

# JOURNAL SALUT VOISINES ET VOISINS

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



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

Vol 1, No 1, Août 2019

salutvoisins@hotmail.com



## LE COMITÉ DES LOISIRS VOUS INVITE

## À UNE ÉPLUCHETTE DE MAIS



**BIENVENUE À  
TOUTES ET TOUS !**

**SAMEDI 17 AOÛT DÈS 12H**  
**ROND POINT PLACE LECLAIR**  
**50 ¢ BREUVAGE, 50 ¢ CROUSTILLE,**  
**EAU ET MAIS GRATUITS !**





Nous vous invitons à participer à votre journal ne serait ce que pour une seule parution soit : **vos meilleures recettes, une information de ressources, etc.** Pour toute participation contactez-moi au 450 327 6317 ou laissez-moi un mot dans ma boîte aux lettres au 500 Labelle app3 dans le rond point. Merci, en espérant vous publier !



Amicalement vôtre !

Lise Touchette



Salut Voisines et Voisins tient à vous rappelez que tous les petits Piou Piou que vous voyez ici nous sont offerts par Annie Archambault Un gros merci Annie !



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





Rappel pour les  
nouveaux  
résidents

## ACTIVITÉ 2019

### COMITÉ DES LOCATAIRES PLACE LECLAIR

!!!!!!VENEZ VOUS AMUSER AVEC NOUS!!!!!!

POUR INFO : Marjolaine (450) 592-2519

Stéphanie (579) 368-2270

<p><u>10 Mai 2019</u> À PARTIR DE 17H</p> <p><b>SOUPE SPAGHETTI</b> LIEU : 480 RUE LABELLE SOUS -SOL SALLE COMMUNAUTAIRE PR 85 GRATUIT POUR ENFANTS 16 ANS ET MOINS <b>INSCRIPTION OBLIGATOIRE</b> LES INFORMATIONS SERONT TRANSMIS</p> <p><b>TERMINÉ</b></p>	<p><u>8 JUIN 2019</u></p> <p><b>FÊTE DES VOISINS</b> À partir de 17h Lieu : 480 Rue Labelle DANS LE ROND POINT Chacun apporte un plat à partager</p> <p><b>TERMINÉ</b></p>
<p><u>21 JUIN 2019</u> <b>Souper SAINT-JEAN</b> À partir de 16h Lieu : 480 Rue Labelle Hot dog, Burger 1\$ Chips et breuvages 0.50\$ vendus sur place</p> <p><b>TERMINÉ</b></p>	<p><u>17 AOÛT 2019</u> A PARTIR DE 12H</p> <p><b>DINER BLE D'INDE</b> <b>JEUX GONFLABLES</b> <b>BREUVAGE (0,50\$) ET CROUTILLES (0,50\$)</b> <b>SERONT VENDUS SUR PLACE</b> LIEU : 480 RUE LABELLE DANS LE ROND POINT</p>
<p><u>Septembre 2019</u> <b>DINER PIZZA</b> LIEU : 480 RUE LABELLE SALLE COMMUNAUTAIRE AU SOUS -SOL PRIX : 3.00\$ (PIZZA, FRITE ET 1 BREUVAGE)</p>	<p><u>27 DECEMBRE 2019</u> <b>PARTY DE Noël ADULTE</b></p> <p>La feuille d'inscription sera distribuée pour l'inscription LIEU : 480 RUE LABELLE SOUS -SOL SALLE COMMUNAUTAIRE <b>INSCRIPTION OBLIGATOIRE</b></p>
<p><u>21 DECEMBRE 2019</u> <b>PARTY DE Noël FAMILLE</b></p> <p>LIEU : 480 RUE LABELLE SOUS -SOL SALLE COMMUNAUTAIRE ACTIVITE FAMILIAL <b>INSCRIPTION OBLIGATOIRE</b> La feuille d'inscription sera distribuée pour l'inscription</p>	<p><b>Salle communautaire</b></p> <p>Pour le Gym la salle est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 10h</p> <p><b>Responsable. : Sylvie Turgeon</b></p>



