

CANNABIS

Légalisation du cannabis et ses impacts : Le cannabis sera légalisé le 17 octobre, en prévision de cela l'OMH de Saint-Jérôme a adopté un règlement sur la consommation à l'intérieur des logements. Nous vous rappelons qu'il est strictement défendu de cultiver ou FUMER du cannabis dans votre logement, dans les aires communes ou sur les terrains de l'Office. Les gens bénéficiant d'une prescription doivent trouver une alternative à cette consommation.

La loi québécoise établira les grandes lignes suivantes :

Contrairement à ce que la loi fédérale prévoit, la culture du cannabis à des fins personnelles dans une habitation (logement, maison) sera interdite.

Il sera interdit de fumer du cannabis dans les mêmes lieux où l'usage du tabac est présentement interdit ; les exploitants d'immeubles seront dans l'obligation d'installer des affiches rappelant cette interdiction et devront s'assurer de son respect.

Durant les prochaines semaines, des affiches seront installées dans tous les immeubles et des appels automatisés auront lieu.

Les locataires qui ne respectent pas cette réglementation s'exposent à un dépôt d'une demande en résiliation de bail auprès de la régie du logement

La Direction l'OMH

Par Claudie Gaudreault



JOURNAL SALUT VOISINS

Créé par des résidents de l'OMH pour la rue Labelle

Le journal que l'on partage à St-Jérôme !

Novembre 2018

salutvoisins@hotmail.com



Solidarité !



L'équipe de l'OMH de Saint-Jérôme prête main forte à l'OMH de Gatineau . Après la tornade et des familles à la rue vient l'entraide ! On lâche pas..... On reconnaît ; Marc Desfossés, Benoit Énair et Simon Lauzon pour l'équipe de Saint-Jérôme en compagnie du directeur général Mario Courchesne (haut droite) et à côté le directeur Services aux Immeubles Jean René Daoust

*Salut Voisins tient à vous rappeler que tous les petits **Piou Piou** que vous voyez ici nous sont offerts par **Annie Archambault** Un gros merci*

Annie !



Pour toute information ou suggestion :



salutvoisins@hotmail.com

Amicalement

Lise Touchette





La consommation régulière de cannabis (tous les jours ou presque) et sur une longue période (plusieurs mois ou années) peut :

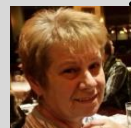
- **endommager les poumons et rendre la respiration difficile.** La fumée du cannabis contient de nombreuses substances nocives que l'on retrouve également dans la fumée du tabac. Tout comme fumer la cigarette, le fait de fumer du cannabis peut endommager tes poumons.
- **affecter la santé mentale.** La consommation régulière et sur une longue période de temps de cannabis te rend plus susceptible de souffrir d'anxiété, de dépression, de psychose ou de schizophrénie. Les produits de cannabis à plus forte concentration (tels que les concentrés comme les cristaux [shatter], la cire [wax], les dabs) peuvent aggraver les effets de la consommation de cannabis sur la santé mentale. Arrêter ou réduire la consommation de cannabis peut atténuer les conséquences.
- **provoquer une dépendance physique ou une accoutumance.** On estime que 1 personne sur 11 (ou 9 %) qui consomme du cannabis au cours de son existence développera une accoutumance au cannabis. Cette proportion passe à 16 % chez les personnes qui commencent à consommer du cannabis durant l'adolescence et à 1 personne sur 2 chez celles qui fument du cannabis tous les jours.

Renseignez-vous sur [les effets du cannabis sur la santé](#)



Imprimé grâce à l'Office Municipal d'Habitation de St-Jérôme et assemblé et livré entre autres grâce à la précieuse collaboration de Céline Paquin,

résidente



La voix des animaux



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR L'EXPOSITION AU CANNABIS CHEZ VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE !



Même si vous n'utilisez pas de cannabis, votre animal de compagnie pourrait être exposé par inadvertance à des résidus de cannabis qui sont tombés sur le sol ou ont été laissés sur une surface en raison de la croissance de l'usage du cannabis médical.

Les animaux de compagnie peuvent aussi souffrir de l'inhalation de la fumée secondaire à la suite d'une exposition à la fumée des produits de cannabis médical ou récréatif.

Les signes d'exposition au cannabis chez les animaux de compagnie incluent notamment :

Somnolence, Abattement, Vacillement, va-et-vient et agitation, Sensibilité aux sons et à la lumière, Miction inappropriée, Pupilles dilatées, Vomissements, Yeux injectés de sang, Salivation, Fréquences cardiaques rapides ou lentes, Faible température corporelle, Vocalisation

Des crises d'épilepsie, le coma et la mort peuvent se produire à des doses élevées. Les signes de toxicité au THC (tétrahydrocannabinol, le principal composant psychoactif) peuvent se produire dans un délai d'une ou deux heures après l'ingestion et les signes pourront se résorber le lendemain.

