptée

Aliments à texture adaptée pour les personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou souffrant de dysphagie.

Les visites amicales

Service de jumelage permettant à une personne âgée de 65 ans et plus, souffrant de solitude, de recevoir une visite régulière ou un appel téléphonique.

L'audiothèque

Service d'enregistrement audio de lectures diverses pour les personnes ayant des difficultés à lire.

Le travailleur de milieu auprès des aînés

Personne-ressource qui accompagne et réfère les personnes aînées vers les services disponibles dans leur milieu.

Vous souhaitez bénéficier des services?

Vous connaissez une personne qui en aurait besoin? Vous désirez devenir bénévole pour offrir les services dans votre municipalité?

Communiquez avec le Carrefour d'entraide bénévole au 819 758-4188

ou visitez le www.cebboisfrancs.org.



QU'EST-CE QUE LE PHARMACIEN PEUT FAIRE POUR VOUS?

Un professionnel de la santé dont le rôle est méconnu

Plusieurs croient à tort que lorsqu'ils amènent une nouvelle prescription à la pharmacie, le pharmacien ne fait que l'informatiser au dossier, préparer le médicament tel quel et le servir avec les conseils d'usage. En réalité, on fait bien plus que cela ! Le pharmacien est le spécialiste du MÉDICAMENT, alors que le médecin est le spécialiste du DIAGNOSTIC, et contrairement à ce que vous pouvez penser, il est rare que l'on délivre une ordonnance sans y apporter des ajustements.

Lorsqu'un pharmacien analyse une ordonnance, il se pose minimalement 3 questions :

1. Est-ce que le médicament prescrit sera efficace ?

Est-ce que l'ordonnance est appropriée pour la condition à traiter ? Est-ce que la durée de traitement est adéquate ? Est-ce que la dose est suffisante ?

2. Est-ce que le médicament prescrit est sécuritaire pour le patient ?

Est-ce que la dose est adéquate en fonction du poids et de la fonction rénale du patient ? Y a-t-il des interactions avec les autres médicaments au dossier ?

3. Est-ce que le patient aura de la difficulté à prendre le médicament ?

Est-ce que le patient a de la difficulté à avaler les comprimés ? Est-ce que le patient éprouve des difficultés avec sa motricité fine (ex : pour l'activation des pompes) ?

Par contre, votre situation CHANGE DANS LE TEMPS. Un médicament qui était bon pour votre condition lors de la validation de l'ordonnance, peut ne plus l'être quelques mois plus tard...

Vous croyez que l'un de vos médicaments n'est pas efficace ?

Vous éprouvez des effets secondaires ?

Vos pharmaciens travaillent en étroite collaboration avec vos médecins. Ainsi, il n'est pas nécessaire d'attendre votre prochain rendez-vous médical : le pharmacien peut vous aider ! Nous communiquons facilement et DIRECTEMENT avec les médecins en cas de besoin, leur émettant des suggestions qui sont plus adaptées pour vous en cas de problème, et nous obtenons des réponses RAPIDEMENT.

Un intervenant de première ligne

Grâce à notre proximité avec nos patients et nos compétences, nous sommes directement accessible pour répondre à TOUTES questions en matière de santé ou pour vous rediriger vers la bonne ressource au besoin.

Notre rôle et nos responsabilités sont en constante évolution, n'hésitez pas à venir nous consulter. Il nous fera plaisir de s'asseoir ensemble et prendre le temps de vous écouter.



Catherine Dallaire et Steve Roy

Pharmaciens propriétaires

affiliés à  **familiprix**

Service d'entraide des Hauts Reliefs

La Sécurité alimentaire



En février 2016, les municipalités de Notre-Dame-de-Ham, Chesterville, Ham-Nord et Saints-Martyrs-Canadiens ont mis sur pied un comité intermunicipal portant le nom de « Service d'entraide des Hauts Reliefs ».

Ces municipalités ont décidé d'unir leurs forces afin d'améliorer l'offre de service alimentaire à leurs résidents.

