



# SPÉCIAL AINÉS 2021

## RESSOURCES RÉGIONALES

ACTION BÉNÉVOLE	16
CONDITIONS FÉMININE ET MASCULINE	19
PAUVRETÉ, DROITS, JUSTICE	20
SANTÉ	22
PERSONNES HANDICAPÉES	24
AIDE ALIMENTAIRE	26
DÉPENDANCES	27

## « Le Précieux »

Par l'équipe du Hameau

Pour la troisième année consécutive, le Hameau spécial du mois d'octobre est consacré aux citoyens de 50 ans et plus.

C'est « Le Précieux », celui qu'on veut garder toute l'année pour s'y référer, car il contient une mine d'or d'informations.

Conformément au plan d'action de notre Municipalité Amie Des Aînés, cette édition de votre journal local est spécialement centrée sur les besoins de nos aînés. En plus des nombreuses pages remplies d'informations relatives aux abondantes ressources locales et régionales, il contient quelques articles qui ont rapport à la protection et aux droits des aînés.

Ce sont les efforts et l'expertise de la municipalité de Ham-Nord, de l'organisme Forum Citoyen, des propriétaires de votre pharmacie Familiprix, de la notaire Louise Aubert, du Réseau Fadoq et de tous les autres collaborateurs qui ont permis la création de ce numéro spécial.

Gardez-le à la portée de la main ; les informations qu'il contient peuvent être d'une grande utilité quand on ne sait pas vers où aller, vers qui se tourner, quand on se sent seul ou démuné face à certains problèmes qui nous semblent insurmontables. Ce Hameau est avant tout un guide...

## SOMMAIRE

Un mot du conseiller	....2
MADA, compte-rendu d'Élise	....3
Le monde des subventions	....4
<b>Guide des ressources locales</b>	<b>....5</b>
Le Chêne Blanc, un plus!	....6
Récupération de vêtements	....7
Chronique Notarius	....8
Questions des aînés	...10
Dix faits à propos du crédit	...11
Un mot de nos pharmaciens	...14
<b>Guide des ressources régionales</b>	<b>...16</b>
	<b>à 27</b>

*...Voir détails en page couverture pour le grand guide des ressources régionales*



### Le mot du conseiller

C'est avec fierté et reconnaissance que la Municipalité du canton de Ham-Nord souligne la journée internationale des personnes âgées.

Pour leur courage, leur vision et leur soutien au développement de notre milieu de vie, nos aînés méritent une attention toute particulière.

C'est pourquoi tous les élus, les membres du personnel et les organismes qui gravitent autour de notre municipalité s'engagent par leur politique sociale à valoriser les services de proximité, de santé, de loisirs ainsi que la sécurité de nos résidents de 50 ans et plus.

Dans ce but, le comité de suivi local évalue régulièrement les actions réalisées et fixe les objectifs à atteindre pour améliorer notre qualité de vie.

Un grand merci à tous nos aînés.

Votre présence nourrit une précieuse mémoire collective et nous inspire un développement harmonieux entre toutes les générations.

*Rémy Beauchesne,*

Représentant municipal  
démarche MADA

## COMPTE-RENDU : Ham-Nord, Municipalité Amie des Aînés

Par Élise Hamel



Nous profitons de ce Hameau des Aînés pour faire un bilan des actions réalisées dans le cadre de la Politique sociale «Municipalité amie des aînés(es)» MADA.

Cependant, étant donné la réalité de la pandémie et de ses conséquences qui perdurent, plusieurs offres de service planifiées ont dû être remises encore cette année, à notre grande déception.

Nous venons de vivre une nouvelle année empreinte de pandémie, de zone rouge et de confinement.

Ces facteurs ralentissent la réalisation des actions, ils obligent une pause. Tous les projets doivent être mis sur la glace, ou même annulés.

Toutefois, soyez assurés que nous demeurons à l'affût de toutes les possibilités qui peuvent se présenter, que ce soit sous forme de subventions ou de programmes particuliers, nous permettant de réaliser vos demandes et de pouvoir enfin passer du plan à l'action.

Sachez que les aînés(es) demeurent une priorité pour la municipalité et que dès que ce sera possible, nous serons plus qu'heureux de vous offrir des activités intéressantes, des formations stimulantes.

### Bonne nouvelle

Une réfection du sentier des Cascades et du ruisseau Demers a débuté au mois de septembre. Ces beaux espaces de plein air seront dorénavant plus sécuritaires et plus accessibles. De plus, nous ajouterons des bancs et des balançoires dans les parcs en vue de bonifier les aires de repos. Profitez-en bien !

