

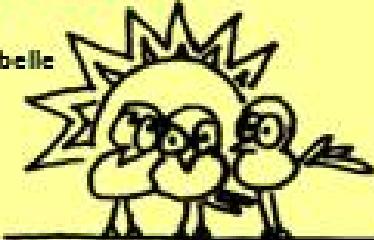
JOURNAL SALUT VOISINS

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

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

Octobre 2018

salutvoisins@hotmail.com



VOTRE COMITÉ DES LOISIRS VOUS INVITE À UN :

DÎNER PIZZA

3 OCTOBRE 2018

DÈS 10H00



\$3 pour PIZZA + FRITES + BREUVAGE

SALLE COMMUNAUTAIRE GUERIN LAJOIE

SOUS-SOL 480 LABELLE



INVITÉ :

DROITS ET RECOURS LAURENTIDES

POUR INFO : Marjolaine Payet 450 592 2519

et Melissa Lafond 450 675 4062

Bonjour à tous et toutes!

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

Par ailleurs,

Pour toute information ou suggestion :

salutvoisins@hotmail.com



Amicalement

Miss Touchette



La période d'autorisation pour l'utilisation d'un climatiseur est du **15 mai au 15 octobre**. Le locataire doit s'assurer d'enlever le climatiseur pendant cette période.

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



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 : ressources.wixsite.com/bons-voisins



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 !



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



Appareils de gym :

1 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 550 qui vous sera remise dès le lendemain ! Pour plus infos on contacte

Mélissa 450-675-4062



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.



à vos chaudrons !

Par Diane Boudreault



POTAGE DE COURGE

Ref : la cuisine de Jean Philippe

- 1 c table huile olive
1 courge butternut de 1 kg
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
200 ml de lait de coco
sel, poivre



Peler, épépiner, couper en cube la courge.
 émincer oignon
 chauffer huile, revenir oignon 3 à 5 min
 ajouter courge, bouillon légumes,
 ébullition, couvrir réduire le feu, cuire
 jusqu'à ce que la courge soit tendre
 réduire en purée avec (blender, mélangeur :
 mains ajouter lait de coco.



POTAGE À LA CITROUILLE

Ref: www.jga.net

750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet min

- 1 L (4 tasses) de chair de citrouille en morceaux
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri haché
- 1 oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- sel et poivre
- Un peu d'estragon (facultatif)
- 500 ml (2 tasses) de lait

échire oignons dans huile 2-3

ajouter citrouille, patate, céleri
couvrir de bouillon de poulet, sel, poivre
jusqu'à citrouille tendre
enlever estragon si en feuille
Passer blender
ajouter le lait
réchauffer et servir



Les bonnes adresses

Hey ! Ta d'la misère à manger avec un budget de 75 \$ par semaine pour toi, ta famille, et tes enfants ? Ben nous est la chaque semaine pour te donner un coup de main ! Chaque semaine nous recevons des invendus de magasins, le IGA Extra Bourgault & Sanzone entre autre et nous les redonnons dans la rue. Dans le parc Labelle de St-Jérôme. Amène ton sac et arrive assez tôt, il y à pas mal de monde, premier arrivé, premier servit. Soyez respectueux dans la quantité que vous prenez pour que tout le monde es quelque chose !

Merci ☺

Pour la prochaine distribution consulter le site sur facebook :

Les gardiens de la rue



LES GARDIENS DE LA RUE
SOIREE DES SANS-ABRI

Les bonnes adresses



Bonjour-santé®



Bonjour-santé®

Besoin de voir un médecin?

Bonjour-santé® peut vous aider!



Consulter un médecin aujourd'hui ou demain.
17,95 \$ par recherche
[»» Sans frais pour les abonnés](#)
- OU -
Obtenir une consultation dans ma clinique habituelle.
Service gratuit
[»» Un plus grand choix pour les abonnés](#)
Trouver un médecin spécialiste.
[»» Service exclusif aux abonnés](#)



Solutions pour cliniques médicales

Où faire la consultation
de votre clinique
[EN SAVOIR PLUS >>](#)



Liste d'attente pour un médecin de famille

Inscrivez-vous
à la liste d'attente du gouvernement
[INSCRIPTION >>](#)

Pour voir un médecin désormais on peut céderler par internet sur
Bonjour-Santé.ca

NOUVEAU | ABONNEMENTS

CONNEXION

ENGLISH



Bonjour-santé®

CONNEXION ENGLISH

Explorez vos options

Recherches de consultations via le web

	Sans abonnement	Individuel	Familial
Recherches de consultations via le web	17,95 \$ par recherche	illimité dans tout le réseau	illimité dans tout le réseau
Alertes rapides si une consultation se libère	délai de 5 à 30 minutes	sans délai	sans délai
Critères de recherche avancés (matin/midi/soir; distance maximale...)	N/D	✓	✓
Voir un plus grand choix de consultations avec votre médecin de famille	N/D	✓	✓
Besoins d'un médecin spécialiste? Nous cherchons pour vous!	N/D	✓	✓
Un compte pour toute la famille	N/D	N/D	✓
Annuler votre abonnement quand vous voulez	N/A	✓	✓
taxes en sus	5,95 \$/mois*	12,95 \$/mois*	

Abonnement facile
en 1-2-3 étapes

[Individuel](#)

[Familial](#)

2,182,000 patients inscrits

2,219 médecins

327 Cliniques

144 villes



TU NE PEUX PAS REVENIR

EN ARRIÈRE ET CHANGER

LE DÉBUT,

MAIS EN TOUT TEMPS,

TU PEUX PARTIR D'OÙ TU ES

ET CHANGER LA FIN !