Des produits riches en THC peuvent être ajoutés à d'autres produits comme des brownies et ils peuvent doubler le risque en raison du THC et du chocolat. Le chocolat est aussi toxique pour les animaux.

Si vous soupçonnez que votre animal de compagnie a été exposé à une substance potentiellement nocive, amenez-le immédiatement à une clinique vétérinaire pour obtenir des soins professionnels.

Les médecins vétérinaires peuvent induire des vomissements qui peuvent prévenir le développement des signes cliniques de la toxicité. Si votre animal manifeste déjà des signes cliniques, il pourrait avoir besoin d'hospitalisation et de soins d'entretien. N'ayez pas peur de dire à votre vétérinaire que votre animal a ingéré accidentellement des produits de cannabis, car l'ignorance de ce fait pourrait compliquer la gestion des soins de votre animal. En vertu des lois sur la protection de la vie privée, le vétérinaire ne contactera pas les autorités policières.

Si on a une seule fois fumé un joint en présence de son chat, pas la peine de s'alarmer. Mais dans le cas des animaux qui sont soumis à la fumée de cannabis, encore et encore? «Les chats surtout risquent de souffrir de problèmes pulmonaires très vite, s'ils sont constamment soumis à la fumée, et l'élimination du THC sera plus longue et plus difficile», prévient la Dr Benninger.

Communautaire



NOTRE MISSION

Le Centre de réadaptation en dépendance des Laurentides (CRD des Laurentides) est un point de services du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides. Notre mission est de développer et de fournir des services spécialisés de désintoxication, de réadaptation et de réinsertion sociale à la population des Laurentides.

Le CRD des Laurentides accompagne les jeunes et les adultes aux prises avec un problème d'abus ou de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard. Il soutient également les membres de l'entourage en leur offrant des services adaptés à leurs besoins.



**Pour nous
joindre**

450 432-1395

ou

1 888 345-1395

À NOTER

**À VENIR PARTY
DES ADULTES LE
28 DÉCEMBRE**



***** FÊTE DE NOËL *****

Familiales

Comité des loisirs Place Leclair

Date : 21 Décembre 2018

Heure : 17 heures Prix : 5 \$ par famille

Lieu : Salle Marie Guérin Lajoie

(La salle au sous-sol au 484 rue Labelle)

**Inscription obligations le 6 et 7
Novembres 2018 de 10h à 14h**

**A la salle communautaire 484 rue
Labelle au sous-sol**

**Sinon les enfants non inscrit ne
seront pas admit après cette date**

Pour plus d'informations communiqué avec

Mélissa (450) 675-4062 Marjolaine (450) 592-2519

Nom et Prénom : _____

Adresse : _____

Tél : _____

Enfant: _____ Age: _____

Enfant: _____ Age: _____

Enfants: _____ Age: _____



À vos chaudrons !

Par Diane Boudreault



INGRÉDIENTS

- 10 pommes (moyennes)
- 3 cuillères à table eau
- 1/2 tasse sucre
- 1 cuillère à table vanille



PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Éplucher les pommes et les couper en dés.

ÉTAPE 2

Mettre tous les ingrédients dans un chaudron. Cuire couvert à feu moyen pendant 20 minutes, sans brasser.

ÉTAPE 3

Piler les pommes jusqu'à l'obtention d'une belle compote.

ÉTAPE 4

Mettre dans des pots Mason et conserver au réfrigérateur.

NOTE(S) DE L'AUTEUR :

La recette donne environ 2 pots, selon la grosseur. Contrairement à d'autres, cette recette garde toutes les saveurs de la pomme car elle n'est pas vraiment diluée par l'eau. Essayez-la, ça en vaut la peine!

Variété



	À croquer	Salade	Cuisson	Tarte	Compote
Sunrise	●●●	●●	●	●	●
Paulared	●●●	●●	●●	●●●	●●
Ginger Gold	●●●	●●●	●	●	●
Lobo	●●●	●●	●	●●●	●●
McIntosh	●●●	●●	●	●●	●●●
Honeycrisp	●●●	●●●	●●	●●	●●●
Gala	●●●	●●	●●	●●	●●
Spartan	●●●	●●	●●	●●	●●
Cortland	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
Empire	●●●	●●	●●	●●	●●

●●● Excellent ●● Bon ● Moyen

Poésie au Féminin

Par Lise Touchette

L'évasion



Intoxiquée aux émotions,

On se drogue à répétition,

On se gèle pour ses raisons,

C'est devenu une prison.



