

# 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 !

Avril 2019

salutvoisins@hotmail.com



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

On a besoin de vous !



Comité des locataires Place Leclair inc

5 avril 2019 à 11h30

480 labelle (salle communautaire sous sol)

*Le comité à besoin de vous à tout prix pour continuer ! Saviez-vous que sans locataires, il n'y a pas de comité ? Sans comité, il n'y a plus d'activités ! On compte sur vous, soyez en grand nombre ! Merci !*

Tous les locataires sont chaleureusement invités à l'assemblée Générale annuelle Comité des locataires de la place Leclair INC. Il y aura élection de postes à combler dans le comité. Bienvenue à tout. On vous attend en grand nombre.

Dîner servi après l'assemblée pour les locataires qui y auront assistés depuis le début !



### Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du procès-verbal de la dernière assemblée générale 2018
5. Présentation des finances 2018 et rapport des activités 2018
6. Présentation des activités 2019 ( Prévisions)
7. Élection des membres du comité
  - 7.1. Mises en candidature
  - 7.2. Discours des candidats et candidates
  - 7.3. Vote et annonce
8. Question
9. Levée de l'assemblée



Au plaisir de vous rencontrer !

Mélissa Lafond  
Président

Venez en même temps vous inscrire pour vous sucer le bec à la cabane à sucre !!!





*Nous vous invitons à participer à votre journal ne serait ce que pour une seule parution soit : **votre expérience dans un organisme de la région, publication d'une de 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 rappeler 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*



# REPAS CABANE À SUCRE



## SORTIE CABANE À SUCRE

Date : 12 AVRIL 2019 À 11H30

LIEU : CABANE À SUCRE BOUVRETTE



1000 Rue Nobel, Saint-Jérôme, QC J7Z 7A3

Coût : 10\$ par personne

INSCRIPTION OBLIGATOIRE LE 5 AVRIL 2019

A la salle communautaire 480 rue Labelle (au sous-sol) lors  
de l'assemblée générale annuelle du comité



# À vos chaudrons !



## Délicieux haricots baveux dans le sirop

### INGRÉDIENTS

- 1 grosse canne de beans
- 3 tasses d'eau froide
- 1 tasse de sirop de poteau

Ouvrir la canne de beans et verser 3 tasses d'eau très froide dessus. Laisser fermenter le tout pendant 7 jours.

Servir avec 1 tasse de votre sirop de poteau préféré !

Mmmmmme On s'en lèche les babines et on pète le feu !

Faites pas ça c'est un Poisson d'avril ! Lise T.

## *Poisson d'avril et du 1er avril : les origines de la fête des farces*

*Poissons d'avril et du 1<sup>er</sup> avril à coller dans le dos des amis. L'origine la plus connue du poisson d'avril : Le 1<sup>er</sup> avril est le jour des canulars, des farces et des blagues. Mais d'où vient la tradition d'accrocher des poissons dans le dos des gens en criant : « Poisson d'avril » ? Comme très souvent, il n'existe pas une seule origine, mais plusieurs origines à la fête du poisson d'avril. La fête du premier avril tombe 12 jours après l'équinoxe de printemps. L'origine la plus connue du poisson d'avril : L'origine la plus connue du poisson d'Avril est la décision de Charles IX (roi de France). Avec l'Édit de Roussillon, le 9 août 1564, Charles IX instaure le 1<sup>er</sup> janvier comme premier jour officiel de l'année. Selon la légende certains ont fait preuve de résistance en offrant des cadeaux et présents de nouvel an le 1<sup>er</sup> avril, tandis que d'autres continuaient par habitude à offrir des étrennes jusqu'en avril. Peu à peu, ces cadeaux de fausses étrennes se seraient transformés en canulars, en blagues, puis en poissons d'avril accrochés dans le dos des distraits. Cette origine n'a rien de prouvée d'autant plus que le 1<sup>er</sup> avril est fêté dans de nombreux autres pays.*



