



SPÉCIAL AINÉS 2022

RESSOURCES RÉGIONALES

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

Vieillir en beauté

Par Louis-Marie Lavoie

On ne remettra pas sur le tapis le débat concernant l'âge requis pour faire partie officiellement des aînés. On peut devenir membre de la Fadoq à compter de 50 ans pendant que les instances gouvernementales préfèrent parler de 65 ans.

En fait, il n'y a pas vraiment de règle objective, définitive. Mais pour que l'ensemble d'une société fonctionne, ça prend des repères; on doit s'entendre sur des critères satisfaisants pour tous, du moins pour la plus grande part. Être considéré comme un aîné dépend bien sûr de l'âge, mais aussi de la culture de la civilisation à laquelle nous appartenons. Alors on s'adapte aux cycles de l'existence dans le contexte de notre milieu : un jour bébé, on devient enfant, ado, adulte et enfin aîné. C'est naturel.

La notion de vieillissement elle-même est toute relative. Parle-t-on du nombre d'années qu'on a derrière soi ou de l'entropie qui s'empare plus ou moins doucement de notre corps et de notre esprit? Ce n'est pas la même chose. Il ne faut pas se fier aux apparences : on a l'âge de notre cœur!

Vieillir

S'il y a une justice en ce monde, c'est bien ce temps qui passe, inexorable, le même pour tous, avec son lot inégal d'épreuves pour chacun. Mais...

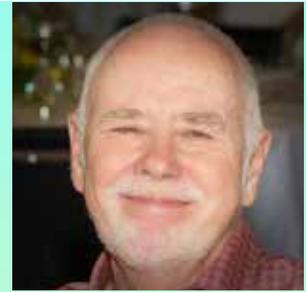
En beauté

Dans un superbe texte que le Hameau partage avec vous en page 7 de cette édition spéciale, notre grand poète Félix a su exprimer la grandeur, la dignité, voire le privilège d'avoir atteint cette période un peu mal-aimée de la vie. Lisez-le et savourez-en la teneur.

Comme pour donner suite à cet élan, et aussi pour répondre à un besoin exprimé par les membres de notre communauté, votre journal local récidive dans la publication de ce numéro spécialement conçu pour «aînés». Une très grande partie des pages qui suivent est consacrée à la présentation des merveilleuses ressources disponibles, ici dans votre municipalité, et dans votre région. Conservez votre exemplaire précieusement, et n'hésitez jamais à communiquer avec les services proposés en cas de besoin.

SOMMAIRE

Un mot du conseiller2
MADA, compte-rendu d'Élise3
Guide des ressources locales4
Trousse Info-Stop6
Vieillir en beauté7
Logement au Chêne Blanc7
Actualiser son testament8
Mandat en cas d'inaptitude	...9
Succession	...11
Nouvelles de nos pharmaciens	...14
Guide des ressources régionales	...16
	à 27
<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 », j'ai le plaisir de me joindre à l'équipe du Hameau pour vous offrir cette édition spéciale.

Dans l'actualité, s'il y a un débat polarisant, c'est bien celui de nos aînés et des familles. En effet, les citoyens demandent des soins adaptés en santé physique et mentale, des services de proximité, des logements abordables et une meilleure protection de leurs droits.

À court et moyen terme, le gouvernement propose donc une série de mesures sociales, économiques, fiscales et culturelles. Cependant, dans une société aux ressources limitées, il est crucial que des projets de réconfort et d'entraide unissent les générations afin de créer de l'espoir chez nos enfants.

Cet objectif se vit chaque jour dans notre milieu grâce aux associations et aux bénévoles qui interviennent en première ligne avec optimisme, amour et conviction.

Bonne lecture !

Rémy Beauchesne,

Représentant municipal,
démarche MADA

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

Par Élise Hamel



Municipalité
amie des aînés



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.

En faisant le tour de la MADA, nous constatons que les trois quarts du Plan d'action ont déjà été réalisés.