# À vos chaudrons !

PAR FRANCE BERGERON



## CROUSTADE À LA RHUBARBE FACILE

Ingrédients

Portions: 12

3 tasses de rhubarbe coupée en petits dés  
1 tasse de sucre  
3 c. à soupe de farine  
1 tasse de cassonade, tassée  
1 tasse de flocons d'avoine  
1 ¾ tasse de farine  
1 tasse de beurre



Étapes de préparation

Préparation : 15min > Cuisson : 40min > Prêt en : 55min

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Graisser un moule de 22 x 33 cm.
2. Dans un grand bol, mélanger la rhubarbe, le sucre et 3 c. à soupe de farine. Bien mélanger et étaler dans le fond du plat; réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger la cassonade, les flocons d'avoine et 1 ¾ tasse de farine. Bien mélanger et ajouter le beurre ou la margarine jusqu'à ce que le mélange ait une texture friable. Parsemer ce mélange sur la couche de rhubarbe.
4. Faire cuire dans le four préchauffé pendant 40 minutes. Servir chaud ou froid.

### *Rions un peu avec Loulou !*

*Un policier arrête une automobiliste... vous n'aviez pas vu que le feu était rouge ?*

*Qui je l'ai vus, c'est vous que je n'ai pas vu !*



*La femme d'Émile appelle son mari. - Émile ? - Ouais ! Qu'est-ce que tu me veux encore ? - L'autre jour, j'ai acheté un livre et je ne le retrouve plus. Tu te souviens, il s'appelait "l'art de devenir centenaire". Qu'est-ce que tu en as fait ? - Je l'ai jeté. - Tu as du culot, je l'avais payé avec mon argent ! Pourquoi l'as-tu jeté ? - Parce que j'ai vu que ta mère commençait à le lire !*



Par Louise Lortie



# Communautaire

Dans l'œil et le cœur de Stéphanie Savoie



## Fédération des locataires d'habitation à loyer modique du Québec

*J'ai connu la FLHLMQ en 2016 je me demandais vraiment c'était quoi leur rôle et comment ils pouvaient aider les locataires des HLM.*

*Et bien 3 ans plus tard, je fais partie de leur conseil d'administration depuis 1 an déjà. De plus, au congrès de la fédération des locataires d'habitation à loyer modique du Québec 2019, j'ai été élue vice présidente au CA de la Fédération des locataires d'habitation à loyer modique du Québec (FLHLMQ). On est soutenu et écouté. La FLHLMQ sont là pour épauler les locataires. Les locataires ont des droits et doivent être écoutés avec respect.*

*La fédération a une équipe extrêmement dévouée, elle m'a appris que nous pouvons changer les choses ; il suffit d'y croire et de travailler ensemble en équipe. Les comités et les associations sont très importants quand il y a des décisions à prendre à propos des locataires et autres.*

*Une personne seule ne peut pas changer grand-chose mais en équipe on peut réaliser beaucoup de choses.*

*Durant l'année, je participe aussi à des formations et des réunions qui m'aident à vouloir aider les autres locataires. Oui ! On a des droits et on doit se faire respecter. Alors, unissons-nous pour améliorer les choses.*

### MISSION

*La FLHLMQ intervient tant au niveau provincial que local pour défendre les droits des locataires et pour s'assurer que les HLM demeurent en bon état et que les locataires aient leur mot à dire sur la gestion de leur logement.*

### COORDONNÉES



Par téléphone :  
(514) 521-1485  
1-(800)566-9662

par courriel :  
[info@flhmq.com](mailto:info@flhmq.com)





Par Chantal Bélanger et Sylvie Turgeon



**OUI ! LE COMITÉ DU JOURNAL,  
SOUHAITE LA BIENVENUE  
PARMIS NOUS À TOUS LES  
NOUVEAUX ET NOUVELLES  
RÉSIDENTES !**

**ENSEMBLE NOUS POUVONS  
CRÉER UN MONDE OÙ CHACUN  
A SA PLACE ET OÙ IL FAIT SI  
BON VIVRE EN HARMONIE !**

**BIENVENUE !**





**MISSION ACCOMPLIE POUR LA FÊTE DE LA ST-JEAN BAPTISTE !**

**LORS DU 21 JUIN DERNIER PAR LE COMITÉ DES LOISIRS**



*C'est vendredi le 21 juin qu'a eu lieu un petit lunch pour célébrer la St-Jean. Il y avait des hot dogs, hamburgers, chips et boissons froides, de la musique et le tirage d'une paire de billets pour assister au spectacle de la talentueuse humoriste, Lise Dion, y compris plusieurs petits prix. Un gros MERCI à tous ceux qui ont participé ainsi qu'aux organisateurs et bénévoles.*