Et on dépense son "pognon",

On court son évasion,

Et on revient en décomposition,

Se leurrant d'une petite satisfaction.

On joue sa vie avec inattention,

Et on accumule les frustrations,

Mais têtue dans nos perceptions,

On poursuit son exécution.

On se fait sa propre persécution,

On oublie ses respirations,

On est en voie de disparition,

Oui c'est la suffocation.

Où est la première sensation,

De quel événement ou situation,

Il y a peut-être derrière la solution,

Suffit que d'y revenir en introspection.



Juste un petit rappel pour vous aviser que le Soutien communautaire est à votre disposition.

Bienvenu à tous et à toutes

Nathalie, Julie et Micheline



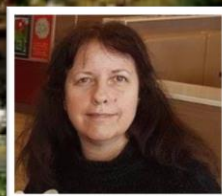
Découvrez nos services :
WWW.MAVN.CA



Je suis très sérieux au sujet de pas d'alcool, pas de drogue. La vie est trop belle.

Jim Carrey

Recherche
Louise Lortie



Citation Célèbre

 **BABILLARD**

N'oubliez pas que désormais

2 ordinateurs avec internet sont accessibles aux résidents

Entrée par la terrasse dans les locaux des intervenantes. Plus infos : hlm-ressources.wixsite.com/bons-voisins



Appareils de gym :

Venez vous entraîner avec Sylvie Turgeon (mom) le matin ! Vélo stationnaire, 1 escalier, 1 tapis roulant ainsi que abdo **c'est gratuit** venez vous entraîner dans la salle communautaire du 480 labelle sous sol salle guérin lajoie du **lundi au vendredi de 9h am à 14h pm**



Location de la salle Guérin Lajoie

Il est possible pour les locataires de louer la salle communautaire pour la somme de \$50 qui vous sera remise dès le lendemain ! Pour plus infos on contacte

Mélissa 450-675-4062

Des livres sont à donner à la salle communautaire du 480 labelle au sous sol ! Profitez-en pour vous bercer en lisant un bon livre dans la salle communautaire !



Nouveau

Un grand babillard pour les **annonces diverses** est à votre portée dans la salle communautaire des intervenantes, entrée par la terrasse



Le Comité des Loisirs est heureux de vous annoncer l'ouverture de la salle communautaire **de 9h am à 14h pm du lundi au vendredi !** Billard, ping pong etc. ...

Les bonnes adresses

Viens
joindre la
chorale !



Dates des spectacles de chorale

19 octobre : Nuit des sans abri

Lieu : Place vieille gare

Arrivée pour 17h30

PRATIQUES DE NOEL commence dès mercredi 24 octobre

si vous voulez inviter du monde de 12h30 à 14hres

6 décembre : Guignolée

Lieu et heure à confirmer

(possibilité Tigre Géant Lafontaine)

10 ou 12 décembre : diner Giboyeux de Noel

Lieu et heure à confirmer

20

20 décembre : Diner de Noel des bénévoles

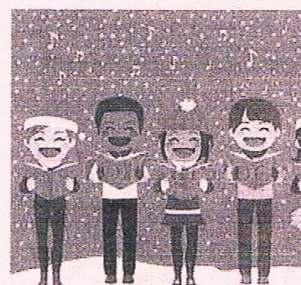
Lieu et heure à confirmer

12.30 à 16h

24 décembre : Chocolat chaud et chant de Noel

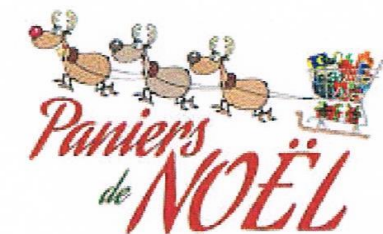
Lieu : Parc en face de la Cathédrale

Heure : Midi



Par info : Annie
450 432 9741
poste 20

Imagine
ta VOIX



Voici les dates d'inscription pour les paniers de Noel :

6 novembre de 12h à 14h

8 novembre de 12h à 14h

13 novembre de 12h à 14h

15 novembre de 12h à 14h

20 novembre de 12h à 14h

22 novembre de 12h à 14h

27 novembre de 12h à 14h

29 novembre de 12h à 14h



Vous devez OBLIGATOIREMENT apporter preuve de résidence, preuve de revenus et cartes d'assurance maladie de vos enfants.

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE SANS CES DOCUMENTS.

Merci!

L'équipe de la Soupe de la Cathédrale