Dernières réalisations :

☺ Avril : Rencontre des acteurs du milieu afin d'organiser l'évènement « C'est la fête au village » et constituer un comité d'accueil pour les nouveaux arrivants. Le comité d'accueil a remis 56 pochettes contenant de l'information sur la municipalité et les environs, des livres du 150e et D'hier à aujourd'hui, aux nouveaux citoyens. Ils furent invités personnellement à la Fête au village qui a eu lieu le 4 juin. Un franc succès, une belle participation citoyenne.

☺ Juillet : Nous avons installé 4 bancs de parc et une balançoire dans chacun des parcs, soit le Parc du 150e et le Parc de la relève. Ceci permettant de bonifier les aires de repos au grand plaisir des citoyennes et citoyens. Août : Une autre belle activité « Les jeudis en chanson » avec l'invité Georgette, souper BBQ de Taga resto/bar et une belle participation de votre part. Une soirée fantastique merci à vous tous!!!

☺ Le Service d'entraide des Hauts-Reliefs continu d'offrir le service de popote congelée, livraison aux 2 semaines.

Réalisation en cours :

☺ Appui financier de la municipalité au projet de construction de la nouvelle pharmacie afin d'assurer la pérennité du service à Ham-Nord.

Réalisations à venir :

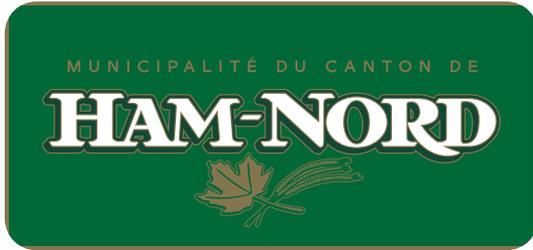
☺ Vous offrir des formations intéressantes et adaptées à vos désirs.

☺ Nous avons déposé une demande au Programme PRIMA pour l'acquisition et l'installation d'un tableau d'affichage au cœur de la municipalité. Nous aurons une réponse d'ici 7 ou 10 mois.

☺ Le projet de climatisation du Centre communautaire qui sera réalisé en septembre.

Les aînés(es) demeurent une priorité pour la municipalité. Nous restons à l'affût de toutes les possibilités qui peuvent se présenter, que ce soit sous forme de subventions ou de programmes particulier, nous permettant de réaliser vos demandes, vous offrir des activités intéressantes et des formations stimulantes.

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

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

FADOQ

Gaétan Fortier, président, au 819-350-2468

Le Club Lions de Ham-Nord

Jonathan Gouin, président, au 819 740-0246

Organismes et services communautaires

Cuisines collectives

Contact : Linda Laliberté au 819-758-6695

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

Nous avons le privilège, ici, à Ham-Nord, d'avoir près de nous des personnes dignes de confiance et compétentes, prêtes à nous prodiguer des services qui ne peuvent que nous faire du bien.
Leur métier : prendre soin



Andrée-Anne Esthétique
drainage lymphatique,
électrolyse, facial et +
819 460-3858



Caroline Juneau, Opti-Soins: soins de pieds et +
819 460-4206



Kathleen Nugent
fasciathérapie
819 806-2978



Lorraine Lemieux
acupuncture
514 279-0644



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



Marie-Reine Chaput
cohérence cardiaque
819 344-2075



Martine Vézina
massage, Qi Gong
819 774-3340



Sonia Roy
massage
514 660-9136



Sylvie Tremblay
yoga
819 344-2543

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

Le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs 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.



The advertisement for the INFOSTOP kit is a vertical graphic with a red and white color scheme. At the top left is a red octagonal sign with a white hand symbol. To its right are the logos for 'CARREFOUR D'ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES BOIS-FRANCS' and 'MRC d'Arthabaska'. Below these is a black banner with the text 'Procurez-vous votre trousse INFOSTOP !'. To the right of the banner are three white plastic bottles of the kit. Below the bottles is a white refrigerator with a red and white 'INFO STOP' sign attached to its door. To the right of the refrigerator is the text 'Offerte aux aînés de 65 ans et plus ainsi qu'aux personnes vulnérables.' and a red ribbon graphic with the word 'GRATUIT'. At the bottom, a red banner contains the text 'Disponible dans toutes les municipalités de la MRC d'Arthabaska' and 'Outil de prévention pour faciliter le travail des premiers répondants et des paramédics'.

