

JOURNAL SALUT VOISINS

Créé par des résidents de POMH pour la rue Labelle

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

Septembre 2018

salutvoisins@hotmail.com



Dépannage
alimentaire
page
centrale !!!

Recettes de
ketchup à
l'intérieur !

Souper
spaghetti
bientôt !

Formation
chez-soi par
ordinateur
et payé en
prêt et
bourse !



Mmmmm
tout un menu
mon amour !

Si tu
continues...
je vais tomber
dans les
pommes !

Bonjour à tous et toutes,

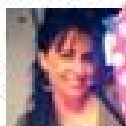
Dernièrement un sondage a été effectué pour connaître vos goûts; nous tenons à remercier tous les locataires qui y ont participé. Malheureusement le taux de participation fut très bas mais nous nous réjouissons tout de même pour ceux qui ont répondu à notre demande. Merci!

Salut Voisins tient à vous rappeler que tous les petits Piqu Piqu que vous voyez

ici nous sont offert par

Annie Archambault.

Un gros merci Annie!



Je profite aussi de l'occasion pour offrir un prompt rétablissement à Sylvie Turgeon (résidente de la Place Leclair) au nom de tous les locataires ainsi que de notre équipe du journal. Par ailleurs,

Pour toute information :

salutvoisins@hotmail.com



Amicalement

Lise Touchette



Votre Comité des
Loisirs vous invite :

Souper Spaghetti

13 septembre

Dès 17h00

Gratuit !

Salle communautaire
Guérin Lajoie

(480 labelle sous-sol)

Réservez sup

Mélissa Lafond au
450 675 4062





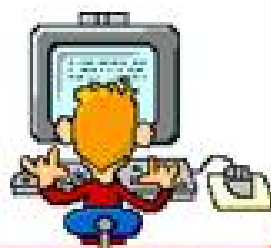
BABILLARD

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](http://hlm-ressources.wixsite.com/bons-voisins)
[/bons-voisins](http://bons-voisins)



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

Nouveau !!!

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 \$50 qui vous sera
remise dès le lendemain ! Pour plus
infos on contacte

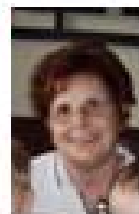
Mélissa 450-675-4062

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 !



À vos chaudrons !

Par Diane Boudreault



KETCHUP AUX FRUITS

Si on veut, diviser en deux la recette

INGRÉDIENTS :

12 grosses tomates rouges

- 10 pêches
- 6 oignons
- 1 poivron vert doux
- 1 poivron rouge doux
- 1 pied céleri
- 6 tasses sucre
- 3 c table sel
- 2 ½ t vinaigre blanc
- 1 ¼ c table d'épices à marinade



INSTRUCTIONS :

Couper fruits et légumes en cubes

épices dans un coton fromage, ficeler
mettre tous les ingrédients dans
une marmite
ébullition
baisser le feu
mijoter 2 hres
retirer le sachet d'épices
stériliser les pots de style Mason.
verser ketchup chaud
bien sceller les pots.

KETCHUP AUX PETITS CONCOMBRES

Si on veut, diviser en deux la recette

INGRÉDIENTS :

16 petits concombres tranchés

- 1/3 t gros sel
- 6 oignons moyens coupés en dés
- 24 cubes de glace (environ)
- 2 piments rouges en cubes
- 5 tasses vinaigre
- 3 tasses sucre
- 1 1/2 cuillère à thé curcuma moulu
- 1 1/2 cuillère à thé graine de céleri
- 2 cuillères à table graines de moutarde



INSTRUCTIONS :

Mélanger concombres en rondelles avec

oignons, sel
mettre le tout sur la glace, laisser 3 hres
égoutter, passer sous l'eau froide
à deux reprises
ajouter les piments en cubes
ajouter tous les autres ingrédients
mijoter 5 min environ
égoutter immédiatement
dans des pots stérilisés



Les bonnes adresses !