De plus, des partenaires locaux tels que l'Épicerie COOP Bonichoix, le Club Lions de Ham-Nord ainsi que la Cité Écologique participent au projet.

La Sécurité alimentaire

Le mandat du SEHR vise principalement la distribution de paniers de denrées alimentaires en collaboration avec la Sécurité Alimentaire de Victoriaville, mais en offrant en plus l'avantage de la proximité à ses citoyens relativement à la réception des appels, la cueillette des denrées, leur préparation et leur distribution.



Tout le monde peut faire sa part!

Le citoyen ou la citoyenne de Ham-Nord peut participer à cette excellente occasion de partager en apportant des denrées non périssables au bureau municipal, en spécifiant que c'est pour la « Sécurité alimentaire ».

Il est aussi possible d'apporter sa contribution par des dons en argent ou en s'impliquant à titre de bénévole, entre autres, lors de la distribution des paniers.

La Sécurité alimentaire accepte également les dons de denrées périssables et les surplus des producteurs agroalimentaires. Ces produits sont transformés par une équipe de bénévoles pour les paniers alimentaires ou sont offerts aux groupes de cuisine collective du territoire du SEHR.

Vous souhaitez bénéficier de ce service?

Vous devez tout d'abord vous inscrire auprès de Mme Geneviève Boutin au 819-344-5806 ou à projets@notre-dame-de-ham.ca.

Ce service est entièrement confidentiel.

La distribution se fait le jeudi aux deux semaines pour tous les types d'utilisateurs, que ce soit pour une petite famille, une grosse famille ou une personne seule. Vous devrez apporter une preuve de résidence et de revenu.

Il est également possible de profiter d'un service de livraison si vous ne possédez pas de moyens de transport ou vous êtes dans une situation particulière (maladie ou accident).

D'autres services?

En plus d'offrir de l'aide alimentaire aux citoyens dans le besoin, le Service d'entraide soutient des groupes de cuisines collectives, transforme les surplus alimentaires et les dons reçus, met en place différents projets visant à soutenir les familles et les citoyens dans le besoin. Il propose en plus des activités aux familles afin de faire connaître les services offerts par des organismes régionaux (clinique d'impôt, massage bébé, etc.)

La Cuisine collective



Qu'est-ce que c'est?

La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.

Est-ce pour moi?

La cuisine collective s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté.



La cuisine collective, c'est plus que de la cuisine!

Elle permet de sortir de la maison, de faire des rencontres et de tisser des liens d'amitié; de construire la confiance en soi, de valoriser l'autonomie et la prise en charge; d'acquérir et de partager ses connaissances, d'expérimenter des projets de travail et de construire un réseau d'entraide. On peut en profiter pour tisser des liens avec des agriculteurs et encourager l'agriculture écologique et locale.

Au Québec, l'histoire du mouvement des cuisines collectives débute en 1982. Elles se sont installées dans toutes les régions. En 2015, on comptait 1 382 de ces cuisines, mobilisant plus de 9 848 participants. Plus de 1 361 468 portions y étaient cuisinées par année.

Tout se fait, dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire, dans une démarche de solidarité, de démocratie, d'équité et de justice sociale, d'autonomie et de prise en charge individuelle et collective, de respect de la personne et de dignité.

Les cuisines collectives des Hauts Reliefs font partie du programme du Service d'entraide des Hauts Reliefs.

Quatre groupes sont présentement en action sur son territoire : ici, à Ham-Nord, à Chesterville, Notre-Dame-de-Ham et Saints-Martyrs-Canadiens.

Pour s'inscrire ou s'informer : Patricia Joyal au 819 382-9990.



Soutien à domicile

La Coopérative de soutien à domicile **BRIA**, basée à Victoriaville, a pour mission d'offrir des services d'aide à domicile stables, personnalisés et professionnels sur tout le territoire de la MRC d'Arthabaska.

