



# SPÉCIAL AINÉS 2023

## RESSOURCES RÉGIONALES

**ACTION BÉNÉVOLE**

**20**

**CONDITIONS FÉMININE  
ET MASCULINE**

**23**

**PAUVRETÉ, DROITS,  
JUSTICE**

**24**

**SANTÉ**

**26**

**PERSONNES  
HANDICAPÉES**

**28**

**AIDE ALIMENTAIRE**

**30**

**DÉPENDANCES**

**31**

## On récolte ce qu'on sème

*Par Louis-Marie Lavoie*

Cette locution remonte très loin dans notre culture occidentale, au moment où l'apôtre Paul enseignait qu'une mauvaise conduite pouvait générer de désastreuses séquelles. Et ce ne sont pas uniquement les mauvais coups qui entraînent leur lot de répercussions; les pensées, paroles, et actions positives engendrent aussi leurs effets, mais qui se manifestent d'une manière tellement plus agréable. Toute action, bonne ou mauvaise, en entraîne une autre. C'est un peu comme la loi de Newton qui veut que tout ce qui monte doit redescendre; c'est le même principe. C'est comme une sorte d'élastique invisible. Il est préférable de semer l'honnêteté, la générosité et l'amour, on l'aura compris !

Si les catastrophes telles que les inondations et les feux de forêt signalés partout sur la planète depuis quelque temps occasionnent bien des malheurs, ces perturbations climatiques sont aussi les conséquences de nos comportements. Action-réaction ! À nous de faire les bons choix.

## Quand on sème, on crée

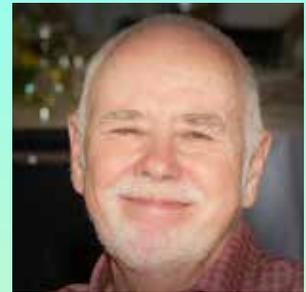
Il est impossible de vivre notre vie sans semer chaque jour de petites graines qui se verront un jour éclore et peut-être même fleurir. Dans le fond, nous sommes créateurs du beau et du bon autour de nous. Viendra la saison où nous en goûterons les fruits.

Les personnes qui entrent, ou qui résident depuis plus ou moins longtemps dans ce qu'on appelle «le troisième âge», ont vu leur existence remplie de ces grands gestes du semeur qui distribue amour, sourires, protection, dévouement, richesses, et autres attentions. Bien qu'il n'y ait pas de limite de temps pour semer, arrive un jour le moment de recevoir et de jouir pleinement des bienfaits d'une vie bien remplie.

Mère, père, enseignante, agriculteur, personnel de soutien ou de bureau, rentier, vous tous qui avez atteint le cap de la récolte, ce journal d'octobre vous est dédié. Forum Citoyen, de même que les élus et le personnel du bureau municipal sont tous très heureux de vous offrir ces pages conçues à votre attention. S'il vous plaît, conservez cet exemplaire du Hameau Spécial des Aînés 2023 à portée de mains. Il est plein d'informations facilement repérables sur les ressources locales et régionales qui pourraient un jour vous venir en aide. Qui sait ?

## SOMMAIRE

Le mot du conseiller	...2
MADA, compte-rendu d'Élise	...3
<b>Guide des ressources locales</b>	<b>...4</b>
Trousse Info-Stop	...6
Poésie	...7
Planifier sa succession	...8
Protégez vos investissements	...9
Questions des aînés	...11
Yoga du rire	...12
FADOQ	...13
Nos pharmaciens	...14
<b>Guide des ressources régionales</b>	<b>...16</b>
	<b>à 27</b>
<i>...Voir détails en page couverture pour le grand guide des ressources régionales</i>	



### Le mot du conseiller

En tant que représentant de notre municipalité « amie des aînés », je vous confirme que notre politique a été renouvelée par une résolution le 11 septembre 2023.

À cette réunion du conseil municipal, Monsieur Gaétan Fortier fut désigné comme élu responsable de la démarche MADA pour les trois prochaines années.

En tant que président de la FADOQ, Monsieur Fortier connaît bien les aînés, leurs besoins et leur précieuse contribution dans la société.

Dans le contexte actuel, nos ressources communautaires étant très sollicitées, la convergence de toutes les bonnes volontés peut influencer un avenir collectif dynamique et prospère. La force du nombre crée toujours un impact positif.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce spécial Hameau des Aînés 2023 !