VIEILLIR EN BEAUTÉ ET EN SAGESSE

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain et dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir !

Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup !

Félix Leclerc



*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



Chronique Notarius

Par Louise Aubert, notaire

Actualiser mon testament

Votre conjoint et vous avez fait vos testaments lors de la naissance de votre premier enfant. Vous avez dernièrement fait la lecture de vos testaments et vous constatez que, selon le cas :

1. Vos volontés ont changé;
2. Votre situation familiale est différente;
3. Les liquidateurs nommés ne sont plus les personnes adéquates étant donné que vos enfants sont maintenant des adultes responsables;
4. Votre situation financière a évolué;
5. La loi a changé depuis la rédaction de votre testament.

Deux options pour modifier votre testament

Vous faites un codicille :

Le codicille est une modification faite à votre testament pour annuler, corriger, compléter ou ajouter une ou plusieurs clauses. Bien qu'un codicille puisse être fait à la main ou devant deux témoins, cela n'est pas recommandé puisque cela entraînera des frais (+ ou - 1 000 \$) et des délais à la suite de votre décès. En effet, un codicille non notarié devra être l'objet d'une requête en vérification auprès du notaire ou du tribunal. Aussi, un codicille fait à la main ou devant témoins pourrait entraîner des problèmes d'interprétation. Donc, veuillez consulter votre notaire et ce dernier s'assurera de voir avec vous les changements à apporter à votre testament et il se chargera également de publier votre codicille auprès des registres appropriés (Chambre des notaires du Québec et Barreau du Québec).

Vous faites un nouveau testament :

Quand les changements sont majeurs et nombreux, il est préférable de refaire le testament qui annulera le précédent. Naturellement, il est tout indiqué de le faire devant votre notaire pour les raisons invoquées ci-dessus. Ce nouveau testament sera enregistré aux registres appropriés et la référence à l'ancien testament n'apparaîtra plus.

Je recommande toujours à mes clients de revoir leurs testaments quand leur situation a changé et spécialement quand les enfants sont en âge d'agir comme liquidateurs. Dans la plupart des cas, les testaments faits avant les années 1990 ne prévoient pas que ce sont les enfants du testateur qui agiront comme liquidateurs s'ils ont atteint l'âge de requis au jour du décès (exemple : la majorité, 21 ans ou 25 ans). De plus, ces testaments écartent souvent la représentation en faveur des petits-enfants si l'un de vos enfants est décédé.

Le fait que la loi ait changé depuis la rédaction de votre testament est rarement la raison première de refaire votre testament. En effet, bien que le nouveau Code civil du Québec ait été adopté le 1er janvier 1994, cela ne fait pas que le testament fait antérieurement soit à refaire. Souvent, il sera refait parce qu'il ne répond plus à votre réalité et non parce que la loi a changé. Naturellement, le notaire pourra y inclure toutes les clauses pertinentes en regard du nouveau Code civil du Québec.

Le mandat en cas d'inaptitude et son homologation

Avant de commencer ce jeu-questionnaire, un petit rappel de quelques notions :

— Le mandat en prévision de l'inaptitude est un document qui vous permet de désigner, à l'avance, une ou plusieurs personnes qui veilleront sur vous et qui administreront vos biens au cas où vous deviendriez incapable de le faire vous-même. Cet état est l'« inaptitude » et la personne que vous avez nommée est appelée votre « mandataire ».

— Le mandat en prévision de l'inaptitude est notarié ou non. S'il n'est pas notarié, assurez-vous qu'il soit complet. Demandez à votre notaire de l'analyser.

— Un mandat donné en prévision de votre inaptitude vous permet d'éviter qu'une personne que vous n'avez pas choisie, comme par exemple, le curateur public, s'occupe de vous et de vos affaires lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire.

Analysons nos connaissances

Questions:

1) Votre tante a eu un grave accident et il semble que son état est irréversible et qu'elle demeurera de façon permanente incapable de prendre soin d'elle-même et de gérer ses biens. Par chance, elle a fait un mandat en cas d'inaptitude notarié et elle vous a désigné comme étant son mandataire puisqu'elle n'a pas d'enfants. Alors, tout est réglé, vous pouvez gérer ses biens et prendre les décisions concernant sa personne sans autre formalité. Vrai ou faux ?