Présentation des services offerts

BRIA offre des services à une clientèle provenant de tous les milieux, de tous les âges et de toutes les conditions sociales (jeune famille, couple, célibataire et retraité). Pour les personnes âgées et les gens avec incapacité, les services à domicile sont utilisés pour favoriser leur autonomie. Pour d'autres, ces services participent à concilier travail et vie familiale.

Une planification des services sera conçue selon les besoins des clients. Voici un aperçu des services offerts chez BRIA :

- Entretien ménager léger (ex : époussetage, lavage les planchers, nettoyage de la salle de bain, des électroménagers, etc.)
- Lessivage et repassage
- Préparation de repas
- Courses et approvisionnement
- Entretien lourd (ex. : lavage de murs, plafonds, armoires ou fenêtres)
- Entretien des vêtements
- Répit et surveillance
- Soins personnels (ex. : hygiène, habillement, pression artérielle, administration de médicaments)

Les prix des services varient entre 20 \$ et 27 \$ l'heure. Certains services sont admissibles à une aide financière offerte par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Pour informations : 819-260-1750

Problème d'équilibre ?

Si vous êtes préoccupé par votre équilibre, que vous avez peur de tomber, que vous avez déjà fait une chute, et que vous recherchez un outil pour vous aider, il existe un programme pour vous.

Ce Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.) a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les aînés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes. Grâce à lui, vous pouvez améliorer votre équilibre et la force de vos jambes, garder vos os en santé et diminuer le risque de fracture; vous pouvez apprendre à aménager votre domicile, adopter des comportements sécuritaires, améliorer votre confiance et être plus actif.

Le programme P.I.E.D. est animé par un professionnel qualifié et formé spécialement. Les mouvements sont sécuritaires et adaptés aux capacités des aînés. Les exercices amélioreront votre équilibre et votre force. Il comprend des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines, des exercices faciles à faire à la maison, des capsules d'information sur les saines habitudes de vie et l'apprentissage de comportements sécuritaires.

P.I.E.D. est offert gratuitement aux personnes de 60 ans ou plus, vivant à domicile et qui peuvent faire des exercices debout.

Si P.I.E.D. vous intéresse, ou concerne l'un de vos proches, contactez-le : 819-751-8555.



Le Chêne Blanc

Par Yvan Riopel



La genèse

À l'été 2007, à l'initiative de gens du village de Ham-Nord, s'est tenue une première rencontre qui avait pour but de trouver une solution pour éviter que les aînés aient à quitter leur village quand vient le temps de «casser maison». Pour éviter le déracinement.

Forum citoyen Ham-Nord a alors reçu de la communauté le mandat de soutenir et de travailler au développement d'un projet en lien avec les besoins du milieu. En 2008, s'est mis en place un comité provisoire avec mission d'élaborer un projet de coopérative de solidarité pour soutenir et coordonner l'implantation d'une résidence pour aînés à Ham-Nord. La Coopérative de solidarité du Canton de Ham est née en mars 2009 : un projet de coopérative d'habitation pour aînés autonomes ou en légère perte d'autonomie.

Après de multiples rencontres avec différents partenaires tels que la Société d'Habitation du Québec (SHQ), le conseil municipal ainsi que divers consultants et architectes, l'idée a germé. Elle s'est développée en un projet aboutissant à la construction, à l'été 2011, de la Résidence Le Chêne Blanc. Le conseil d'administration de la Coopérative a pris possession de l'immeuble le 1er octobre 2011.

Aujourd'hui

La Résidence offre 20 logements, soit 16 logements d'une chambre à coucher et 4 logements dotés de deux chambres à coucher. Tous les logements sont chauffés et éclairés.

L'habitation est pourvue d'une salle à manger, d'un salon communautaire et d'une cuisine bien équipée. À ce sujet, un groupe formé de résidents s'apprête à mettre en place dès cet automne une cuisine collective au service des gens qui habitent le Chêne Blanc.