*Par Sébastien Touchette*





Laissez ces items dans la salle communautaire des intervenantes. (Entrée par la terrasse)  
Merci, Gisèle Thériault.

*Les Optimistes du District Centre du Québec 2018-2019  
récupèrent tous les objets sur cette liste afin  
de faire don d'un chien Mira.*

**Vous aussi vous pouvez les aider!**

**Merci!**

**Thérèse Chevette responsable du projet pour la Fondation Mira**

Tél. :450-836-3159

Cell. 450-916-6232

thechepi@hotmail.ca



Goupilles aluminium



Capsules de bouteilles



Bouchons à vis



Bouchons de liège



Attaches à pain



Cents noires



Cellulaires



Cartouches d'encre et laser



Ariane & Cannelle

**En 2018-2019  
Don de notre 10e chien**

**mira**



Saviez-vous ?

Qu'il est strictement défendu de laisser errer son chien dans le parc des tout petits, avec ou sans présence en tout temps !

Pour une question d'hygiène, nous vous invitons à respecter les règlements des HLM afin de garder cet endroit propre et exempt de danger pour nos jeunes enfants qui pourraient bien se retrouver avec des excréments dans leurs seaux. Merci de votre collaboration !



# Poésie au féminin

## Par Lise Touchette



### LA FEMME FORTE

*Elle se valorise à vous servir,  
A l'entendre, elle est toujours prête pour vous ravir,  
Ça doit-être pour ça, qu'elle ne peut plus dormir,  
Elle travaille tant pour qu'on l'admire.*

*La femme forte,  
Elle porte bien sa culotte,  
Quand son entourage capote,  
Elle les regarde puis elle radote,  
Que c'est le stress qui les ballote,  
Mais elle ne se regarde pas dans ses culottes,  
Parce qu'elle tomberait bien raide morte.*



*Elle a élevé sa gang sans faillir,  
C'est son orgueil qui la fait souffrir,  
Mais vous ne l'entendrez jamais gémir,  
Elle veut mourir toute seule sur son navire.*

*N'allez jamais la contredire,  
Elle va vous montrer par où sortir,  
Elle pourrait même vous maudire,  
Elle s'est tant crevée pour tout bâtir.*

*Sa fierté l'a fait vieillir,  
Elle n'a que ça pour se tenir,  
On lui a juste montré à secourir,  
Mais jamais, comment s'ouvrir.*

*Faudrait bien qu'elle essaye de se découvrir,  
Qu'elle voie qu'il y a mieux que de servir pour s'épanouir,  
Qu'il y a même du monde pour la servir,  
Puis qu'il faut lâcher son orgueil pour se divertir.*

*Elle pourrait se mettre à sortir,  
Une fois par semaine pour partir.  
Il y en a d'autre pour veiller sur son navire,  
Il ne coulera pas, il est bâti solide pour l'avenir.*

*Elle serait bien la première surprise de mieux dormir,  
De sentir que même toute seule devant son miroir, elle s'admire,  
Qu'elle a encore le tour de ravir,  
Pis qu'après tout, c'est pas si pire de s'ouvrir.*

Lise Touchette



Améliore ta VIE grâce à l'activité physique  
Bénéfices liés à l'exercice cardiovasculaire :

Marcher 20 minutes par jour  
préviendrait le  
risque de subir  
une dépression.