Si vous êtes capable de bien vous disciplinez, il y a une

Formation en ligne du Collège Lasalle avec **prêt et bourse** selon chaque cas et tout cela, de votre domicile pour plus d'infos :

<http://www.collegelasalle.com/formation-en-ligne>

Ou vous faites le : 1-800-363-3541

Wow ! J'me vois faire ça !

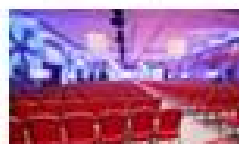
Les Programmes sont les suivants :



Stylisme de mode | AEC | En ligne



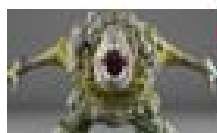
Planification et gestion d'événements | AEC | En ligne



Affaires électroniques | AEC | En ligne



Commercialisation de la mode | AEC | En ligne



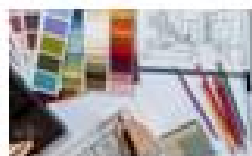
Modélisation 3D de jeux vidéo | AEC | En ligne

Intégration multimédia | AEC | En ligne



Design infographique | AEC | En ligne

Design d'intérieur | AEC | En ligne



Adjoint Administratif | AEC | En ligne

Y a de quoi tomber sur l' dos !!!
Wow ! Que de ressources !

Les bonnes adresses !

RESSOURCES DE DÉPANNAGE

MRC Rivière-du-Nord
et le nord de Mirabel

Répertoire des organismes offrant du dépannage alimentaire et autres ressources complémentaires.

VEUILLEZ NOTER QUE la plupart des comptoirs alimentaires sont FERMÉS lors des jours fériés et pendant la période des Fêtes.

LÉGENDE :



ORGANISMES / COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS	HORAIRE	MODALITÉS D'ACCÈS
AMI-E DU QUARTIER (L) Estelle Ouellette, responsable de l'aide alimentaire 655, rue Elton, Saint-Jérôme Tél.: 450.431.1424	Soupe populaire. Cuisines collectives : contribution demandée (\$).	Soupe : les mardis et jeudis de 12h à 13h. Cuisines collectives : les mardis et jeudis de 8h45 à 13h, aux deux semaines.	Contactez l'organisme par téléphone.
ARMÉE DU SALUT Chantal Delahond Serge Descoeurs 7, rue Morand, Saint-Jérôme (entrée par la rue Laviolette) Tél.: 450.436.6210	Accès à l'aide alimentaire à tous les mois (maximum 3 fois par année) en complément aux denrées offertes dans les autres comptoirs alimentaires. Panier de la rentrée scolaire.	Aide alimentaire tous les mardis de 13h à 15h. FERMÉ deux semaines durant l'été et pendant la semaine de relâche scolaire.	Se présenter sur place le dernier mardi du mois. Fournir une preuve de résidence et de faible revenu. Panier de la rentrée scolaire remis sur référence des responsables de quelques comptoirs alimentaires.
SOUPE DE LA CATHÉDRALE Geneviève Giroux-Boucher 355, St-Georges, Saint-Jérôme (sous-sol de la Cathédrale, entrée sur le côté face à la rue du Palais) Tél.: 450.569.9184	Aide alimentaire disponible une fois par semaine pour les résidents du Centre-Ville de Saint-Jérôme et des environs. Dépannage alimentaire d'urgence (lorsque possible) du lundi au vendredi pour tous les résidents de la MRC. Dîner de Noël « Glooyeux » (sur inscription). Dépannage de Noël (sur inscription).	Distribution alimentaire les mardis et jeudis dès 11h. Toasts et gig : du lundi au vendredi de 9h à 11h. Soupe et desserts : du lundi au vendredi de 11h à 12h30. FERMÉ 3 semaines durant l'été.	Pour recevoir de l'aide alimentaire, se présenter lors des jours de distribution avec une preuve de résidence et de revenu (état de compte, permis de conduire mais pas de bail).