2) Il y a quelques années, votre père a été diagnostiqué souffrant de la maladie dégénérative de l'Alzheimer. Son état s'est détérioré au fil des années et il n'arrive plus à gérer ses biens et il n'est plus en sécurité dans son domicile. Vous songez à faire homologuer le mandat qu'il a fait chez son notaire. Le diagnostic donné par son médecin il y a quelques années est suffisant pour l'homologation de son mandat. Vrai ou faux ?

3) Vous avez décidé de faire votre mandat en prévision de votre inaptitude chez votre notaire et ce dernier vous apprend que votre mandat devra être homologué par un jugement du tribunal si vous devenez inapte. Vous demandez alors à votre notaire d'engager la procédure maintenant de sorte que tout sera en place si vous devenez inapte. C'est vraiment la meilleure façon de faire. Vrai ou Faux ?

4) Votre mère est vieillissante et elle a de plus en plus de difficultés dans ses déplacements pour gérer ses biens. Elle désire vous donner une procuration notariée. Vous lui indiquez qu'un mandat en cas d'inaptitude serait plus approprié. Vous avez raison. Oui ou Non ?

Réponses:

1) Faux. Le mandat en cas d'inaptitude de votre tante ne peut produire ses effets tant qu'un jugement n'a pas été prononcé en ce sens. Donc, il faut faire la preuve de l'inaptitude de votre tante. Il vous faudra consulter le notaire qui se chargera de demander les évaluations médicale et psychosociale de votre tante.

Par la suite, le notaire engagera la procédure devant lui ou adressera une requête au tribunal pour obtenir le jugement que l'on nomme « homologation du mandat ».

Ce n'est qu'une fois le jugement rendu que vous serez en mesure de remplir le rôle de mandataire que votre tante vous a confié.

Il faudra également s'assurer à l'occasion de cette procédure que le mandat notarié de votre tante est bien le dernier mandat qu'elle a fait.

2) Faux. Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer de votre père date de beaucoup trop longtemps. Il vous faudra faire évaluer votre père à nouveau.

Cette évaluation se fait en deux volets; soit l'évaluation médicale habituellement faite par le médecin traitant de votre père et l'évaluation psychosociale fait par un travailleur social qui travaille dans le réseau de la santé ou en pratique privée.

3) Faux. L'homologation du mandat est la décision du tribunal qui vous déclare inapte à partir de la preuve à lui présenter. C'est à partir de ce moment que votre mandat est opérant. Donc, il faut d'abord prouver au tribunal votre inaptitude à partir des évaluations ci-dessus. Il va de soi que ce processus ne peut s'enclencher tant que vous n'êtes pas inapte.

4) Non. Vous n'avez pas raison. Un mandat en cas d'inaptitude ne sera d'aucune utilité à votre mère puisqu'elle n'est pas inapte. Elle recherche un véhicule pour faciliter la gestion de ses biens. Elle désire vous mandater pour agir en son nom. Elle pourra quand même continuer à exercer ses droits, même si elle vous a donné une procuration. Cependant, il serait opportun que votre mère fasse un mandat en cas d'inaptitude par la même occasion. Il pourrait être inclus à l'intérieur de sa procuration. Certains notaires préfèrent faire deux documents distincts.

Comme je le mentionne souvent à mes clients, un mandat en cas d'inaptitude notarié est un document que l'on souhaite ne pas avoir à utiliser.

Cependant, rappelez-vous qu'il n'y a pas que le décès qui peut bouleverser la vie de vos proches. Un événement malheureux ou une maladie peuvent survenir à tout moment et vous enlever la capacité de prendre soin de vous-même et de gérer vos biens.

L'homologation du mandat est une procédure qui peut vous sembler lourde, certes, mais ce n'est rien en comparaison de l'ouverture d'un régime de protection au terme duquel une personne que vous n'avez pas choisie est désignée par le Tribunal pour s'occuper de vous et de vos affaires, sans compter l'intervention du Curateur public du Québec qui exerce un rôle de surveillance tout au long de l'administration par cette personne.