*Rémy Beauchesne,*

Représentant municipal

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

Par Élise Hamel



*Nous profitons de ce Hameau des aînés pour faire un bilan réalisé dans le cadre de la politique sociale « Municipalité amie des aînés(es) » MADA.*

*En faisant le tour de la MADA, nous constatons que la majorité du Plan d'action a déjà été réalisé. Nous sommes rendus au renouvellement de la politique MADA, et en février 2024 nous débiterons la démarche. Restez à l'affût, car nous désirerons connaître vos besoins.*

### Dernières réalisations

☺ **Octobre 2022** : réalisation du projet de climatisation du Centre communautaire.

☺ **Mai** : rencontre des acteurs du milieu pour l'organisation de la 2e édition « C'est la fête au village ». Nouveauté cette année, la FADOQ et le Club Lions ont tenu un kiosque afin de faire connaître leur organisme. Ce fut un véritable succès grâce à votre participation.

☺ **Juin** : Nous avons accueilli la tournée organisée par la MRC D'Arthabaska dans le cadre des JOURNÉES DÉCOUVERTES. Le maire François Marcotte a souhaité la bienvenue à une cinquantaine de personnes lors de cette tournée. Geneviève Boutin leur a présenté le Service d'entraide des Hauts-Reliefs qui a sa cuisine dans des locaux du Collège Horizon.

☺ **Juillet** : une belle activité, Les « Jeudis en chansons » avec le groupe : Why Not, souper BBQ de Taga resto/bar. Vous y étiez en grand nombre. Merci de votre participation.

☺ **Août** : un autre évènement des « Jeudis en chanson », cette

fois-ci au parc du 150e, nous avons reçu le groupe « Les mangeux d'puck ». Une autre très belle soirée enflammée. Merci encore de votre participation tant appréciée.

☺ Finalement, la réalisation du projet « Construction d'un abri gazébo au Parc de la relève » projet réalisé grâce au fonds reçu du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) ainsi qu'à la généreuse participation du Club FADOQ de Ham-Nord d'un montant de 5 000 \$. Une belle bonification des infrastructures du parc et de l'offre de service de la municipalité.

☺ Le Service d'entraide continue d'offrir le service de popote congelée, de distribution de panier alimentaire.

### Réalisation en cours

☺ Améliorer l'accessibilité des bâtiments municipaux. À la suite de l'acceptation de notre demande au Fond pour l'accessibilité, nous allons installer une porte automatique ainsi qu'une chaise d'escalier pour rendre accessible la salle du conseil aux personnes à mobilité

réduite. Dans la même vision, une porte automatique sera installée à l'entrée principale du bureau municipal. Pour terminer, nous allons réparer la rampe d'accès du Collège Horizon et installer une porte automatique. Ceci permettra une accessibilité globale à nos nouvelles installations et aux futures.

☺ Offre d'un Programme de prévention des chutes P.I.E.D.S avec une animatrice professionnelle du CLSC Suzor Côté, au centre communautaire de Ham-Nord, les mardis et jeudis à 13 h 30 du 12 septembre au 30 novembre. (60 ans et plus)

### Réalisations à venir

☺ Nous avons redéposé une demande au Programme Prima pour l'acquisition et l'installation d'un tableau d'affichage au cœur de la municipalité. Une réponse sera reçue au printemps 2024.

☺ Un cours de yoga du rire sera offert par Martine Vézina au local de la FADOQ les lundis à 13 h 30 dès le 16 octobre. Tarif : donation volontaire suggérée de 5 \$/cours.

# GUIDE DES RESSOURCES LOCALES



## **Bureau municipal : 819-344-2424**

**Services d'urgences : 911**

**Police : 911**

**Info-Santé : 811**

**Info-Social : 811**

### **Pharmacie Familiprix**

Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens  
propriétaires

Rendez-vous 819 344-2249

Note : Voir page 14-15

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

### **Forum Citoyens Ham-Nord**

Nébesna Fortin, présidente, au 819-795-8396

### **FADOQ**

Gaétan Fortier, président, au 819-350-2468

### **Le Club Lions de Ham-Nord**

Gilles Lachance, président, au 819 344-5303

## **Organismes et services communautaires**

### **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 : 819 758-4188 ou www.cebboisfrancs.org.

Note : Voir page 17

### **Travailleur de milieu auprès des aînés en municipalité**

Éric Veilleux, 873-665-1078

tm.rural@cebboisfrancs.org

## Elles offrent des services qui font du bien Leur métier : prendre soin !



**Andrée-Anne** Esthétique  
drainage lymphatique,  
électrolyse, facial et +  
819 460-1466



**Caroline Juneau**, Opti-  
Soins: soins de pieds et +  
819 460-4208



**Kathleen Nugent**  
fasciathérapie  
819 806-2978

Nous avons le  
privilège, ici,  
à Ham-Nord,  
d'avoir près  
de nous des  
personnes  
dignes de  
confiance et  
compétentes.