ORGANISMES / COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS	HORAIRE	MODALITÉS D'ACCÈS
ACTION SOURCE DE VIE Agathe Messier, responsable 445, rue Blanchard, Saint-Jérôme Tél.: 450.504.8775	Dépannage alimentaire aux familles et individus du mardi au vendredi en après-midi. Paniers de Noël (sur inscription). Don pour tous de pains et pâtisseries les mardis et vendredis de 10h.	Heures d'ouverture : Mardi au vendredi de 10h à 16h. Samedi de 9h à 12h. Horaire d'été : fermé les samedis.	S'informez des modalités auprès de la responsable.
BOULANGERIE AUGER 24, JF Kennedy, Saint-Jérôme Tél.: 450.438.1217	Pain à rabais (1.50\$ à 1.90\$) Pain du jour (2.50\$ à 3.50\$) Plus de choix du mercredi au samedi en avant-midi.	Heures d'ouverture : Lundi au mercredi de 8h30 à 17h. Jeudi et vendredi de 8h30 à 17h30. Samedi de 9h à 16h.	
BOULANGERIE MULTI-MARQUES 20 Boul. Maisonneuve, Saint-Jérôme Tél.: 450.438.1379	Pain à rabais (1.75\$) Gâteaux et desserts à bas prix (ponctuel). Plus de choix du mercredi au vendredi.	Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9h à 17h. Samedi de 9h à 13h30.	
BOULANGERIE ST-MÉTHODE Magasin économique 12945, rue Brault, Saint-Jacques Tél.: 514.687.9959	Pain à rabais (1.80\$) Pain sans gluten (2.49\$) Pain du jour (à partir de 2.29\$) Desserts, bagels et pâtisseries à rabais.	Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9h à 17h30. Le Samedi de 9h à 16 h.	
CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE SAINT-JÉRÔME dîners communautaires - poste 222 popote roulante poste 229 225, rue de la Gare, Saint-Jérôme Tél.: 450.432.3200	Popote roulante : livraison de repas à domicile, moyennant certains frais (environ 7\$). Dîners communautaires pour les personnes isolées, principalement les aînés (au coût de 7\$, avec transport possible au prix de 2\$).	Popote roulante : livraison des repas de une à trois fois par semaine. Dîners communautaires les vendredis aux deux semaines. Relâche l'été pour les dîners communautaires.	Pour la popote roulante, faire la demande par téléphone. Pour le repas, il suffit de s'inscrire une semaine à l'avance (avant le jeudi après-midi) auprès du responsable.
ORGANISMES / COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS	HORAIRE DÉPANNAGE	MODALITÉS D'ACCÈS
CENTRE DE LA FAMILLE DU GRAND SAINT-JÉRÔME Jocelyne Fleurant, directrice générale 200, rue Labelle, Saint-Jérôme Tél.: 450.431.1239	Dîners communautaires. Déjeuners-causerie. Dîners et collations (1 à 2 fois par semaine) préparés et servis sur place. Ateliers de découvertes nutritives : repas complet 1 fois/mois sur inscription.	Dîners communautaires le dernier mercredi de chaque mois de 11h30 à 12h30. Déjeuners-causerie : 1 jeudi par mois de 9h30 à 11h30.	Servies gratuits et ouverts à tous les résidents de la MRC Rivière-du-Nord. Les déjeuners sont réservés à ceux qui participeront à la causerie. L'horaire des activités est disponible à l'accueil au début de chaque mois.
MAISON PAUSE-PARENT Manon Desrosiers, directrice Kristine Lafamme, intervenante responsable des cuisines 424, du Palais, Saint-Jérôme Tél.: 450.565.0015 www.maisonpausere.com	Cuisine collective pour les parents. Déjeuner-rencontre pour les parents et leurs enfants. Mini-chefs pour les parents et les enfants de 3-9 ans. Quoi-mots pour les parents et les enfants de 6-12 ans. Cuisine des pères.	Cuisine collective parents : les jeudis - de 9h30 à 12h30. Déjeuners-rencontres un lundi sur 2 de 9h à 12h. Mini-chefs : lundis de 9h15 - 11h15. Quoi-mots : mardi de 15h30 - 17h30. Cuisine des pères : jeudis de 16h-18h. Programmation en vigueur en ligne FERMÉ tout l'été.	Appeler la ressource pour connaître les dates des prochaines sessions et pour s'inscrire. Matière-garde offerte pour les enfants des participants. Horaire sujet à changement en tout temps.
MOUVEMENT D'ENTRAIDE DE BELLEFLEUVE Manon Hawkins, coordonnatrice 1020, rue Jean-Louis, bureau 301 Saint-Jérôme Tél.: 450.431.5757	Popote-santé : dîner sur place et repas en vente au coût de 5.50\$ pour les membres. Dîners-rencontres réservés aux membres et permettant de briser l'isolement (35 pour un repas complet 3 services). Déjeuners-ambit (membres : 5\$, non-membres : 6\$).	Popote-santé et dîners-rencontres tous les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 12h à 13h. Déjeuners-ambit : tous les jeudis de 9h30 à 10h30.	Servies offerts aux résidents de la MRC Rivière-du-Nord désirant devenir membres de l'organisme (35\$/année). Popote-santé, dîners-rencontres et déjeuners-ambit : s'inscrire à l'avance auprès du personnel.
SERRES DE CLARA Gilles-Charles Clermont, directeur général 181, rue Brûlé, Saint-Jérôme Tél.: 450.565.2998 - poste 121	Gestion et animation d'un jardin collectif et écologique.	Ouvert d'avril à octobre de 8h30 à 16h30	S'informez auprès de la ressource pour participer à l'une des activités.