Je nous souhaite de reprendre les activités et la vie communautaire très bientôt.



Municipalité  
amie des aînés



## LE MONDE DES SUBVENTIONS : des hauts et des bas

Par Louis-Marie Lavoie

Tout n'est pas parfait dans la vie ; il y a des espoirs déçus, des rêves qui s'étiolent, des projets qui avortent. Le Hameau, qui préfère voir le côté positif des choses, mettre en évidence les bons coups réussis par les humains, surtout quand il s'agit de ham-nordois, ne peut quand même pas passer sous silence l'aventure suivante.

En avril dernier, un article de votre journal, co-écrit par Gaétan Fortier, président de la Fadoq, et Élise Hamel, responsable des loisirs et de la vie communautaire au bureau municipal, annonçait la tenue d'une série de formations offertes gratuitement grâce à une subvention du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du « Programme de soutiens aux actions favorisant les saines habitudes », et qui s'adressait principalement aux aînés. Au menu : programme de remise en forme personnalisé, yoga sur chaise, gymnastique sensorielle, club de marche, cuisine collective au masculin.

Bien que le projet ait été accepté, que la subvention ait été obtenue et touchée avant la pandémie, personne n'a pu, hélas, profiter des opportunités qu'il proposait. Pourquoi? Le confinement, les mesures sévères dictées par la Santé publique ont reporté de plus en plus loin dans le temps le moment de la concrétisation des belles activités prévues.

gymnastique  
personnalisé  
marche  
chaise remise club  
programme  
masculin  
cuisine forme sensorielle  
collective yoga

La prolongation des délais a été demandée, une demande d'aide concernant ce report a été déposée auprès de notre député provincial, M. Schneeberger ; tous les recours ont été explorés. Et bien qu'une extension jusqu'à juin 2021 ait été acceptée pour la

mise en place des services offerts, la situation créée par le dernier variant a finalement obligé la municipalité à poursuivre l'application de mesures contraignantes de salubrité et à repousser sans cesse la tenue des formations.

Avec le résultat suivant : Le projet a été abandonné et la subvention a dû être remboursée !



### Mais heureusement...

Une autre initiative a été couronnée de succès. En effet, le Service d'Entraide des Hauts-Reliefs a reçu une subvention de la Croix-Rouge pour préparer et livrer des repas à des aînés dans le besoin et ce pendant 12 semaines, à raison d'un repas par jour, deux jours par semaine.

Dix bénévoles ont participé à la préparation des repas sous la supervision de Patricia Joyal, qui a mené le projet de main de maître. Pour rappel, le SEHR dessert les municipalités de Chesterville, Notre-Dame de Ham, Saints-Martyrs-Canadiens et Ham-Nord.

Voir plus d'info sur le SEHR en page 16...

## 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

### **Pharmacie Familiprix**

Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens  
propriétaires

Rendez-vous 819 344-2249

Note : Voir page 8

## **Organismes de la communauté de Ham-Nord**

### **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**

Sébastien Nugier, président, au 819-464-0033

## **Organismes et services communautaires**

### **Cuisines collectives**

Contact : Patricia Joyal, au 819 960-6188

### **Services d'entraide des Hauts-Reliefs**

Note : Voir page 16

### **Distribution alimentaire**

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

### **Transformation alimentaire**

Contact : Geneviève Boutin 819-344-5806

### **Coop de soutien à domicile (BRIA) \_ (Victoriaville)**

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

### **Carrefour d'entraide bénévole \_ (Victoriaville)**

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

Note : Voir page 17

## Le Chêne Blanc: un plus !

Par Yvan Riopel

La résidence «Le Chêne Blanc» 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.

### Subvention au logement

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 leurs milieux de vie familiaux et coutumiers.

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*

## Les **3 R** | **RÉDUIRE** **RÉUTILISER** **RECYCLER**



Nouveau à Ham-Nord

Récupération de vêtements

**POINT DE DÉPÔT**

**474 rue Principale**



La municipalité de Ham-Nord s'associe avec le Centre d'entraide Contact de Warwick pour offrir un nouveau service de récupération : La cloche à dépôt de vêtements.

La cloche à dépôt récupère les vêtements de tous âges, en bon état :

- non tachés;
- non déchirés;
- non troués.

Les chaussures en bon état :

elles doivent être propres!