Pour les gens qui ont un revenu moindre, grâce à une entente avec la SHQ et un soutien financier offert par l'Office municipal d'habitation Victoriaville-Warwick et la Municipalité de Ham-Nord, il est possible d'avoir accès à un logement d'une chambre à coucher pour un montant équivalent à 25 % de son revenu mensuel. Dix logements de la résidence sont admissibles à ce programme.

Pour résider au Chêne Blanc, il suffit simplement d'en faire la demande. Toute personne âgée de 50 ans et plus peut occuper un logement à la résidence. La seule condition c'est d'être admis par le conseil d'administration, ce qui n'est qu'une formalité et d'y conclure un bail avec ce dernier. La résidence est située au cœur du village, tout près des services habituels. Localisés ainsi au milieu du village, souvent tout près de leur ancienne demeure, les aînés de la communauté peuvent continuer d'y être actifs et en contact avec leur milieu de vie familial et coutumier. Un plus pour la communauté de Ham-Nord.

LE CHÊNE BLANC

3 1/2 présentement admissible à une subvention au logement

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

Info : (819) 464-0032 ou 382-2471

*chauffé, éclairé, eau chaude,
salon communautaire, salle à
diner, buanderie, stationnement
extérieur avec prise de courant*

L'ainé de nos aînés

Par Louis-Marie Lavoie

On peut le voir chaque matin arpenter, d'un pas tranquille, les rues de notre village, contempler le monde, la nature autour de lui, glisser quelques mots à ses nombreuses connaissances, commenter le temps qu'il fait; et ce, peu importe la température. Vous reconnaissez cet homme? Oui, il s'agit bien d'Éna Caron!

Avec sa famille nombreuse, ce patriarche toujours actif vient de fêter ses 90 ans, devenant l'ainé des aînés à Ham-Nord : un sujet plus qu'intéressant à explorer pour la première édition d'un Hameau consacré aux aînés. Il a accordé au journal une entrevue au cours de laquelle il s'est montré rieur, vif d'esprit et généreux en paroles.

Faute d'espace, il ne sera pas possible ici de produire une biographie du personnage. Nous pouvons néanmoins résumer quelques-uns de ses propos au sujet de ces activités qui ont forgé sa vie si bien remplie et ainsi nous en faire un portrait.

Originaire de Saint-Fortunat, où il était agriculteur et s'est marié en 1950, il s'est installé à Ham-Nord en 1956 avec son épouse Rose-Aimée Côté. Les points saillants de ce nouveau départ pour lui sont l'ouverture de sa cordonnerie-magasin de chaussures, au



ÉNA CARON

rez-de-chaussée de la maison où il réside toujours, et le transport scolaire.

Avec les années qui passent, ses contacts, son ouverture, son goût pour l'action et la diversité, sa curiosité, son enthousiasme et sa formidable énergie, Éna Caron a accumulé les rôles qu'il a joués dans le monde du travail nourricier et dans le bénévolat. Par exemple, une journée pour lui s'inscrivait en 6 voyages d'autobus, répondre aux besoins des clients de sa cordonnerie, s'occuper des animaux à la ferme,

voir à son érablière, à son petit chantier de coupe de bois l'hiver, ou l'été faire les foins, étendre le fumier... «J'avais toujours ma montre avec moi,» dit-il.

Ceci sans compter le temps qu'il a accordé à son implication communautaire et sociale. Il a siégé 7 ans au le comité de la Caisse Populaire pour les prêts, il a été marguillier, conseiller municipal au temps de la construction du centre communautaire de Ham-Nord. Il a fréquenté le monde de la politique en étant chargé de secteur pour Yvan Vallières, député libéral. «J'ai même serré la main de Robert Bourassa», révèle-t-il dans un sourire. Il a également fait partie de comités d'école. «Ça faisait beaucoup de réunions, mais j'aimais ça».