Un merci spécial à Annie Leroux Organisatrice communautaire au CISSS des Laurentides pour ce document.

Source : Extrait du Répertoire des ressources produit par la Coalition d'action en sécurité alimentaire (CASA) de la MRC Rivière-du-Nord, 2017.



poésie au féminin

SI L'AMITIÉ PORTAIT UN NOM

*Si l'amitié portait un nom,
Le mot partage en serait la toile de fond,
Si l'amitié portait un nom,
Le mot compréhension se peindrait sur la toile de fond.*

*Si l'amitié portait un nom,
On le scanderait sur tous les tons,
Si l'amitié portait un nom,
Toutes les musiques auraient son ton.*

*Si l'amitié portait un nom,
Je le ferais rimer avec ton nom,
Si l'amitié portait un nom,
Il aurait le rythme de ta compassion.*

Oui! Si l'amitié portait un nom !

Lise Touchette

Pour plein de ressources :

hlm-ressources.wixsite.com/bons-voisins

Pour tout savoir sur l'OMH de St-Jérôme :

www.omhstjerome.qc.ca





Communautaire

Droits et recours Laurentides est un organisme régional d'action communautaire autonome dont la mission est de promouvoir, protéger et défendre les droits des personnes ou des groupes de personnes qui ont, ou qui ont eu, des problèmes de santé mentale.

L'organisme a été fondé en 1993 grâce à l'implication active de plusieurs personnes ayant vécu personnellement de telles situations, ainsi que des proches.

Nos actions visent à soutenir l'appropriation individuelle et collective du pouvoir des personnes et des groupes directement concernés par notre mission, à partir des principes d'éducation populaire et de self-advocacy (être son propre défenseur).