\*



**Sofia Laliberté**  
Kiné-coaching transfor-  
mationnel, soins dét看  
ayurvédiques  
1-581-991-2288



**Louiselle Caron**  
conseillère spirituelle et  
lecture de l'âme  
819 460-5242



**Marie-Reine Chaput**  
cohérence cardiaque  
819 350-3037

Elles sont  
prêtes à nous  
prodiguer des  
services qui ne  
peuvent que  
nous faire  
du bien.

\*



**Martine Vézina**  
massage, Qi Gong  
819 774-3340



**Sonia Roy**  
massage  
514 660-9136



**Sylvie Tremblay**  
yoga  
819 344-2543



**Lorraine Lemieux**  
acupuncture  
514 279-0644

## Quand les secondes comptent : la trousse INFOSTOP pour être prêt en cas d'urgence

Le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis met à la disposition de la population de la MRC d'Arthabaska la trousse INFOSTOP.

Cette trousse s'adresse aux personnes âgées ou vulnérables habitant sur le territoire de Victoriaville et sa région.

Elle permet de rassembler à un seul endroit toutes les informations essentielles d'une personne et de les rendre facilement accessibles en cas d'urgence à domicile.

La trousse vise donc à faciliter le travail des premiers répondants et des intervenants lors de ces situations.

Elle se compose d'une capsule de plastique, d'une fiche de renseignements sur la santé de la personne, des instructions pour guider l'utilisateur ainsi que d'un aimant identifié INFOSTOP à apposer sur la porte du réfrigérateur.

Une fois la fiche dûment complétée, la bouteille doit simplement être disposée à un endroit visible à l'intérieur de la porte du réfrigérateur en y joignant une liste des médicaments.

Si des premiers répondants, des paramédics ou d'autres intervenants devaient se présenter à la résidence lors d'une situation d'urgence, ils sauraient où trouver rapidement des renseignements utiles sur la personne et ainsi sauver de précieuses secondes.

La trousse est offerte gratuitement aux personnes de 65 ans et plus ainsi qu'aux personnes vulnérables en raison de leur état de santé, et ce, dans toutes les municipalités de la MRC d'Arthabaska.



**TROUSSE  
DISPONIBLE  
AU BUREAU  
MUNICIPAL**

**Procurez-vous  
votre trousse  
INFOSTOP !**

Toutes vos informations  
essentielles au même endroit,  
rapidement accessibles  
**en cas d'urgence**  
à domicile.

Offerte aux aînés de 65  
ans et plus ainsi qu'aux  
personnes vulnérables.

**GRATUIT**

Disponible dans toutes  
les municipalités de la  
MRC d'Arthabaska

Outil de prévention pour faciliter le travail  
des premiers répondants et des paramédics

## Au sujet de l'auteure : Marie Drolet Cloutier

Retraitée depuis quelque temps de l'enseignement du yoga, Marie Drolet Cloutier habite Saint-Julien depuis six merveilleuses années.

Elle aime la solitude et la compagnie des bêtes.

L'engagement dans sa communauté donne un grand sens à sa vie.



### Lancement de son recueil

Le lancement de son recueil de poésie « Aimer toute la vie » aura lieu le samedi 21 octobre 2023 (13 h) à la salle communautaire de Saint-Julien.

Elle partage avec nous, dans ce premier opus, ses contemplations de la nature, des instants de vie paisible au quotidien, son amour pour son époux depuis tant d'années, ses réflexions sur la vie spirituelle et ses élans du cœur vers ce Dieu qui la délivre et la comble chaque jour.

