

# On se réveille les papilles !

Par Dyan Brousseau



## Brochettes de poulet à la grecque

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 a 25 min.

Macération : 30 a 60 min.

Portions : 6 a 8

### INGRÉDIENTS

2,2 lbs (1 kg) de poitrines de poulet, désossées, coupées en cubes

3 gousses d'ail, écrasées

Jus d'un demi-citron

2 c.a. thé (5 g) d'origan

2 c.a. thé (5 g) de paprika

1 c.a. table (15 g) de sel

50 ml (un peu moins de 1/4 tasse) d'huile d'olive

### ÉTAPES

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients ajouter le poulet.
2. Mariner pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur. Plus le temps de macération est long, plus la viande sera tendre et savoureuse.
3. Confectionner les brochettes avec tranches d'oignons, piments, tomates cerises et cuire au BBQ de 20 a 25 min.

**Vous n'avez pas de BBQ, les cuire au four sur une plaque et servir avec du riz**

# Poésie au féminin

Par Lise Touchette



## Fais ce que tu aimes



Fais ce que tu aimes,

Donnes-toi donc la peine,

Sans en perdre haleine,

Fais ce que tu aimes.

N'oublies pas de partager,

Ce que tu auras si bien créé,

Car ça peut énergisé,

Et ça parle au monde entier.

Fais ce que tu aimes,

Donnes-toi donc la peine,

Sans en perdre haleine,

Fais ce que tu aimes.

C'est le plus beau moyen pour dire,

Tout ce à quoi tu aspires,

Et qui par tes sentiments inspirent,

Tout près de toi mille et un sourires !

Pour les mois à venir, si vous ne recevez pas le journal dans votre édifice, venez en prendre une copie au Bureau de l'OMH ou au local des intervenantes ! Prochain no vers 10 août ! Merci !

# SALUT VOISINS



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

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

JUILLET 2017

**Bonjour à tous et toutes !** Et bien entendu, un bonjour particulier aux tout nouveaux arrivants dans les résidences !

Oui ! Votre Salut Voisins est désormais imprimé grâce à l'appui de l'OMH de St-Jérôme représentée par Marie-Christine Godin adjointe à l'administration. Ainsi, vos chroniqueurs depuis décembre continueront de vous livrer des informations pratiques.



Par ailleurs, il nous fait plaisir de vous annoncer qu'il y aura sous peu deux ordinateurs avec internet pour la population dans le local des intervenantes. En outre, le comité de Salut Voisins remercie l'OMH et Julie Bernier Intervenante au Soutien communautaire pour son support constant de tous les instants ! Nous avons appris la bonne nouvelle de Marie-Christine Godin.

Je me joins à l'équipe : Dyan Brousseau, Diane Boudreault, Louise Lortie, Céline Paquin, Sébastien Touchette, Julie ainsi que Micheline et Nathalie du Soutien Communautaire, pour vous souhaiter une bonne lecture !

Amicalement vôtre !

Lise Touchette



Par Diane Boudreault

## 4 Juillet 11h à 14h

Rue Ouimet

## Dîner Hot-dog et jeux gonflables



Notez un gros 50¢ pour un hot-dog ou croustille ou breuvage !

## 20 Juillet 11h à 15h

Rue Callixa Lavallée

## Dîner Familial Hot-dog

### Et jeux gonflables

Notez un gros 50¢ pour un hot-dog ou croustille ou breuvage !



**L'OMH souhaite la bienvenue à tous nos nouveaux locataires.**



Avez-vous visité notre site internet ?

[www.omhstjerome.qc.ca](http://www.omhstjerome.qc.ca)

Nous vous rappelons qu'il vous est permis d'avoir un chien, mais il est très important de garder vos chiens en laisse et de ramasser leurs besoins.