SUCCESSION

Questions:

1) Suite au décès de votre père, la lecture de son testament doit être faite par le notaire en présence de tous les héritiers. Vrai Faux

2) Les conjoints sont toujours héritiers l'un de l'autre. Vrai Faux

3) Suite au décès de ma mère, mon père, seul légataire universel, peut se présenter à l'institution financière où faisait affaire ma mère avec le testament et la preuve de décès de cette dernière et faire libérer le compte. Vrai Faux

4) Ma sœur est décédée laissant un dernier testament aux termes duquel tous ses biens sont dévolus à son ex-époux. Elle est divorcée depuis de nombreuses années. Ce dernier recueillera tous ses biens. Vrai Faux

5) Mon frère est décédé laissant un testament écrit et signé de sa main me désignant comme son seul héritier. Ce testament est valable. Vrai Faux

6) Mon fils est décédé et ce dernier me devait 20 000 \$. La succession du défunt comprend une seule résidence laissée par testament à sa conjointe. Je viens de perdre ma créance de 20 000 \$. Vrai Faux

Réponses:

1) Faux — Jusqu'au début des années 60, la lecture du testament par le notaire était la première étape du règlement de la succession. Il s'agissait d'un moment solennel où tous les héritiers étaient convoqués pour entendre les dernières volontés du défunt. Avec le temps, cette pratique a été abandonnée. Les notaires proposent à leurs clients de la rétablir pour assurer un règlement de la succession dans un climat harmonieux. Des héritiers mieux informés et un liquidateur (exécuteur testamentaire) qui comprend bien son rôle et ses responsabilités assurent le respect des dernières volontés du défunt.

2) Faux – Le conjoint de fait n'hérite pas de son conjoint. Seul le conjoint marié ou uni civilement recueille une partie de la succession de son conjoint décédé. Il devra partager la succession avec les enfants, ou les proches parents, selon le cas. Quant à sa part, tout dépend. Par exemple, il recueillera 1/3 si le défunt laisse des enfants et des petits-enfants et 2/3 si le défunt laisse des père et mère ou l'un d'eux.

3) Faux — Même si mon père croit que le testament de ma mère est bien le dernier qu'elle a fait chez son notaire, il devra se présenter à l'institution financière avec la recherche testamentaire qui prouve que ce testament est bien le dernier testament de ma mère.

Cette recherche s'effectue auprès de la Chambre des Notaires du Québec, ainsi qu'au Barreau du Québec.

4) Faux — Depuis 1994, le jugement de divorce révoque le legs en faveur de l'ex-époux et il révoque également la désignation de bénéficiaire de ce dernier sur une police d'assurance-vie.

5) Vrai – Le testament olographe entièrement écrit et signé de la main du défunt est valable. Il devra faire l'objet d'une vérification devant le tribunal. Un jugement en vérification sera rendu. Il faudra également faire la recherche testamentaire pour s'assurer que le défunt n'a pas laissé un autre testament plus récent.

6) Faux – Le légataire universel qui recueille les biens de la succession et qui l'accepte doit payer les dettes du défunt ainsi que les frais funéraires et les impôts. Il recueille donc l'actif net après paiement des susdites sommes. Comme dans l'exemple, si le seul bien est la résidence du défunt, le conjoint peut la vendre et ainsi payer les dettes. S'il désire conserver la résidence, il devra s'assurer de payer les dettes de son conjoint. Il pourra contracter un emprunt et donner la résidence en garantie et procéder au paiement des dettes du défunt dans un délai raisonnable.



Entrez dans la danse

Votre club FADOQ vous attend!