Elle offre aux lectrices et lecteurs de Ham-Nord ce poème sans titre :

### Poème sans titre

*Les criaillements désordonnés des oies*

*qui se remettent en route me parviennent*

*sous mon abri de feuilles jaunes*

*Un jaune magnifié par le soleil*

*Il n'y a plus d'ombre*

*que de la joie vive*

*La joie des oies qui connaissent leur chemin est mienne*

*Je suis en route vers ma vieillesse*

*dernière escale avant Toi*

*derniers préparatifs*

*Quand je serai usée*

*Malade*

*trop meurtrie*

*je m'assoierai chaque jour au soleil*

*ainsi que je le fais aujourd'hui*

*Mon corps s'abandonnera sur le fauteuil de rotin*

*et*

*bien au chaud sous la couverture de laine*

*je sourirai*

*car toute la vie sera là*

*avec moi*



## Chronique Notarius

Par Louise Aubert, notaire

### Planifier sa succession

L'automne est une période de l'année un peu plus tranquille et celle où vous avez un peu plus de temps pour mettre de l'ordre dans vos affaires. Alors, pourquoi ne pas faire le point sur notre situation familiale et financière et engager votre planification successorale. Ainsi, vous éviterez bien des tracas à vos proches advenant votre décès. Voici quelques gestes à poser pour une bonne planification :

- 1) **Préparer votre bilan financier : Le bilan financier ou patrimonial est un document qui permet à vos proches d'avoir une vue d'ensemble de vos biens. Idéalement, il doit être tenu à jour et gardé en lieu sûr.**
- 2) **Rassembler vos documents officiels en un seul endroit : testament, contrat de mariage, bilan financier à jour, polices d'assurance-vie, déclarations de revenus des deux ou trois dernières années, etc.**
- 3) **Revoir votre testament ou le faire pour la première fois.**
- 4) **Consulter votre comptable, votre notaire ou les autres professionnels pour réduire l'impôt à votre décès ou du moins avoir suffisamment de liquidités au décès pour couvrir les impôts.**
- 5) **Souscrire une assurance-vie si c'est possible. Ce produit pourra servir à payer l'impôt sur les biens légués, comme le chalet, l'entreprise ou l'immeuble à revenus et toute autre dette.**
- 6) **Faire un mandat en cas d'inaptitude : Planifier son décès, c'est bien, mais il faut aussi planifier sa perte d'autonomie et donner des directives claires quant à vos finances et votre personne si vous ne pouvez plus vous en occuper.**
- 7) **Prévoir le don d'organes et de tissus et ainsi éviter à vos proches de prendre cette décision. Ce don peut être inséré dans votre testament et votre notaire se chargera de l'inscrire au registre des dons d'organes.**
- 8) **Prévoir par écrit vos volontés quant à vos funérailles (enterrement, incinération, exposition du corps ou seulement l'urne contenant vos cendres, service religieux, simple cérémonie ou liturgie de la parole, etc.).**
- 9) **Établir vos stratégies du transfert de votre entreprise avec un professionnel si tel est votre cas ou encore déterminer clairement ce que vous voulez pour vos proches suite à votre décès.**

Cette démarche de planification successorale vous permettra d'avoir un beau portrait de votre situation financière et familiale.

## PROTÉGEZ VOS INVESTISSEMENTS

À un moment ou un autre dans notre vie, nous avons besoin des services d'un professionnel pour effectuer un investissement, un placement ou prendre une assurance. C'est souvent le cas lors de la retraite. Mais n'allez jamais confier vos économies sans prendre certaines précautions. Les aînés sont des gens plus vulnérables et ils sont parfois sollicités par des personnes qui se disent planificateurs financiers alors qu'ils n'ont pas toutes les qualifications requises pour la gestion adéquate de votre portefeuille. Donc, en voici quelques conseils :

- 1) **Assurez-vous que le professionnel a un permis d'exercice. S'il se présente à vous comme étant un courtier en investissement, un planificateur financier ou un courtier en assurance, a-t-il le permis d'exercice requis ? Vous pouvez vérifier cette information en consultant le Registre des entreprises et individus autorisés à exercer auprès de l'AMF (Autorité des marchés financiers) ou tout simplement téléphoner à l'AMF (1-877-525-0337).**
- 2) **Assurez-vous que le professionnel tient compte de votre situation et qu'il respecte vos objectifs. Le professionnel doit vous offrir un plan d'investissement qui correspond à votre situation. Il doit respecter vos objectifs financiers et votre niveau de tolérance au risque. Un professionnel qui vous propose un placement doit vous expliquer les avantages et les risques de cet investissement.**
- 3) **Évaluez si le professionnel est digne de votre confiance et crédible. Ce professionnel répond-il clairement à vos questions ? A-t-il des références fiables pour appuyer l'information transmise ? Méfiez-vous du professionnel qui vous promet des profits élevés sans risque de pertes ou encore de celui qui prétend avoir des informations privilégiées que le public ou les autres investisseurs n'ont pas. Cela est illégal.**
- 4) **Enfin, évitez de signer un contrat sous la pression du professionnel. S'il insiste pour une signature rapide, il y a anguille sous roche.**