Les bureaux administratifs de l'OMH seront fermés du 23 juillet au 5 août 2017, pour toutes urgences vous pouvez nous joindre au 450-436-8095



# La Voix des Animaux

Par Sébastien Touchette

1er JUILLET, JOURNÉE  
NOIRE POUR LES ANIMAUX  
DU QUÉBEC

Jour du déménagement: on met la dernière boîte dans le camion, on finit sa bière et on ferme la porte de l'appartement qu'on quitte. Derrière cette porte, le vide, la poussière et l'écho d'un miaulement : celui du chat qu'on abandonne à son sort parce qu'on a fini de tripper "chat", parce qu'on a plus envie de s'en occuper, parce que..... Parce que quand on est irresponsable et irrespectueux envers les animaux, on agit de la sorte ! Un animal, ce n'est pas un bien ou un meuble qu'on laisse froidement derrière nous. C'est avant tout une vie que l'on se doit de respecter, alors si vous n'êtes pas sûr de vous en occuper pour toute sa vie... N'en adoptez pas !



# Les Vacances



Faites ce que vous n'avez jamais le temps de faire!

En voilà une bonne idée ! Dans un minuscule calepin que vous gardez toujours sur vous, inscrivez vos idées : « Il faudrait absolument que je prenne un café avec un ou une amie dont ça fait une mèche que j'ai vu », « J'ai toujours voulu visiter cet endroit ». Vous ne serez plus à court d'idées ! Naviguez sur quoi faire gratuitement ! Sortez des sentiers battus visitez votre musées, des expositions qui sont souvent gratuites.

Ne restez pas à rien faire ! Il est très important d'avoir quelque chose à raconter à son retour de vacances. Voilà pourquoi, il est essentiel de prévoir une journée d'exception : Visite d'un parc qui offre des activités, les concerts extérieurs, les soupers sur la galerie... allez au bord de l'eau, lacs, rivières, pêcher, ou tout simplement lire, faire une petite sieste près de l'eau. Faites des Pique-nique dans les parcs que vous n'avez pas l'habitude d'aller, un souper pique-nique au lieu d'un dîner.

Sortez de votre ville l'intermodal est au coût de \$5.00 pour aller à Ste Agathe au magnifique parc Lagny qui est au bord de l'eau. Ou encore au Mont-Tremblant.

Partez 4-5-6 personnes à Montréal avec le train ou cotisez-vous le gaz jusqu'à Laval et vous prenez le Métro, y'a plein de festivals gratuits. Les villes proches offrent aussi des spectacles et activités de jour de soirs facile d'accès en autobus.

Informez-vous auprès des villes pour les activités bonne et joyeuse vacance à tous !



Micheline Laberge

# Les Trouvailles de Loulou

Par Louise Lortie

## Truc anti-maringouins !



Voici ce dont vous aurez besoin:

- 15 gouttes d'huile d'eucalyptus
- 15 gouttes d'huile de citronnelle
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 ml d'alcool isopropylique (il est également possible d'utiliser de la vodka)

Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans une bouteille munie d'un vaporisateur, et d'appliquer sur la peau au besoin.

# À donner

Par Céline Paquin

Vous avez des articles à donner ? Laissez-moi un mot détaillé dans le pot à cet effet au local des intervenantes du Soutien Communautaire. N'y laisser pas vos articles svp ! Au plaisir !

Par Diane Boudreault

## La soupe café-rencontre

Aide alimentaire et soupe du midi au sous-sol de la cathédrale.

Soupe du midi gratuit du lundi au vendredi de 11 h à 12 h 20. Horaire de l'aide alimentaire mardi et jeudi dès 12h15 Téléphone : 450 569-9184



## Centre de la famille

Écoute babilard d'informations (logements et emplois), lieu d'échange, dîner communautaire, déjeuners-causeries, activités, sorties extérieures, bazar et découvertes nutritives.



200, rue Labelle Saint-Jérôme Téléphone : 450 431-1239



## Psst ! Un p'tit rappel

Souper Méchoui le 5 août 2017

570 René Gascon \$10 adulte résident

\$5 enfant de 6 à 15 ans, gratuit moins de 5 ans

On réserve :

Marjolaine au 450-592-2219