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone : 450 436-4633
(sans frais) 1 800 361-4633

Télécopieur : 450 436-5099

Courriel :
info@droitsetrecourslaurentides.org

Site internet :
droitsetrecourslaurentides.org

Facebook :
facebook.com/droitsetrecourslaurentides

Adresse postale :
Case postale 501
Saint-Jérôme (Québec)
J7Z 5V2

Nos locaux :
227, rue Saint-Georges
Bureau 104
Saint-Jérôme (Québec)
J7Z 5A1

CAUSERIES

**DROITS ET
RECOURS
LAURENTIDES**



Droits et recours Laurentides

Depuis près de 25 ans, nos objectifs sont :

- d'informer et d'outiller les personnes et les groupes directement concernés par notre mission sur leurs droits et les recours accessibles;
- de soutenir les démarches entreprises par les personnes et les groupes et qui visent à faire valoir leurs droits;
- de sensibiliser les intervenants et la population en général à l'importance de l'exercice et du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale;
- de participer et d'insérer des actions visant à accroître l'inclusion sociale des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale et combattre les préjugés à leur égard;
- d'améliorer les conditions de vie des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

Les interventions auprès des personnes directement concernées sont gratuites et confidentielles.

Causeries ...

À la demande des groupes et organismes de la région des Laurentides, nous tenons des rencontres d'échanges et d'informations nous permettant de présenter Droits et recours Laurentides (histoire, mission, objectifs et approche) ainsi que d'aborder différents thèmes liés aux droits des personnes et des groupes vivant, ou ayant vécu, un problème de santé mentale.

Ces thèmes sont déterminés et adaptés en fonction des besoins des groupes de personnes que nous rencontrons.

Les causeries peuvent se tenir dans nos locaux à Saint-Jérôme ou encore partout ailleurs dans la région des Laurentides, directement dans votre organisation.

... thèmes proposés

- Le consentement aux soins
- Le respect de la confidentialité et de la vie privée
- Les gardes en établissement
- Les autorisations judiciaires de soins
- Les mesures de contrôle en psychiatrie
- Les électrochocs
- Les régimes de protection
- Les testaments et successions
- Santé mentale en milieu de travail
- Femmes et santé mentale
- Petite histoire de la défense des droits des personnes ayant un problème de santé mentale au Québec
- Les droits et responsabilités en matière de logement
- Les programmes d'aide sociale et de solidarité sociale
- Consommation et endettement
- Self-advocacy (être son propre défenseur)

la voix des animaux

Comprendre votre chat



J'ai peur



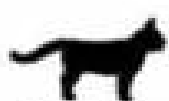
Je suis content
de te voir



Ça commence à
m'énervier



Soyons amis



Ça m'intéresse



Je suis fou
de toi



Affectueux



Je suis inquiet



Je suis en colère

LANGAGE DE CHIEN

traduit par "et vous trouvez ça drôle" la page



ALERTE



SUSPICIEUX



ANXIEUX



MENACANT



COLERE



ALERTE



A SOIF



STRESSE
leche son nez



CHERCHE



ATTENTIF



MON ESPACE



TRAQUE



STRESSE
SE GRATTE



SUR LA
DEFENSIVE



DETENDU



RESPECTUEUX



AMICAL
RESPECTUEUX



AMICAL



GENTIL



JE T'AIME



BONJOUR JE T'AIME



JE SUIS
TON AMI



JE SUIS PRET



J'AI FAIM



CURIEUX



CONTENT



JOYEUX



MMMM !!!



N'ARRETE PAS
STP

Il y a en ce moment une belle amélioration de la propreté sur le terrain de l'Office au sujet du ramassage des excréments de chien. Un grand merci à tous les locataires !!!! Soyons fiers de notre milieu de vie et continuons tous ensemble à en prendre soin. Pensez à prendre un sac lors de la promenade avec votre chien !!!!!



CLIMATISEUR

Tous les locataires ont la responsabilité de nous informer lors de l'installation d'un climatiseur dans leur logement ! Dans les immeubles de l'OMH, plusieurs locataires n'ont pas déclaré leurs climatiseurs suite aux vérifications faites par les employés de l'Office. Il est obligatoire de le déclarer et de payer les frais liés à ce service.

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.



Suivez-nous sur notre page

Facebook



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 incommodés 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.

Par Claudie Gaudreault



Le bureau de l'Office sera fermé pour le congé de la fête du travail le lundi 3 septembre.