### ATTENTION :

Vêtements seulement,  
ne rien mettre de cassant  
dans la cloche à dépôt  
SVP



## Chronique Notarius

Par Louise Aubert, notaire

### RAPPEL À NOS AÎNÉS: vous pouvez vous protéger

#### Je fais mon mandat en prévision de mon inaptitude

Personne n'est à l'abri d'une maladie dégénérative portant atteinte aux facultés intellectuelles, d'un accident cérébral ou encore de certains effets du vieillissement. Si l'une ou l'autre de ces éventualités devait survenir, qui s'occuperait alors de votre personne et de vos biens? Selon une croyance populaire, le conjoint ou les enfants seraient, par simple effet de la loi, automatiquement habilités à le faire. Cela est totalement FAUX.

Alors, pourquoi ne pas choisir vous-même la personne qui s'occupera de vous? L'importance du mandat donné en prévision de l'inaptitude aussi appelé «mandat de protection» est le seul véhicule qui vous permet de désigner, dès maintenant et en toute connaissance de cause, celui ou celle qui veillera à votre bien-être et qui administrera vos biens en cas d'inaptitude. Nous appelons cette personne de confiance un «mandataire».

Quel soulagement de savoir qu'une personne fiable (par exemple votre conjoint, votre enfant, votre frère ou votre sœur, ou encore votre meilleur ami) pourra légalement prendre les décisions importantes nous concernant!

En l'absence d'un mandat donné en prévision de l'inaptitude, une procédure lourde et onéreuse sera entreprise et une assemblée de parents et d'amis devra être convoquée afin que ces personnes donnent leur avis sur le choix de la personne qui s'occupera de vous et de vos biens, soit un tuteur ou un curateur. Cette procédure s'appelle l'ouverture d'un régime de protection. Pourquoi confier à d'autres une décision qui vous revient de plein droit? Pourquoi une personne que vous n'avez pas choisie s'occuperait-elle de

votre personne et de vos affaires lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire? De plus, si cette procédure s'impose étant donné que vous n'avez pas fait de mandat, la personne choisie par l'assemblée sera tenue de rendre compte annuellement au curateur public du Québec et à un conseil de tutelle. Même que, dans certains cas, le curateur public du Québec sera cette personne désignée pour s'occuper de vous et, croyez-moi, ce dernier n'a pas le cœur très tendre...

#### Je fais mon testament pour la protection de ma famille.

Le testament est la meilleure façon de vous faire entendre malgré votre absence. Ce document vous permet d'exprimer dès maintenant vos volontés concernant la distribution de vos biens après votre décès. Vous pouvez y désigner la ou les personnes à qui vos biens seront légués et la part de chacun dans votre héritage. Si vous ne faites pas votre testament, c'est la loi qui déterminera à la fois vos héritiers et la part à laquelle ils ont droit. On qualifie alors la succession de «légale».

Le testament vous permet aussi de désigner un liquidateur (autrefois nommé «exécuteur testamentaire»). C'est le liquidateur qui est responsable de l'administration de la succession et de la distribution des biens. L'objectif premier qu'il poursuit est de s'assurer que vos volontés soient intégralement respectées. Il doit donc s'agir d'une personne fiable, honnête et en qui vous avez pleine confiance, car la liquidation d'une succession est une tâche qui demande du doigté et un bon jugement. En l'absence de testament, ce sont vos héritiers légaux qui nomment le liquidateur et ce dernier n'aura pas tous les pouvoirs que votre testament aurait pu lui conférer.



Un testament bien fait vous permet également de faire une bonne planification fiscale. Prenons l'exemple de la clause du transfert (roulement) des REER et des FERR au conjoint. Par cette mesure, vous éviterez la présomption de l'encaissement de vos REER/FERR au décès et l'imposition (taxation) qui s'en suit dans l'année du décès.

Alors pour la protection des vôtres et une dévolution de vos biens selon vos volontés, faites votre testament. Contrairement à la croyance populaire, sachez que le testament fait devant votre notaire est peu onéreux. À ce titre, le notaire confère à votre testament un caractère d'authenticité qui écarte la nécessité d'une vérification devant les tribunaux, contrairement aux autres types de testaments qui devront faire l'objet d'une telle vérification.

## L'Aide médicale à mourir

La loi concernant les soins de fin de vie est entrée en vigueur au Québec en décembre 2015 et la loi fédérale modifiant le Code criminel portant sur l'aide médicale à mourir est entrée en vigueur le 17 juin 2016.

Cette loi si attendue vise à assurer aux personnes en fin de vie des soins de qualité et un accompagnement adapté à leur situation particulière, notamment pour prévenir et apaiser leurs souffrances.