- ▶ Activités et loisirs
- ▶ Plus de **1000** rabais et privilèges
- ▶ Défense des droits collectifs

▶ Devenez membre dès aujourd'hui!
fadoq.ca/clubs

(819)350-2468



fadoq

Région
Centre-du-Québec
Club de Ham-Nord

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

CARTES : TOUS LES JOURS 9H30

PÉTANQUE : TOUS LES JOURS AU PARC DE LA
RELÈVE 6H30

DÉJEUNER : 7 SEPTEMBRE DE 7H À 11H AU
CENTRE COMMUNAUTAIRE

SOUPER NOËL: 10 DÉCEMBRE

SOUPER CLÔTURE:
20 mai 2023



DANSE

15 octobre 2022

19 novembre 2022

SOUPER DE NOËL

10 décembre 2022

12 janvier 2023

SOUPER ST-VALENTIN

18 février 2023

20 mai 2023

Mot de la FADOQ

fadoq

« Nous souhaitons à tous nos membres un bel automne. Restez actif et n'oubliez pas de consulter le calendrier de nos activités ci-contre.

Au plaisir! »

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...

FAMILIPRIX HAM-NORD

Votre pharmacie en évolution!

Catherine Dallaire et Steve Roy,
pharmaciens propriétaires affiliés à



Depuis notre acquisition de la pharmacie en 2016, nous travaillons très fort afin de vous offrir des services de soins de santé diversifiés et accessibles. L'année 2022 en est une sous le thème du changement pour notre commerce, vous trouverez dans cet article un résumé des différentes nouveautés en place et à venir.

Vaccination COVID

Et oui, encore! La transmission communautaire de la COVID-19 étant toujours bien présente, nous serons encore au rendez-vous pour assurer la vaccination pour les doses de rappel.

Nous vaccinerons **DANS LE COURANT DU MOIS DE NOVEMBRE** (lorsque nous serons installés dans nos nouveaux locaux de la rue Guay). L'administration des doses de rappel se fera en même temps que la vaccination antigrippale. Les 2 vaccins peuvent être administrés en même temps de façon sécuritaire, nous ferons donc d'une pierre deux coups!

Le vaccin administré devrait bel et bien être le nouveau vaccin bivalent MODERNA qui comprend l'antigène de la souche originale du virus ainsi que l'antigène du variant Omicron B.1.1.529.

***** Nous ne rappellerons pas systématiquement tous nos patients**

Nous ne rappellerons pas systématiquement tous nos patients lorsque viendra le temps de prendre les rendez-vous pour la vaccination. Vous devrez vous manifester le moment venu. Si vous voulez être certains d'obtenir un rendez-vous, nous prenons présentement les noms en note sur notre liste de rappel.

Service d'infirmière BONIFIÉ

Depuis déjà plus d'un an, nous recevons une infirmière ponctuellement à la pharmacie afin que vous puissiez recevoir vos médicaments injectables directement ici.

Maintenant, notre nouvelle infirmière vient de façon plus fréquente, soit régulièrement, aux 2 semaines et nous avons agrandi notre offre de services infirmiers. Nous offrons maintenant :

- LAVAGE D'OREILLES

Le lavage d'oreille consiste à enlever le bouchon de cérumen qui s'est logé dans le conduit auditif en injectant de l'eau via un équipement médical spécifique. C'est une technique sans douleur, mais qui nécessite une préparation : avant votre rendez-vous pour un lavage d'oreille, vous devez mettre 3 à 4 gouttes d'huile minérale chaque soir pour au moins 7 jours avant votre rendez-vous.

Le lavage d'oreille est un service pour lequel nous chargeons des frais. Cependant, nous procédons à la vérification et à l'évaluation de l'oreille gratuitement.

- SOINS DE PLAIES

Plaie traumatique, Retrait de points de suture et agrafes, Plaies chirurgicales, Plaies de pression. Frais applicables.

Déménagement de la pharmacie

Comme annoncé précédemment, nous déménageons pour mieux vous servir!

À l'heure actuelle, nous sommes à date dans notre échancier. Nous devrions, si tout se poursuit sans anicroche, déménager officiellement la fin de semaine du 29-30 octobre.

Aux alentours de ces dates, nos heures d'ouverture pourraient donc être sujettes à changement.

D'ici là, nous vous invitons cordialement à venir nous visiter dans notre local actuel : plusieurs articles sont en liquidation! Surveillez nos étiquettes bleues et orange en magasin.

Profitez de l'occasion pour utiliser votre carte Familiprix ou pour devenir membre!