*Par Louise Lortie*



# Communautaire

*Dans l'œil et le cœur de Lise Touchette*



CENTRE  
ANDRÉ-BOUDREAU  
le centre de réadaptation  
en dépendance Laurentides



*Il y a plusieurs années, j'ai consulté pour un problème de dépendance. Je ne savais pas à quoi m'attendre et je fus agréablement surprise de voir que je pouvais recevoir un suivi une fois semaine gratuitement ! De plus je pouvais même participer à des rencontres de groupe pour ne pas me sentir seule. Les intervenants du Centre André-Boudreau m'ont très bien aidés à cerner mes problèmes qui me portaient dans ma dépendance ! J'y ai aussi passé un mois en interne ce qui m'a beaucoup aidé car en interne on reçoit des informations pratiques sur tout ce qui touche la dépendance ! On y est tous toutes avec une dépendance on ne se sent plus seul e. Je peux remercier le Centre car j'ai pu m'analyser et être supportée par les participants et les intervenants tes. C'est un pas dans la bonne direction parfois on ne réussit pas à stopper sa dépendance mais avec le temps et du support on avance ! Ainsi, je vous recommande vivement d'y aller !*

## SERVICES À LA POPULATION

*Les activités du programme adulte rejoignent les personnes âgées de 18 ans et plus ainsi que les membres de leur entourage, conjoint ou parents.*

*Les activités du programme jeunesse s'adressent aux adolescents de 12 à 17 ans ainsi qu'à leurs parents.*

*À travers ces deux programmes, le CISSS-CRD des Laurentides offre la gamme de services suivants :*

- *L'accueil, l'évaluation et l'orientation;*
- *La désintoxication;*
- *La réadaptation;*
- *La réinsertion sociale et professionnelle;*
- *Le traitement de substitution;*
- *L'aide à l'entourage*

**Pour nous joindre**  
450 432-1395 ou 1 888 345-1395

# Les bonnes adresses !



**Centre communautaire Notre-Dame**  
655 rue Fillion à St-Jérôme

6 avril 2019 de 10h à 14h  
argent comptant seulement - pas de 100 \$



*Les Trésors du Grenier*

*Les Trésors du Grenier vous invitent à la plus grande vente d'articles de printemps et d'été pour les 0 à 16 ans. Vous y trouverez vêtements, chaussures, jouets, livres, accessoires de toutes sortes, articles de sports, etc. Et future maman, vous trouverez également des vêtements de maternité. Invitez parents et amis pour profiter des offres incroyables.*

*Plus de 80 vendeurs vous offrent des articles presque neufs !*

*Au profit de La Maison Pause-Parent.*

*Nous vous attendons à la salle communautaire Notre-Dame au 655 rue Fillion à St-Jérôme de 10 h à 14 h.*

# Tranche de vie par Carolle Gagnon



*À cause de la maladie qui m'affecte je dois souvent être hospitalisée pour recevoir des soins adéquats et je suis reconnaissante pour le bon travail du personnel. La dernière fois que j'y suis allée j'ai reçu des résultats pas trop réjouissants j'ai pris une méchante débarque. (Merci la vie ce n'est pas un cancer.) J'ai pensé je vais mourir. J'avais besoin d'en parler à des personnes ressources, j'ai braillé ma vie...*

*En parler c'est se libéré pour faire place à du mieux. Ensuite la lumière s'est fait, je me suis dis si je passe mon temps dans ces pensées c'est lourd, triste. Moi qui est riche intérieurement. Allez je change ce que je peux car je suis en train de perdre ma joie de vivre. Tous les jours on voit des gagnants autour de soi et je veux être de celle-là. Et la paix est revenue. J'ai des hauts j'ai des bas; je suis parfaitement imparfaite mais je travaille pour me faire une belle vie un jour à la fois.*

*Je ne sais pas si vous connaissez ce truc pour des pieds doux, moi je l'ai essayé et ça fonctionne très bien. Si vous avez des talons craquelés. Laver les pieds, poncés, bien assécher. Passer la lime et mettre du vick's puis mettre des bas blanc pour la nuit. Déjà au bout de quelques jours vous verrez la différence.*





## Pourquoi faire du bénévolat?



Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on peut décider de faire du bénévolat. Elles peuvent être d'ordre personnel, professionnel, communautaire ou social. Comme l'humain, les motivations changent et évoluent avec le temps.

Pourquoi faire du bénévolat?