Éna Caron n'a jamais pu s'arrêter d'agir. Il a aussi acheté des terres, créé une érablière où s'enchaînaient de joyeuses réunions de famille; il a développé une rue qui porte désormais son nom. Et puis pour le plaisir, il a fréquenté à l'occasion les quelques casinos du Québec et donné sa voix à la chorale locale, «sans jamais manquer une seule pratique», précise-t-il.

Pour nous, témoins de ce récit, cette épopée devient presque essoufflante. Éna Caron en a d'ailleurs payé le prix à une certaine époque; victime de tuberculose, il a pu remonter la pente grâce à un séjour en sanato-





rium et à plusieurs années d'un long rétablissement. On peut imaginer la parenthèse douloureuse pour un tel homme d'action père de 12 enfants (dont 9 vivants à ce jour). Selon sa fille Louiselle, « Il s'est toujours soigné, comme il a soigné ses enfants, avec des produits naturels; il ne prend aucun médicament. Il a une grande conscience sur la bonne alimentation. C'est un homme qui se prend en main concernant sa santé ».

Nous n'avons pu nous empêcher de lui demander son secret, sa recette, pour être autant en forme à 90 ans. Il a répondu : « Aimer la vie, avoir du plaisir, prendre du temps pour s'amuser et faire des activités qu'on aime. Et il faut s'occuper le corps et le cerveau ». Ses occupations d'aujourd'hui? Il joue aux quilles 2 fois par semaine, va jouer au bingo, participe à des soirées dansantes, et marche tous les jours, comme il l'a toujours fait.

« Je suis content de ma vie », exprime-t-il pour conclure. « Je suis plutôt fier de moi, de ce que j'ai accompli. Ça m'aide à vivre sainement dans ma tête. »

PS Éna Caron est certes l'homme le plus âgé des hommes de Ham-Nord, mais la palme de la longévité revient à Ernelle Beaudoin; elle a 94 ans et vit au Foyer des Saints-Anges.

fadoq

FADOQ de Ham-Nord

Conseil d'administration

Président : Gaétan Fortier 819-350-2468. Vice-présidente : Micheline Boucher. Secrétaire- trésorière : Nicole Blais. Administrateurs : Yvon Couture, Paul Taschereau, Marielle Nolet, Suzie Boucher.

Activités 2019-2020

CARTES : tous les jours 9 h 30

SHUFFLE BOARD: mercredi 16 octobre, 13 h 30

SOUPER DE NOEL : 7 décembre

CABANE À SUCRE : 9 avril 357-5050

SOUPER DE CLÔTURE : vendredi 15 mai

VIE ACTIVE: débute mardi 1er octobre, 2 h

Soirées de Danse

2019 : 19 octobre, 16 novembre, 7 décembre (souper de Noël)

2020 : 18 janvier, 15 février (souper St-Valentin), 14 mars et 15 mai.

Cours de danse avec Liette Morin

Commencent la semaine du 16 sept. (Inscription obligatoire du 10 au 15) Téléphone: 819 464-1717

**«Le Club FADOQ local
participe grandement
à la vitalité d'Ham-Nord.»**

Desjardins, l'institution financière des voyageurs !



Par Sonya St-Pierre

Desjardins offre toute une gamme d'avantages à ses membres. Parmi ceux-ci, on trouve les services d'Assistance voyage. Mais, en quoi ces services consistent-ils ? Si vous êtes un voyageur, les prochaines lignes sont pour vous !

Le service Assistance voyage est offert **gratuitement** à tous les membres particuliers de Desjardins. Ce service téléphonique vous permet de joindre notre équipe composée de chargés d'assistance, d'avocats, d'interprètes, d'infirmières et de médecins spécialisés en médecine d'urgence qui sont à l'écoute 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Grâce à eux, vous pouvez obtenir des renseignements et des conseils avant et pendant votre voyage, ainsi que de l'assistance en cas de besoin lorsque vous êtes à l'extérieur de votre province de résidence et à l'étranger.