Si un professionnel avec qui vous faites affaire vous a donné de mauvais service ou vous a incité à acheter un produit qui ne répond pas à vos besoins, vous pouvez porter plainte. Si ce professionnel travaille pour une entreprise, formulez d'abord votre plainte à son directeur, au bureau des plaintes ou au service à la clientèle de l'entreprise (ex : maison de valeurs mobilières, caisse Desjardins ou Banque). Si vous n'êtes pas satisfait ou si ce professionnel travaille pour son propre compte, ou si vous croyez être victime d'un abus financier, communiquez alors avec l'AMF (Autorité des marchés financiers).

**L'Autorité des Marchés Financiers (AMF) est le guichet pour déposer votre plainte :**

**Québec (418) 525-0337**

**Montréal (514) 395-0337**

**Autres régions 1-877-525-0337**

Cependant, parfois une plainte n'est pas suffisante ou elle n'est pas la première chose à faire. Dans certaines situations, la négociation et la médiation feront l'affaire. Le professionnel de l'investissement vous exposera son point de vue et peut-être vous en arriverez à un règlement satisfaisant sans autre recours.

**Dans le cas plus grave où vous avez perdu votre investissement frauduleusement par la faute du professionnel de l'investissement :**

☺ Vous pourrez être dédommagé financièrement par le fonds d'indemnisation des services financiers (AMF). Vous pouvez faire votre demande à l'Autorité des Marchés Financiers. La réclamation maximale est de 200 000 \$.

☺ Ou peut-être êtes-vous également éligible auprès de Fonds Canadien de protection des épargnants si vous avez eu affaire à un courtier en valeurs mobilières qui a fait faillite ou est devenu insolvable.

☺ Enfin, vous pouvez poursuivre le professionnel en justice devant les tribunaux. Vous avez trois (3) ans pour le faire et tout dépend des sommes en jeu quant au tribunal à qui vous devez vous adresser. À la Cour des petites créances, vous pouvez faire une demande d'un montant maximum de 15 000 \$. À cette cour, vous pouvez vous représenter vous-même et la procédure est simple. À la Cour du Québec, le montant maximal est de 85 000 \$ alors qu'à la Cour Supérieure, il est sans limites. Pour ces deux derniers tribunaux, il est préférable d'être représenté par un avocat.



**Ne faites pas confiance aveuglément,  
protégez vos économies de toute une vie !**

## QUESTIONS DE NOS AÎNÉS

### 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 il fonctionne 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.

*Libère les tensions*

*Fortifie le cœur*

*Anti-stress*

Yoga du rire

*Régule la glycémie*

BIEN-ÊTRE  
PROFOND

Change  
l'humeur

Dès le lundi 16 octobre  
de 13h30 à 14h30  
Au local de la FADOQ

*Avec Martine Vézina*

819 774-3340



### Calendrier des activités

## 2023-2024

### Tous les jours

☺ Jeux de cartes à 9 h 30 au local  
FADOQ

### Soirées de danse

- ☺ 21 octobre
- ☺ 18 novembre
- ☺ 20 janvier
- ☺ 16 mars

### Soupers et soirées

- ☺ Noël 9 décembre
- ☺ St Valentin, 17 février
- ☺ Clôture de l'année, 18 mai

### Sortie cabane à sucre

- ☺ date à déterminer

### Mot du président

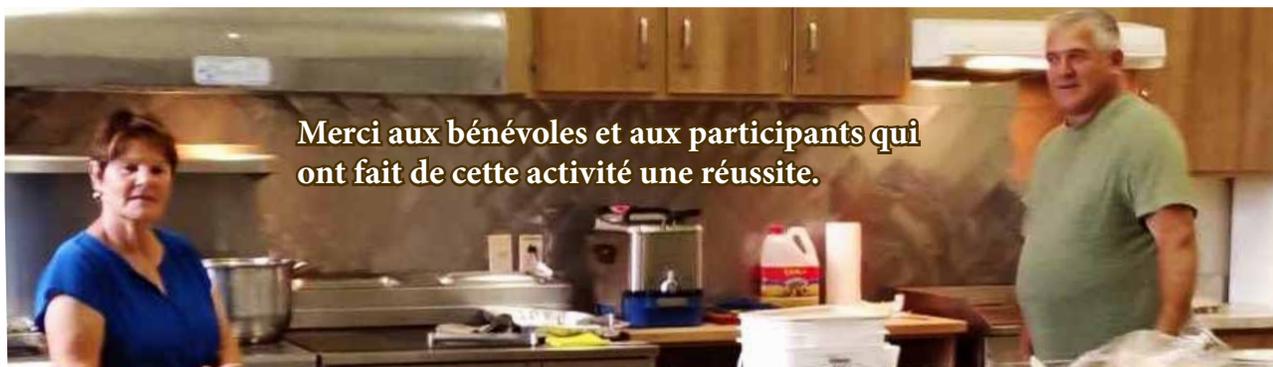
«Oyez, oyez ! Tu as 50 ans ou plus et tu aimes t'amuser, danser et jouer à la pétanque ?