### POUR LA CAUSE ET L'ENGAGEMENT SOCIAL

- pour exprimer mon intérêt à l'égard d'une cause;
- pour faire partie de ceux et celles qui travaillent à améliorer les choses;
- pour aider les autres et participer au mieux-être de la collectivité;
- pour faire une différence;
- pour prendre part à un changement positif dans ma communauté.

### POUR DES RAISONS PERSONNELLES

- pour avoir du plaisir;
- pour le renforcement de mon estime personnelle;
- pour connaître de nouvelles personnes ;
- pour élargir mes horizons;
- pour me réaliser et avoir le sentiment de ma propre valeur;
- à des fins de croissance, d'apprentissage et de satisfaction personnels;
- faire profiter les autres de mes aptitudes et de mes talents ;
- par besoin d'appartenance : sentir que je fais partie d'un groupe et que je peux participer avec d'autres à la réalisation d'un projet commun;
- pour me lancer un défi;
- pour maîtriser une nouvelle langue;
- pour apprendre à mieux connaître mes goûts, mes besoins, mes intérêts, mes valeurs;
- pour me sensibiliser à mes responsabilités civiques (conscience sociale);
- pour m'adapter aux changements;
- pour améliorer mes habiletés sociales et mes aptitudes à la communication;
- pour mieux connaître ma nouvelle société ou communauté ou mon nouveau pays;
- pour faire partie d'une équipe géniale!

# Poésie au Féminin



## AIDER

*Rendre service avec fraternité,  
Dans le don de soi en gratuité,  
Avec honneur pour une cause donnée,  
C'est respecter et à bien sûre gratifier.*



*Etre bénévole c'est jouer un rôle,  
Dans son pays ou à l'autre bout du pôle,  
C'est assurément comme offrir une épaule,  
Avec la générosité comme école.*

*Pas besoin de diplôme ou d'être expérimenté,  
Juste un peu d'effort et de la bonne volonté,  
Le désir de soulager en tout premier,  
Puis en second de se sentir utile dans notre société.*

*Il y a tant d'aide à donner,  
Tout autour de nous en priorité,  
Pour ne pas laisser les nôtres oubliés,  
Près de soi oui la charité est bien ordonnée.*

*Pour bien dire avec honnêteté,  
Dans le bénévolat on peut créer,  
Avec ses proches ou avec des étrangers,  
Au fond ça rimera toujours avec fraternité.*

*Agir vraiment en frères et sœurs entiers,  
Porter le bien pour procréer,  
Comme l'exemple est une portée,  
Présons la vie dans le monde entier.*

*Lise Touchette  
2000-2001*

## As-tu deux minutes ?

*Tu sais y a des gens qui apprécieraient ton aide pour une activité ou un comité ou au journal !*

*Tout est appréciable : placer des tables et des chaises, servir de la nourriture à une activité, accueillir les résidents avec ton plus beau sourire, préparer le café pour une activité, aider à faire des hot dogs sur le bbq, aider à faire une épuchette de maïs, aider à installer des items pour une activité, etc. ... Pour le journal c'est pareil on a besoin de bonnes recettes simples et bonnes, aussi des témoignages sur les organismes de la région, de bonnes ressources que tu veux nous faire connaître et j'en passe ...*

*Alors stop n'attends plus et contacte nous, on se fera un plaisir d'en jaser : Lise 450 327 6317.*

# Méditation de pleine conscience : 4 exercices pour s'initier

## 1. Porter attention à sa respiration

*Choisissez un moment où vous disposez de 10 minutes et trouvez un endroit calme pour vous assoir confortablement. Portez votre attention sur votre respiration alors que vous inspirez. Remarquez la sensation au bout du nez alors que l'air entre dans votre corps. Continuez à respirer normalement. Remarquez la dilatation de vos poumons alors qu'ils se remplissent d'air et leur contraction avec l'expiration. Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration pendant 10 minutes.*

*Les premières fois que vous pratiquerez, vous trouverez sans doute que vous passez beaucoup de temps perdu(e) dans vos pensées plutôt que concentré(e) sur votre respiration. Il s'agit simplement de remarquer ces distractions intérieures et de se ~~reconcentrer~~. Vous pouvez ainsi perdre le focus et ramener votre attention de nombreuses en quelques minutes. Avec la pratique, vous trouverez probablement que vous maintenir votre concentration plus longtemps et êtes moins distrait(e) par les pensées et les émotions qui surgissent.*