## La loi comporte deux volets :

### 1) Les soins palliatifs et l'Aide médicale à mourir

- Les soins palliatifs visent à offrir aux personnes en fin de vie des soins soulageant leurs souffrances. Ces soins peuvent être offerts dans les établissements de santé (CSSS), dans les maisons de soins palliatifs (au séminaire) ou même au domicile de la personne en fin de vie.
- L'Aide médicale à mourir est un soin qui consiste en l'administration de médicaments

par un médecin à une personne en fin de vie dans le but de soulager ses souffrances entraînant son décès.

Au Québec, pour être admissible à l'Aide médicale à mourir, seule une personne qui satisfait à toutes ces conditions peut obtenir une telle aide :

- être majeure ;
- être assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie ;
- être atteinte d'une maladie grave et incurable ;
- être dans une situation de déclin irréversible et très avancé ;
- éprouver des souffrances constantes et insupportables qui ne peuvent être apaisées.

Ces exigences ont été allégées par un jugement rendu en 2018 et la loi sera modifiée incessamment dans ce sens.

### 2) Le régime des directives médicales anticipées (DMA)

Les DMA (directives médicales anticipées) consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse dans le cas où elle deviendrait inapte à exprimer sa volonté.

Dans les DMA, on peut indiquer si on accepte ou refuse certains soins, se limitant aux suivants :

- 1) La réanimation cardio-respiratoire
- 2) La ventilation assistée ou respirateur
- 3) La dialyse
- 4) L'alimentation et l'hydratation forcée (gavage)
- 5) L'alimentation et l'hydratation artificielles

L'aide à mourir n'est pas incluse dans les DMA. Donc, il est actuellement impossible de demander l'Aide médicale à mourir de manière anticipée.

## QUESTIONS DE NOS AINÉS

Par Louise Aubert

### 1\_ DON

Je veux vendre ma maison, car mon maintien à domicile est de plus en plus difficile. Après la vente, je désire donner le produit de la vente à mes trois (3) enfants pour leurs besoins personnels. Moi, j'ai d'autres liquidités et cet argent leur servira plus à eux qu'à moi. Ce montant est-il imposable pour eux ou pour moi? Serait-il plus opportun de leur donner la maison plutôt que l'argent?

#### Réponse :

Un propriétaire qui vend sa résidence principale de son vivant et la désigne comme telle dans sa déclaration fiscale ne paie pas d'impôt sur le gain en capital provenant de la vente et le don d'argent à un enfant majeur ne génère pas d'impôt payable non plus, ni pour le donateur ni pour le donataire.

Si vous décidez de donner la maison à vos enfants plutôt que l'argent provenant de la vente, cela n'entraînera aucun impact fiscal. Vous disposerez de votre résidence à sa pleine valeur lors de la donation (ex. : 200 000 \$) et vos enfants ne paieront aucun impôt non plus. Par contre, quand les enfants disposeront de la maison, ils devront s'imposer sur la plus-value entre la valeur de la maison au moment où ils l'ont reçue (ex. : 200 000 \$) et le prix de vente (ex. : 250 000 \$). (Dans le présent exemple, il y aura un gain de 50 000 \$, lequel est imposable à 50 % selon les règles fiscales, soit 25 000 \$ imposable).



### 2\_ RÉSIDENCE EN FLORIDE

J'ai une résidence secondaire en Floride depuis ma retraite. J'ai un testament en bonne et due forme au Québec en faveur de mes trois (3) enfants. Dois-je quand même faire un testament en Floride?

#### Réponse :

Oh! Que oui! Il sera difficile à vos enfants de faire exécuter votre testament québécois en Floride : traduction, confirmation que le notaire instrumentant est au tableau de l'Ordre de la Chambre des Notaires, un seul témoin à l'acte alors qu'en Floride ils fonctionnent avec deux témoins, etc. Donc beaucoup de démarches et d'ambiguïtés. Il est toujours préférable de rédiger un testament dans le pays où se trouvent nos biens. Donc, maison en Floride : testament en Floride; condo en Espagne : testament en Espagne.

Veillez prendre note qu'il y a beaucoup de juristes francophones qui pratiquent en Floride ou ailleurs. Vous pouvez faire une recherche sur Internet ou obtenir de l'information de la Chambre des Notaires du Québec.



### 3\_ REER

Je suis un retraité de 66 ans. Je reçois une bonne pension de mon employeur et je touche des intérêts sur mes placements. J'ai des cotisations non utilisées dans mon REER. J'aimerais bien continuer à cotiser à mon REER. Puis-je le faire ?