*Viens te joindre à notre club !*

*Prends ta carte de membre, en plus, tu auras droit à plusieurs rabais dans divers magasins et restos.*

Appelle Gaétan Fortier  
au 819-350-2468,  
ou Danielle Lanneville  
au 819-344-2027

*Bonne saison !»*



## FAMILIPRIX HAM-NORD

### Mise à jour

Catherine Dallaire et Steve Roy,  
pharmaciens propriétaires affiliés à



### Vaccination COVID et Influenza

Santé Canada vient d'approuver, début septembre, une version du vaccin Moderna qui cible le sous-variant d'Omicron qui semble causer le plus d'hospitalisations actuellement, soit le XBB.1.5. Les données récentes indiquent que le fardeau de la COVID-19 est concentré chez les personnes de 60 ans et plus et chez celles vivant avec certaines maladies chroniques. Il est ainsi recommandé à cette clientèle de recevoir une dose de ce vaccin, pour autant qu'il y ait un intervalle minimal de 6 mois entre la dernière dose de vaccin reçue ou la dernière infection confirmée à la COVID-19.

Pour l'instant, nous ne connaissons pas encore les différentes modalités de distribution de ce vaccin. Cependant, nous sommes assez confiants de pouvoir vous offrir cette vaccination en même temps que notre campagne de vaccination annuelle contre l'Influenza. La vaccination débutera en novembre. Il y aura une relance téléphonique pour les gens qui ont été vaccinés chez nous l'an dernier.

*\*De façon générale, il est recommandé aux gens à risque de complications de recevoir des doses de rappel régulièrement aux 3 à 6 mois. Cependant, dorénavant, nous n'offrirons la vaccination contre la COVID-19 qu'une seule fois par année, en même temps que notre vaccination antigrippale. Pour recevoir des doses de rappel supplémentaires, vous devrez vous adresser à la clinique de vaccination de Victoriaville au 1 877-644-4545.\**

### Vaccination ZONA

En avril 2023, le Gouvernement du Québec annonçait la gratuité du vaccin ShingrixMD contre le zona afin de réduire le nombre de cas de la maladie et les complications qui y sont associées. Cependant, la gratuité n'est disponible, pour l'instant, que pour les personnes **âgées de 80 ans et plus**, ainsi que pour les personnes immunodéprimées de 18 ans et plus.

Les doses du programme de gratuité sont très limitées, et la distribution erratique. Ce faisant, nous avons constitué une liste d'attente pour les gens répondant aux critères de gratuité. Nous contactons les patients pour leur attribuer un rendez-vous au fur et à mesure que nous recevons des doses.

Si vous souhaitez recevoir le vaccin, mais que vous ne faites pas partie de la clientèle ciblée par le programme de gratuité, cela est possible et disponible en tout temps à notre pharmacie. N'hésitez pas à nous téléphoner pour connaître les modalités et le prix du vaccin.

Prendre note que la protection complète contre le zona nécessite 2 doses du vaccin, qui doivent être administrées à 2 mois d'intervalle minimalement.





## Rappel concernant notre service de soins infirmiers

- 📞 Notre infirmière est présente sur place à la pharmacie de façon régulière, soit une semaine sur deux.
- 📞 La prise de rendez-vous se fait en appelant simplement à la pharmacie.
- 📞 Veuillez prendre note que ce sont des services pour lesquels nous chargeons des frais.

### Services offerts :

**Vaccination et administration de médicaments injectables sur ordonnance ;**

**Soins de plaies ;**

Plaie traumatiques, retrait des points de sutures et agrafes, plaies chirurgicales, plaies de pression.