## 2. Observer ses pensées

*Il s'agit de prendre une position d'observateur des pensées qui surgissent et disparaissent dans son esprit. La pleine conscience de ses pensées est différente de la façon normale de réagir ou d'être capté(e) par leur engrenage. Il s'agit simplement d'observer les pensées et les images qui passent. Lorsqu'il vous arrive d'être pris par les pensées elles-mêmes, il s'agit simplement de prendre note que nous avons pensé. Si vos pensées consistaient en un monologue négatif (catastrophisme ou blâme), il suffit de le constater.*

*En faisant cela, vous êtes à nouveau présent et pouvez faire le choix de vous retirer tranquillement de ces pensées et de continuer à observer.*

*Cet exercice renforce l'expérience que les pensées sont simplement des formations mentales éphémères qui vont et viennent, auxquelles il n'est pas nécessaire de se joindre, et que l'on a la capacité de contrôler son esprit.*

## 3. Observer ses émotions

*Comme les pensées, les émotions surviennent et disparaissent. Alors que pour plusieurs, il peut être plus difficile d'observer les émotions que les pensées sans se laisser capté par elles, une stratégie facilitatrice peut être de les nommer, ce qui peut amener à étendre son vocabulaire et sa capacité à distinguer les différents types d'émotions.*

*Mieux identifier les émotions est une capacité qui favorise une meilleure résolution de différentes situations.*

## 4. Porter attention aux sensations du moment présent

*Prendre une marche, prendre une douche, prendre une collation... sont autant d'occasions de pratique de la pleine conscience. Il s'agit de porter attention aux sensations et perceptions variées de l'expérience, de prendre conscience de l'esprit qui vagabonde puis de recentrer son attention sur les sensations et les perceptions du moment présent.*



Micheline Laberge

Intervenante de proximité en logement social  
Unité de Quartier M.R.C. Rivière-du-Nord

TÉL. 450.512.8033

Découvrez nos services :  
[WWW.MAVN.CA](http://WWW.MAVN.CA)



# Notre bon Samaritain (e) du mois !



Un gros merci Stéphanie Savoie pour toutes ces heures bénévoles dans divers comités de l'OMH !

Désormais, Salut Voisines et Voisins publiera ici grâce à votre participation toute bonne action que vous choisirez de souligner ! Votre voisine a pris 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 appréciables ! 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 !!!



**Vous pensez être infesté ?**



Communiquez avec Mme Manon Saillant au bureau de l'Office au 450-436-8095. Ce Printemps, évitez de récupérer des meubles ou objets trouvés à l'extérieur : fauteuils, divan, matelas, vêtements, etc. Ils peuvent transporter des insectes nuisibles, dont des punaises de lit, et les introduire dans votre logement. Soyez vigilants et continuez à nous aider à prévenir les infestations

#### ATTENTION DEMANDE DE RÉDUCTION DE LOYER :



Il est de la responsabilité de tous les locataires de prendre rendez-vous avec l'Office avant le délai de 30 jours pour le dépôt de votre demande de réduction de loyer. Il est important de respecter ce délai sinon votre demande pourrait être refusée.



Pour plus d'informations, communiquez avec M Carl Prud'Homme au bureau de l'Office au 450-436-8095



**IMPORTANT:**  
Nous rappelons à tous les locataires qu'il est important de payer votre loyer tous les premiers du mois afin d'éviter de fâcheuses conséquences tant pour les locataires que pour l'OMH



**SVP ne pas stationner votre auto en face ou proche des conteneurs AFIN DE NE PAS NUIRE A LA COLLECTE DE DECHETS 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.



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.

**Processus de plainte** : Avant de porter plainte à l'Office, le locataire doit toujours privilégier la recherche de solutions et la médiation avec l'aide des intervenantes au soutien communautaire, il ne faut jamais laisser une situation dégénérer. Privilégions la bonne entente, l'ouverture, la communication et la discussion entre les locataires ! Tout le monde y gagne !

Suivez-nous sur Facebook!!!!



*Par Claudie Gaudreault*