#### Réponse :

Malheureusement non, parce que vous êtes retraité et non pas parce que vous avez 66 ans. Vous n'avez plus de « revenus gagnés » qui est le critère pour pouvoir cotiser à votre REER.

Les revenus de pension, de placements et d'intérêts ne sont pas des revenus gagnés. Font partie des revenus gagnés notamment : les salaires, les revenus de travail autonome et d'entreprise, les revenus de location.

Veillez prendre note que toute personne ayant du revenu gagné peut cotiser à son REER jusqu'à l'âge de 71 ans inclusivement. À partir de 71 ans, il devra transformer son REER en FERR et commencer à faire les retraits annuels obligatoires et payer les impôts sur ces retraits.



## 10 FAITS sur les cartes de crédit

(source : la Fadoq)

Le réseau Fadoq fait paraître régulièrement sur Internet capsules et articles de fonds, nouvelles, comptes rendus de ses démarches auprès d'instances gouvernementales, propositions d'activités, offres de voyages et publicité d'assurances, entre autres.

Un récent article de Stéphane Desjardins, publié également dans la revue Virage, dénonce une triste réalité relativement à l'utilisation de la carte de crédit. C'est le plus souvent l'ignorance bien compréhensible des nombreuses subtilités des règles dictées par l'émetteur de ces cartes qui entraîne de mauvaises surprises, des frais de crédit prohibitifs avec comme conséquences l'endettement et aussi le découragement du détenteur.

Quoi de mieux pour tenter de contrer cette ignorance que l'information ? Le Hameau vous invite à prendre connaissance du texte de M. Desjardins, reproduit ici quasiment dans son intégralité.

### Voici les faits :

Au Canada, 40 % des détenteurs de carte de crédit n'arrivent pas à rembourser leur solde chaque mois. Ça fait peur ! Voici 10 choses à savoir à leur sujet.

#### 1. Le délai de grâce

C'est la fameuse période de 21 jours où vous jouissez de votre carte sans assumer l'intérêt lié à vos achats. La date du relevé de carte de crédit (et son échéance) change chaque mois. Par exemple, si la date est le 25 janvier, l'échéance sera le 15 février. Mais pour celui du 15 février, elle pourrait être le 8 mars.

Le meilleur moyen d'éviter les retards est de payer au moins 48 heures avant l'échéance, excluant les fins de semaine.

Si votre institution financière est l'émettrice de la carte, le

paiement sera instantané ou le jour même. Utilisez le service de message d'alerte de paiement de votre institution (normalement gratuit). Mieux : ramenez à zéro le solde du compte à la réception du relevé, quitte à utiliser votre marge de crédit personnelle ou hypothécaire, dont le taux est toujours moindre que celui de la carte. Vous rembourserez pour un montant équivalent avec intérêts au taux de la marge, le jour de votre paie.

## 2. Vous ne payez que le minimum exigé ?

Ça va vous coûter très cher. Par exemple, si vous achetez une télé de 1 000 \$ et que vous ne remboursez que le minimum exigé (2,5 %) et si le taux de la carte est de 19,50 %, ça va vous prendre 14 ans et 7 mois pour ramener votre dette à zéro et l'intérêt vous aura coûté 1 443,99 \$ !

Un conseil : instaurez un virement automatique à chaque paie vers votre carte de crédit, quitte à faire un paiement additionnel à l'échéance pour ramener le compte à zéro.

## 3. Combien vous coûtent vos dettes de cartes de crédit ?

Vous voulez savoir combien vous coûtent vos dettes de cartes de crédit et combien de temps ça va prendre pour les rembourser ?

**Un conseil :** [Utilisez le calculateur de l'Autorité des marchés financiers.](#)

Et évitez les congés de paiement, car les intérêts continuent de courir.

## 4. Pour une rare fois, il y a des frais d'intérêt sur votre état de compte ?

Appelez l'émetteur de la carte. Si c'est votre premier retard et que vous ramenez votre compte à zéro chaque mois, normalement, il vous les remboursera. Par contre, ce retard sera enregistré à votre dossier de

crédit. C'est sans conséquence.

Mais si ça se répète plus de deux fois dans l'année, votre cote de crédit en sera affectée. Emprunter ou vous assurer risque alors de vous coûter plus cher.

## 5. Vous avez un solde de 5 \$ sur votre carte depuis cinq mois

C'est la meilleure façon d'entacher votre dossier de crédit. Remboursez-le tout de suite ! Par ailleurs, si vous avez cinq cartes de crédit, mais que vous vous servez vraiment d'une seule, votre dossier de crédit en est certainement affecté.