**Lavage et observation d'oreilles ;**

Nous demandons l'application de 3 à 4 gouttes d'huile minérale chaque soir pour au moins 7 jours, dans l'oreille atteinte, avant votre rendez-vous de lavage d'oreille, pour faciliter l'extraction de cérumen.

**MALHEUREUSEMENT, AUCUN SERVICE DE PRÉLÈVEMENT SANGUIN N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT.**

Catherine Dallaire et Steve Roy,  
pharmaciens propriétaires affiliés à Familiprix

**262 rue Guay, Ham-Nord**

**819-344-2249**



## LE JARDIN du Foyer des Saints-Anges

*Par Marie-Josée Brault, présidente*

*Fondation Réal-Lavertu*

Vous avez sûrement remarqué qu'un tout nouveau « jardin des familles » a été érigé à l'arrière du Foyer Saints-Anges cette année.

Le but premier est de permettre aux résidents et à leurs familles de profiter de bons moments ensemble.

L'idée germe depuis quelque temps dans la tête des membres du comité de la Fondation

Réal-Lavertu et de la direction de l'établissement; c'est à l'automne 2022 que les travaux débutèrent enfin. La pandémie ayant forcé nos résidents vulnérables à être éloignés de leurs proches a été l'élément décisif dans l'élaboration du jardin.

Grâce au travail professionnel d'Espace Terrassement, qui a compris les besoins des personnes à mobilité réduite, nous pouvons déplacer nos bénéficiaires de façon sécuritaire. Ce projet n'aurait pas pu voir le jour sans le support de nos nombreux donateurs qui ont cru possible de créer ce magnifique endroit rassembleur



et stimulant.

*Un énorme merci au Club Lions de Ham-Nord, à la famille Stojc-Labbé, à Piscines Classique, à Vivaco, à M. Richard Lemay, à Mme Manon Gagnon ainsi qu'à tous ceux qui donnent annuellement à la Fondation. Merci également aux bénévoles qui se sont portés volontaires lorsque nous avons érigé les infrastructures.*

Le jardin est dorénavant utilisé par les familles, les employés ainsi que pour les activités quotidiennes des résidents.

De plus, les délicieux légumes récoltés profitent au service de cuisine qui les intègre aux repas des résidents.



Marie-Reine  
Santé 



Marie-Reine  
**santé**

**cohérence cardiaque**

**819 350-3037**

[mariereinechap@gmail.com](mailto:mariereinechap@gmail.com)

[www.mariereinesante.com](http://www.mariereinesante.com)

**La cohérence cardiaque ?**

« C'est une méthode simple et efficace qui utilise la respiration pour gérer le stress »

*Autrice : « De mes origines à ma liberté »  
Infirmière intervenante en cohérence cardiaque*