Recherche
Louise Lortie



Poésie au Féminin

De l'amour et de la fierté

*Quand je me sens si bouleversée,
Que mes larmes tournent en eau salée,
Elles deviennent vérité,
J'ai alors besoin de me confier,*

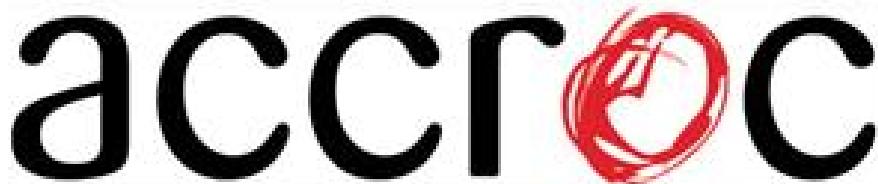
*Un geste vers l'humanité,
Vers des êtres doués de sensibilité,
Parmi des SOS voguer,
Puis se connaître à tout se raconter.*

*La vie est si merveilleusement créée:
Toutes nos essences d'amitié,
Liées comme des gouttes dans l'immensité,
Se transformant en une mer de partages qui vient bercer,*

*Ouvrir son cœur verrouillé,
Comme un trésor trouvé le regarder,
Y voir toute sa force briller,
C'est avoir pour soi encore de l'amour et de la fierté*

Lise Touchette

Communautaire



**1-877-460-9966
450-569-9966**

Notre mission

Accroc aide les hommes et les adolescent-es qui ont des comportements violents, et ce, sur le territoire des Laurentides.

Nos activités

- Service de thérapie pour hommes qui ont des comportements violents envers conjointe et/ou enfants;
- Service de thérapie pour adolescents qui ont des comportements violents;
- Aide les hommes en rupture amoureuse difficile;
- Un lieu d'écoute et de support par des intervenants spécialisés.



*60, boulevard des Hauteurs
Saint-Jérôme (Québec)*

J7Y 1R4

Téléphone : 450.569-9966

Télécopieur : 450.569-8208

Courriel : info@accroc.qc.ca

Site internet : www.accroc.qc.ca

**Infos à
garder !**

la voix des animaux



**Si vous avez un animal et que votre animal
s'est blessé ? Il y a DMV-NORD 20 Boulevard
des Châteaux, Blainville, QC J7B 1Z8**

Téléphone : (514) 633-8888

URGENCE 7/7



**Vous êtes témoins de cruauté envers un animal ?
vous pouvez communiquer avec le MAPAQ et déposer
une plainte au **1 844 ANIMAUX** (264-6289)**



Vous apercevez un animal en détresse, blessé, perdu ou vous ne pouvez plus garder votre animal, La **SPCA Lanaudière Basses Laurentides dessert la ville de St-Jérôme et les environs, vous trouvez un animal mort dans la rue, contactez la SPCA. Ils le ramasseront 7695 QC-335, Saint-Calixte, QC J0K 1Z0
Téléphone : (450) 222-1112**



La Direction de l'Office tient à remercier les bénévoles de tous les immeubles qui supportent et s'impliquent dans l'organisation d'activités et de projets pour l'ensemble des locataires : comité, fêtes, repas, journal des locataires, etc. Vous méritez notre respect et notre reconnaissance !

Merci

Nous tenons à remercier tous les locataires pour leur collaboration au sujet de l'extinction !!! Grâce à votre vigilance et votre participation à bien suivre les recommandations, les cas d'infestations ont été presque nuls cette année, continuez à être vigilants et à nous informer aussitôt que vous pensez être infesté.



Bravo!



MARIJUANA : Même si la loi passe, nous rappelons à tous les locataires qu'il est strictement interdit de consommer de la marijuana dans les immeubles (logement, corridor, entrée, etc.) et sur les terrains de l'Office. Plusieurs locataires sont

inconfortables dans leurs logements et éprouvent des problèmes de santé à cause de la fumée et de l'odeur. L'Office invite les locataires à porter plainte avec le formulaire officiel afin de contrer le problème.

ATTENTION – les locataires qui ne respectent pas la réglementation peuvent être passibles d'une poursuite devant la Régie du logement.

Suivez-nous sur Facebook !!!



Par Clémie Gaudreault



Je prends
Rendez-vous

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. Ceci dans le but de mieux vous servir et d'éviter le temps d'attente. Les employés de l'Office ont un horaire avec des plages de rendez-vous et ne peuvent pas toujours vous rencontrer dans l'immédiat sans planification. Vous pouvez joindre le bureau de l'Office au 450-436-8095.

Pour les demandes de réduction de loyer

Prenez note que l'Office a besoin un délai de 30 jours pour le traitement de votre demande de réduction de loyer. Il est donc important de bien prendre en considération ce délai de traitement lors du processus. Merci pour votre compréhension !