**Un conseil :** Mettez les ciseaux dans les trois plus récentes (surtout les cartes de grands magasins). Et faites un achat mensuel de 20 \$ sur la carte qui ne sert pas ou rarement.

## 6. Vous vous servez des chèques de cartes de crédit parce que c'est pratique

Oui, mais c'est quasiment une arnaque. Car l'intérêt court du moment où vous les encaissez, comme un retrait au guichet automatique effectué avec la carte. Négociez une marge ou un prêt personnel si vous avez besoin de crédit. Et déchiquetez ces chèques sans attendre.

## 7. Vous utilisez votre carte jusqu'à sa limite chaque mois, mais vous la remboursez au complet

Mauvais pour votre dossier de crédit ! Maintenez le total de vos transactions en deçà de 30 % de la limite. Attention aux dépassements imprévus : il vous reste 60 \$ avant d'atteindre la limite, vous achetez 20 \$ d'essence, mais la pompe en gèle 100 \$. Vous excédez alors la limite de 40 \$ et l'on vous facture de juteux frais de dépassement. Haussez votre limite ou baissez votre train de vie.

## 8. Un commerçant refuse d'arrêter un abonnement mensuel avec la carte ?

Demandez à l'émetteur de le faire, sinon annulez votre carte. Votre institution financière pourra vous en offrir une autre... ou allez ailleurs !

## 9. Votre carte donne des ristournes en argent sur vos achats

Bravo ! Mais si l'émetteur vous facture des frais annuels, vos ristournes ne sont pas très avantageuses. Pire : les frais pourraient dépasser les ristournes.

## 10. Programme de fidélité

Justement, 82 % des consommateurs choisissent leur carte selon son programme de fidélité, mais 57 % n'ont aucune idée du solde de leurs points bonis et 38 % ne connaissent pas leur valeur.

**Primo** : ne les accumulez pas au-delà de quelques mois.

**Secundo** : le meilleur moyen de sélectionner une carte est d'utiliser plusieurs comparateurs :

[hardbacon.ca](http://hardbacon.ca); ou [ratehub.ca](http://ratehub.ca); ou [Outil de comparaison de cartes de crédit du Gouvernement du Canada](#)

Choisissez la carte selon vos priorités (voyages, nourriture, essence). Mettez sur les cartes à remises en argent. Évitez les cartes avec frais annuels.

**Tertio** : évitez les taux promotionnels, c'est une aubaine, surtout pour les transferts de soldes. Et si vous avez de la misère à ramener votre solde mensuel à zéro, oubliez les points bonis et prenez une carte à faible taux.

*Note : Les mots soulignés dans le texte vous permettent d'accéder à des pages pertinentes sur Internet. Utilisez les liens sur votre Hameau en ligne [www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca)*

## Mot de la FADOQ

*« Nous souhaitons à tous nos membres un bel automne. Restez actif, n'oubliez pas de bouger, en attendant le retour de nos activités. »*

*Au plaisir de vous revoir bientôt. »*

## Numéro à retenir : 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 soin
- 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...

## DES NOUVELLES DE VOS PHARMACIENS PRÉFÉRÉS...

*Catherine Dallaire et Steve Roy,  
pharmaciens propriétaires*

affiliés à  **familiprix**

### Notre implication en ces temps de pandémie



Depuis le début de la pandémie de COVID-19, en mars 2020, nous avons mis en place toutes les mesures d'hygiène requises pour assurer votre santé et votre sécurité lors de vos passages à notre pharmacie. Nous nous sommes renseignés auprès de toutes les instances reconnues en matière de maladies infectieuses et de prévention afin de vous fournir les meilleures réponses à vos questions et les meilleurs conseils en matière de santé.

Enfin, nous avons participé activement à l'une des plus grandes campagnes de vaccination du dernier siècle. En effet, c'est 1332 doses de vaccins contre la COVID-19 qui ont été administrées par notre pharmacienne propriétaire Catherine Dallaire depuis la fin avril 2021. Actuellement, NOUS NE VACCINONS PLUS contre la COVID-19. Par contre, notre campagne de vaccination contre la grippe saisonnière approche à grands pas.

Ce n'est pas terminé, la bataille contre la COVID-19 n'est pas encore gagnée... Continuez de respecter les différentes consignes en vigueur afin de vous protéger et de protéger vos proches.