**Marie-Reine Chaput**

260, 1<sup>re</sup> Avenue, Ham-Nord

*Respire avec ton coeur,  
change ta vie*

**819 350-3037**

## 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...

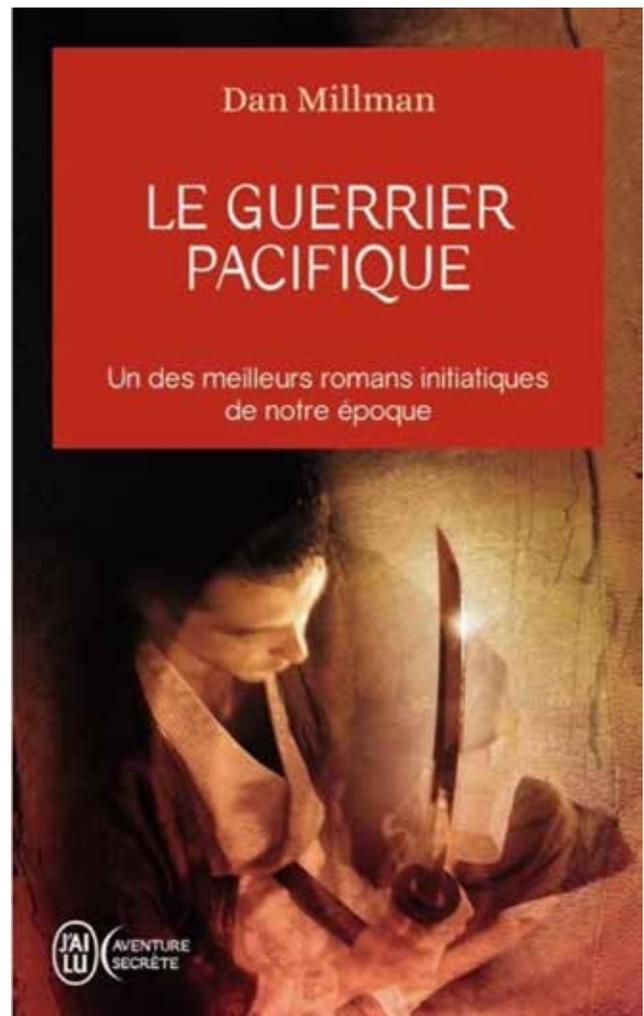


## La pensée du mois. Notre invité : **Dan Millman**

Dan Millman, né en 1946, est un sportif américain qui a pratiqué la gymnastique artistique, le plongeon, les arts martiaux et la trampoline. Il fut vainqueur du premier C discipline à Londres en 1964.

C'est aussi un écrivain principalement connu pour son autobiographie romancée : *Le Guerrier Pacifique*, qui fut un best-seller dans la catégorie développement-personnel. Son roman a été adapté au cinéma par Victor Salva en 2006.

Il a aussi écrit : « *Le Voyage sacré du guerrier*, 1993 », « *Votre chemin de vie*, 1995 », « *Les Aventures de Socrate*, 2006 », « *Accomplir sa mission*, 2011 », « *L'École de la vie*, 2017 ».



«On récolte  
ce qu'on  
sème»...

Ce qu'en  
pense Dan  
Millman



Dan Millman, un écrivain américain reconnu pour ses best-sellers dans la catégorie spiritualité et développement personnel, écrit à ce sujet :

«Ce que l'on sème avec bienveillance nous revient au centuple avec surprise. Les cadeaux que l'on fait nous reviennent sous différents emballages. Les ondes négatives éparpillées de par le monde retournent à l'émetteur. Les bonnes œuvres et les vertus sont comme des graines qui se multiplient. On plante une jeune pousse et on récolte une forêt de gratitude.

Le simple geste de donner rend grâce au donneur. Mais si l'on donne dans le but de recevoir, nos espoirs se brisent sur les écueils de l'attente. Alors, donnez le meilleur de vous-même, pour le plaisir de le faire, et le meilleur vous sera rendu.»

*Tiré de « Accomplir sa mission ».*

chauffé, éclairé, eau  
chaude,  
salon communautaire,  
salle à diner, buan-  
derie, stationnement  
extérieur avec prise de  
courant

Couple ou  
personne seule  
Info : (819) 464-  
0032 ou 382-2471

## logements à louer

3 1/2 présentement admissible à une subvention au logement

### 3 1/2 - 4 1/2

# LE CHÊNE BLANC

## 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](mailto: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-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 : pot-poté, 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@cebboisfrancs.org](mailto:carrefour@cebboisfrancs.org) / Site web : [www.cebboisfrancs.org](http://www.cebboisfrancs.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

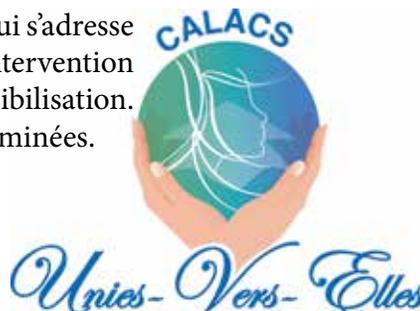
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel qui s'adresse aux femmes, aux hommes et aux jeunes filles de 14 ans et plus; intervention individuelle et de groupe, accompagnement, activités de sensibilisation. Attention particulière à l'inclusion des femmes davantage discriminées.

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-Francs

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



# AIDE ALIMENTAIRE des HAUTS-RELIEFS

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



---

## 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



# Faire grandir l'épargne



## La ristourne jeunesse<sup>1</sup>, maintenant offerte aux jeunes de 5 à 17 ans

Une **ristourne jeunesse de 10 \$** avec 7 dépôts ou plus effectués dans son compte entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre de la même année.

[desjardins.com/ristourne-jeunesse](http://desjardins.com/ristourne-jeunesse)

819 758-9421 • 1 866 758-9421

<sup>1</sup>Des conditions s'appliquent, visitez le [desjardins.com/ristourne-jeunesse](http://desjardins.com/ristourne-jeunesse) pour connaître les détails de la ristourne jeunesse.

 **Desjardins**  
Caisse des Bois-Francis

*Cette parution spéciale du journal Le Flambeau 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!*