Ce programme de récompense vous permet d'accumuler des points sur vos achats, qui se transforment en dollars de récompenses utilisables sur vos achats par la suite.

Du 29 septembre au 26 octobre prochain se tiendra d'ailleurs La Grande Familifête de Familiprix, durant laquelle il y aura des promotions de points Familiprix ainsi que des Prix membres sur plusieurs produits en succursale.

Service de prélèvements sanguins

Enfin, nous projetons d'offrir dans nos nouveaux locaux un service de prélèvements sanguins abordable et flexible.

Nous sommes actuellement en grandes discussions avec le Service de biologie médicale du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

Notre objectif : Offrir des plages horaires 1 à 2 fois par semaine, avec des frais n'excédant pas 20 \$/rendez-vous.

Nous vous tiendrons informés de nos démarches au fur et à mesure.



**Catherine Dallaire et Steve Roy,
pharmaciens propriétaires affiliés à Familiprix
847 route 161, Ham-Nord**

Bientôt 262 rue Guay, Ham-Nord

819-344-2249

LUN au VEN :

10 h à 18 h, SAM : 10 h à 14 h



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.cebboisfrancs.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 / Site web : 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

Site web : www.maisonmariepage.com



FADOQ région Centre-du-Québec

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

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

Téléphone : 819 752.7876

Sans frais : 1 800 828.3344

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



CONDITION FÉMININE ET MASCULINE

CALACS Unies-Vers-Elles

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

C.P. 532, Victoriaville G6P 6T3

Téléphone : 819 751.0755

Courriel : calacsvicto@cdcbf.qc.ca

Site web : www.calacs.net



Maison des femmes des Bois-Francis

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

19, rue De Courval, Victoriaville G6P 4W2

Téléphone : 819 758.3384

Courriel : maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca

Site web : www.maisondesfemmes.wixsite.com



Homme Alternative

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

90, rue Girouard, Victoriaville G6P 5T5

Téléphone : 819 357.5757

Courriel : homme.alternative@videotron.ca

Site web : www.hommealternative.qc.ca



LUTTE À LA PAUVRETÉ,

Centre d'entraide CONTACT de Warwick

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

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

Téléphone : 819 358.6252

Courriel : centredentraide@cablovision.com

Site web : www.centredentraide.com



Le Support (comptoir familial)

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

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

Téléphone : 819 752.6512

Courriel : info@lesupport.org

Site web : www.lesupport.org



ACEF des Bois-Francs

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

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

Téléphone : 819 752.5855

Courriel : acefbf@cdcbf.qc.ca

Site web : www.acefbf.com



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 / Site web : www.equijustice.ca



P
A
U
V
R
E
T
É

D
R
O
I
T
S

J
U
S
T
I
C
E

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 / Site web : www.lepas.ca

Centre de prévention SUICIDE Arthabaska-Érable

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

C.P. 492, Plessisville G6L 3M2

Téléphone : 819 751.8545 (administration)

et 819 751.2205 (intervenants)

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



Société ALZHEIMER Centre-du-Québec

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

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

Courriel : conseilsvicto@alzheimercqc.ca

Site web : alzheimer.ca/fr/centreduquebec



Association des PROCHEs AIDANTS Arthabaska-Érable

Soutenir les proches aidants dans leur rôle afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie 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 / Site web : www.prochesaidantsae.com

ET PHYSIQUE

DIABÈTE Bois-Francs

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

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

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



Programme PAIR service d'appels automatisés

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 / Site web : 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 / Site web : 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



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

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

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

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



Handicap Action Autonomie des Bois-Francs

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

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

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



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

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 : Linda Laliberté 819-758-6695



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

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



DÉPENDANCES

Action Toxicomanie

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

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

Téléphone : 819 758.6574

Courriel : info@actiontox.com

Site web : www.actiontox.com



Maison de thérapie Victoriaville-Arthabaska

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

78, Laurier Ouest, Victoriaville G6S 0G5

Téléphone : 819 357.7710 ou 1 888 900.7710

Courriel : info@mdtva.org

Site web : www.mdtva.org



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.