- Réduction des MALADIES cardiovasculaire: infarctus et angine de poitrine.
- Protège contre certain CANCER: poumon, sein et prostate.
  - Diminution de la TENSION ARTERIELLE
    - Meilleur contrôle du POID
  - Amélioration du SYSTEME IMMUNITAIRE
  - Diminution du STRESS ET ANXIÉTÉ.
    - Plus d'ÉNERGIE.
  - Diminue le risque de développer le DIABÈTE
- Diminution du risque de développer la maladie d'ALZHEIMER
  - Amélioration de l'humeur, facilite le BONHEUR
    - Meilleur SOMMEIL

PETITS  
TRUCS

- ✓ Inscrire à votre horaire le moment que vous voulez faire votre exercice. La plupart des gens sont plus en forme et motivé le matin. À vous de déterminer votre meilleur moment.
- ✓ Faire de l'activité physique en groupe est plus motivant que de le faire seul.
- ✓ Les 3 premières semaines sont les plus difficiles. Persévérez et votre activité physique deviendra un besoin.
- ✓ Essayer plusieurs activités physiques afin d'en découvrir plusieurs et peut être avoir votre coup de cœur!!

BON SPORT



Stéphanie Lauzon

Intervenante sociocommunautaire en logement  
social

Unité de Quartier M.R.C. Rivière-du-Nord

Tél. : 450 512-9033



**Félicitations !**

#137080854

# Notre bonne Samaritaine du mois !



**Un gros merci Gisèle Thériault pour avoir nettoyé  
les plates bandes de fleurs  
pendant les journées chaudes !  
Tous les locataires te remercient et t'apprécient !**

*Désormais, Salut Voisines et Voisins publiera ici grâce à votre participation toute bonne action que vous choisirez de souligner ! Votre voisine a prit soin de votre petit animal pendant votre hospitalisation ? Votre voisine vous fait des petites emplettes et / ou services ? Remerciez-la ici !*

*Les photos ne sont pas nécessaires mais appréciées ! Pour toute publication contactez Lise avec une note dans ma boîte aux lettres au 500 labelle app 3, 450 327 6317 ou par facebook : lise touchette écrivaine*

*Encourageons les bonnes actions !!!*





### COMPOSTAGE:

La Ville de St-Jérôme procédera à la distribution de bacs à compostage pour les maisonnettes et les immeubles de 8 logements ou moins.

### CLIMATISEUR

Avez-vous déclaré votre air climatisé ??? Tous les locataires ont l'obligation de déclarer leur climatiseur à l'OMH, car celui-ci est un service qui doit être ajouté au bail. **ATTENTION:** Des vérifications par les employés auront lieu à tous les immeubles durant la période des climatiseurs afin de répertorier les appareils installés. Veillez ne pas installer le climatiseur dans la fenêtre d'une porte d'entrée ou de balcon, car cela engendre des dommages à l'immeuble.



### Rond Point



SVP ne pas stationner votre auto en face ou proche des conteneurs **AFIN DE NE PAS NUIRE À LA COLLECTE DE DÉCHETS** et veuillez également en informer vos visiteurs. Nous vous demandons de ne pas déplacer la barrière rétractable installée à côté des conteneurs lorsque celle-ci est ouverte.



### MARIJUANA



Nous rappelons à tous les locataires qu'il est strictement interdit de consommer de la marijuana dans les immeubles et sur les terrains de l'Office. L'Office invite les locataires à porter plainte avec le formulaire officiel afin de contrer le problème. **ATTENTION – L'Office est en droit de déposer une demande en résiliation de bail devant la Régie du logement pour les locataires qui ne respectent pas la réglementation.**

### STATIONNEMENT

Des dos d'âne permanents seront installés dans le stationnement pendant la 2<sup>e</sup> semaine du mois d'août. Nous vous demandons également de respecter le sens de la circulation dans le stationnement. Nous avons constaté que des véhicules utilisent la voie d'entrée pour sortir du stationnement ou la voie de sortie pour y entrer, veuillez entrer ou sortir par les accès.



Nous vous invitons à communiquer avec l'Office par téléphone avant de vous déplacer, lorsque vous avez besoin d'informations, d'un rendez-vous ou autre. Vous pouvez joindre le bureau de l'Office au 450-436-8095.

Soyez informés !!! Suivez-nous sur Facebook !!!!



par Claudie Gaudreault