### Déménagement éventuel de la pharmacie : Rumeur ou projet d'envergure ?

À l'heure actuelle, plusieurs rumeurs circulent selon lesquelles nous aurions des projets de déménagement.

Et bien, nous avons effectivement fait l'acquisition d'un terrain afin d'y construire de nouveaux locaux plus appropriés pour notre pratique clinique. Soyez rassurés, nous demeurerons à Ham-Nord : nos nouveaux locaux seront situés au 262 rue Guay sur le terrain au coin de la rue Guay et de la route 161.

Plusieurs raisons motivent notre décision de déménagement : Désir d'une meilleure visibilité, manque d'espace criant au laboratoire, achalandage grandissant au sein de notre officine en sont quelques exemples.

Si tout se déroule comme nous le souhaitons, vous serez en mesure d'apprécier le début et l'avancement des travaux au cours du printemps-été 2022.



**FAMILIPRIX**

847 route 161, Ham-Nord,  
QcG0P 1A0

(819) 344-2249

## **Nouveau service offert depuis février 2021 — Injection de médicaments**

Nous recevons une infirmière auxiliaire dans nos locaux 1 vendredi sur 2 pour procéder à l'administration de médicaments en injection, que ce soit en intramusculaire ou en sous-cutané. Vous avez des médicaments prescrits qui doivent être administrés en injection ? Vous souhaiteriez pouvoir vous les faire injecter à proximité par une équipe que vous connaissez et en qui vous avez confiance ? N'hésitez pas à nous contacter afin de recevoir de l'information sur ce nouveau service.

## **Toujours la même volonté de vous aider et de vous accompagner**

N'oubliez pas que votre situation change dans le temps. Un médicament qui était bon pour votre condition 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 : nous communiquons facilement avec les médecins en cas de besoin, leur émettant des suggestions qui sont plus adaptées pour vous en cas de problème.

Grâce à notre proximité avec nos patients et nos compétences, nous sommes directement accessibles 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 nous asseoir avec vous et de prendre le temps de vous écouter.



## Service d'entraide des Hauts Reliefs

### S'unir en réalisant des projets à saveur humaine

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.

### Transformation alimentaire

L'équité est au centre de toutes nos pratiques, de la cueillette à la distribution, en passant par la transformation. Un tiers de nos produits transformés est offert dans les paniers alimentaires des gens dans le besoin, un tiers est offert aux bénévoles qui nous aident généreusement, et un tiers est dédié à la vente. Ceci, afin d'amasser les fonds nécessaires à la réalisation de notre mission, soit : desservir les communautés des Hauts-Reliefs par des services de proximité et des projets intermunicipaux, dans le but d'améliorer les conditions de vie de nos concitoyens.

### Distribution 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!

On peut participer à cette excellente occasion de partager en : apportant des denrées périssables au bureau municipal, en contribuant par des dons en argent ou en s'impliquant à titre de bénévole.

### 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.

### Service 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?

Le service de popotes congelées est offert pour les personnes de 65 ans et plus; les commandes et les livraisons se font toutes les 2 semaines. Projets visant à soutenir les familles et citoyens dans le besoin. Activités afin de faire connaître les services offerts par des organismes régionaux (clinique d'impôts, massage bébé, etc.). Voir info à la page 26.



**S.E.H.R**  
Service d'entraide  
des Hauts Reliefs



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



Fondé en 1977, le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis 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.

### L'audiothèque

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

### 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.

### 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.cebboisfrancis.org](http://www.cebboisfrancis.org)**.

## ACTION BÉNÉVOLE POUR LES AINÉS

A  
C  
T  
I  
O  
N  
  
B  
É  
N  
É  
V  
O  
L  
E

---

### Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis

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 : pot-pote, 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@cebboisfrancis.org](mailto:carrefour@cebboisfrancis.org) / Site web : [www.cebboisfrancis.org](http://www.cebboisfrancis.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](mailto:nprovencher@maisonmariepage.com)

Site web : [www.maisonmariepage.com](http://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](http://www.fadoq.ca/centre-du-quebec)



## CONDITION FÉMININE ET MASCULINE

### CALACS Unies-Vers-Elles

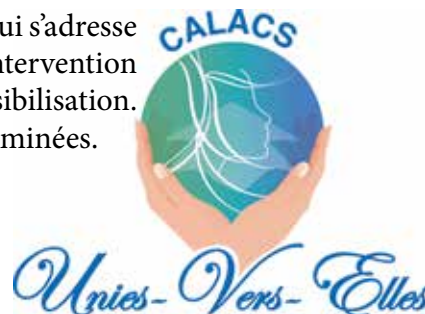
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel qui s'adresse aux femmes, aux hommes et aux jeunes filles de 14 ans et plus; intervention individuelle et de groupe, accompagnement, activités de sensibilisation. Attention particulière à l'inclusion des femmes davantage discriminées.