Voici quelques exemples de ce que peut faire notre service d'Assistance voyage pour vous :

Avant votre départ, obtenir des renseignements sur :

- Les passeports, visas ou autres documents exigés
- Les numéros de téléphone et codes de pays pour nous joindre de l'étranger ou joindre les consulats, etc.
- Les taux de change et devises étrangères
- Les avertissements émis par le ministère des Affaires étrangères
- Les conditions à destination (météo, fuseau horaire)

Pendant votre voyage, obtenir de l'aide :

- En cas d'interruption de voyage ou d'un aller-retour d'urgence
- Pour transmettre des messages à vos proches en cas d'urgence
- Pour obtenir les services d'un traducteur ou d'un interprète
- Pour obtenir une prescription

Pour organiser :

- votre rapatriement dans votre ville de résidence dès que votre état de santé le permet
- le rapatriement d'un compagnon de voyage, du conjoint, des enfants à charge et des animaux de compagnie
- le rapatriement de votre véhicule à votre lieu de domicile

Le service d'Assistance voyage peut vous aider dans plusieurs autres situations. Pour en savoir plus sur ce service **gratuit**, consultez: desjardins.com/assistance.

Et surtout, n'oubliez pas de conserver ces numéros sur vous, ou encore, téléchargez l'application des Services mobiles Desjardins sur votre cellulaire, tablette ou autre appareil mobile :

Canada et États-Unis : 1 855 559-5501 (sans frais)

Partout dans le monde : 1 514 875-9170 (à frais virés)

Bon voyage !

OSETONTRUC, une mine de ressources

Par Louis-Marie Lavoie

À l'origine, tout commence par la création d'un outil réunissant un ensemble d'interventions liées à la gestion des comportements difficiles rencontrés chez les enfants âgés de 0 à 5 ans : O.S.E.R.

Dans le but rendre son contenu accessible au plus grand nombre (parents et intervenants), et ce de manière rapide et conviviale, O.S.E.R. s'est intégré dans un site web qui deviendra une référence pour l'ensemble des intervenants œuvrant auprès des familles.

Sur le terrain, les intervenants ont pu constater qu'en dépit de la surabondance d'information disponible sur Internet, ils ressentent, comme les parents, le besoin de valider leurs connaissances, leurs pratiques et leurs croyances.

Le site OSETONTRUC.com est là pour ça. Il offre une très grande quantité de ressources et de références, sociales et communautaires, bien catégorisées par thème. Il développe les sujets à explorer, propose des outils à télécharger, des chroniques radio, etc. L'utilisation du site est gratuite.

Un rapport avec les aînés ?

Une tonne de ressources
au bout de vos doigts
• POUR LES GENS D'ICI •

Un répertoire complet pour répondre à toutes vos questions

Facile et rapide à utiliser

Informations validées par divers professionnels

Bien sûr, le site vise toujours à intégrer des sujets relatifs au développement global de l'enfant tels que la communication, la motricité, l'alimentation et autres. Mais il cherche à étendre le contenu de sa plateforme, englobant une clientèle plus âgée.

On retrouve déjà sur le site deux sujets bien développés et reliés aux aînés : l'« audiothèque » et les « appareils adaptés pour les malentendants ».

La consultation sur Internet de OSETONTRUC/aînés renvoie à 8 occurrences intéressantes.

Pour consulter cette tonne de ressources du bout des doigts, consultez et explorez :

www.oseontruc.com



Cette parution spéciale du journal **Le Hameau** a été rendu possible grâce à la collaboration ainsi qu'à l'appui financier de la municipalité de Ham-Nord et grâce à votre Forum Citoyen Ham-Nord.



Une foule de services sont offerts à tous, n'hésitez pas à les utiliser!




ARlittéra

Votre caisse au bout du fil

Accessible
7 jours sur 7

Prise de rendez-vous, information,
transactions... Parlez avec un conseiller :
de 6 h à minuit

 819 758-9421 • 1 866 758-9421

 [facebook.com/caissedesboisfrancs](https://www.facebook.com/caissedesboisfrancs)

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