C.P. 532, Victoriaville G6P 6T3

Téléphone : 819 751.0755

Courriel : [calacsvicto@cdcbf.qc.ca](mailto:calacsvicto@cdcbf.qc.ca)

Site web : [www.calacs.net](http://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](mailto:maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca)

Site web : [www.maisondesfemmes.wixsite.com](http://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](mailto:homme.alternative@videotron.ca)

Site web : [www.hommealternative.qc.ca](http://www.hommealternative.qc.ca)



## LUTTE À LA PAUVRETÉ,

---

### 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](mailto:centredentraide@cablovision.com)

Site web : [www.centredentraide.com](http://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](mailto:info@lesupport.org)

Site web : [www.lesupport.org](http://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](mailto:acefbf@cdcbf.qc.ca)

Site web : [www.acefbf.com](http://www.acefbf.com)



## DÉFENSE DES DROITS, JUSTICE

---

### 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-Francs)

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](mailto:arthabaskaerable@equijustice.ca) / Site web : [www.equijustice.ca](http://www.equijustice.ca)



## SANTÉ MENTALE

S  
A  
N  
T  
É  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E  
  
e  
t  
  
P  
H  
Y  
S  
I  
Q  
U  
E

### 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](mailto:lepas@cdcbf.qc.ca) / Site web : [www.lepas.ca](http://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](http://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@alzheimerqc.ca](mailto:conseilsvicto@alzheimerqc.ca)

Site web : [alzheimer.ca/fr/centreduquebec](http://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 en leur offrant la possibilité de se rassembler pour s'entraider, s'informer, se ressourcer et trouver les outils nécessaires afin de jouer leur rôle sans s'épuiser.



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

Courriel : [info@prochesaidantsae.com](mailto:info@prochesaidantsae.com) / Site web : [www.prochesaidantsae.com](http://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](mailto:diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca)



### Programme PAIR service d'appels automatisés

Nous joignons 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](mailto:info.centreduqc@scleroseenplaques.ca) / Site web : [www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)



### PARKINSON Centre-du-Québec•Mauricie

Vise 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](mailto:interventionparkinsoncqm@gmail.com) / Site web : [www.parkinsonquebec.ca](http://www.parkinsonquebec.ca)



---

### 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](mailto: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](mailto:arlphcq@cdcbf.qc.ca) / Site web: [www.arlphcq.com](http://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](mailto:haabf@cdcbf.qc.ca) / Site web: [www.haabf.org](http://www.haabf.org)





## HANDICAPÉES

### 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



### 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: maisonlecoudrier@videotron.ca



P  
E  
R  
S  
O  
N  
N  
E  
S  
  
H  
A  
N  
D  
I  
C  
A  
P  
É  
E  
S

## AIDE ALIMENTAIRE des HAUTS-RELIEFS

A  
I  
D  
E  
  
A  
L  
I  
M  
E  
N  
T  
A  
I  
R  
E

---

### Cuisines collectives

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.

Contact : Patricia Joyal, au 819-960-6188



---

### Distribution alimentaire

Son but : offrir de l'aide alimentaire aux familles, aux personnes âgées ou seules, en situation de pauvreté dans les Hauts-Reliefs.

Les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent aussi bénéficier du service de popotes congelées offertes toutes les deux semaines.

Si vous avez besoin d'une aide alimentaire, contactez :

Geneviève Boutin, au téléphone 819-344-5806 ou par courriel : [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)

Nous procéderons à votre inscription et nous vous fournirons l'information sur le service.

Le service alimentaire vous permet d'obtenir un panier alimentaire aux deux semaines.

[projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.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](mailto:info@actiontox.com)

Site web : [www.actiontox.com](http://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](mailto:info@mdtva.org)

Site web : [www.mdtva.org](http://www.mdtva.org)



D  
É  
P  
E  
N  
D  
A  
N  
C  
E  
S



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 Forum Citoyen.

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



Même à 6 h le mercredi matin,  
un conseiller Desjardins vous répond.

**1 800-CAISSES**



Pour remplacer une carte perdue, payer une facture ou pour toute autre transaction courante, un conseiller attend votre appel.  
**7 jours sur 7, de 6 h à minuit.**