



Fête du travail

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés le lundi 2 septembre pour la fête du Travail



Reconduction de bail

Dans la Salle communautaire

480-484 Labelle
Lundi 9 septembre
de 9h à 16h
Mardi 10 septembre
de 9h à 12h

488-554 labelle
Mercredi 18 septembre
de 9h à 16h
Jeudi 19 septembre
de 9h à midi

*Advenant une impossibilité de se présenter aux dates et heures convenues, veuillez prendre rendez-vous au (450) 436-8095 avant le 27 septembre 2019.



Recyclage



Nous avons maintenant une boîte pour le recyclage de piles, batteries, téléphones cellulaires et télécommandes. La boîte est située dans la salle de d'attente du bureau de l'OMH. Veuillez simplement déposer vos effets dans la boîte et nous nous occupons de l'emballage et l'expédition.



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 sont maintenant installés dans le stationnement. 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 désignés à cet effet



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 !!!



<https://www.facebook.com/omhstjerome.qc.ca/>



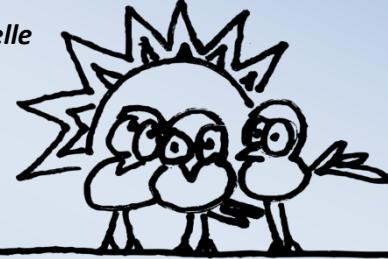
Journal Salut Voisines et Voisins

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



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

Vol 1, No 2, Septembre 2019
salutvoisins@hotmail.com



Le Comité des Loisirs vous invite
à un Dîner Pizza avec invité !



LA HALTE
des proches

Association Laurentienne des proches
de la personne atteinte de maladie mentale

Vendredi 20 septembre dès 11h30

480 Place Leclair

Sous sol Salle Guérin Lajoie

\$3 = Frites + Pizza + Buvage



Bienvenue à toutes et tous !



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 !

Par ailleurs, le Comité des loisirs vous informe de l'achat d'accessoires de loisirs dans certains parcs de l'OMH. Le Comité des loisirs invitent donc les locataires à les utiliser et surtout à veiller à ce que ceux-ci soient utilisés avec attention pour que le tout dure !



Amicalement vôtre !

Lise Touchette



Saviez-vous que la Cathédrale qui a servi la soupe pendant 40 ans de dévouement ne peut plus le faire ? En effet, c'est l'église Ecclésia au 327 Saint-Georges qui a pris la relève en offrant des sandwichs tous les jours du lundi au vendredi. Pour l'aide alimentaire s'adresser au Centre de jour de St-Jérôme situé au 495 St-Georges ancienement Fleuriste Marguerite. Les mardis et jeudis pour plus d'infos 450-675-2412 Bienvenue !



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



Notre bon Samaritain du mois !



Super

Un gros merci Sébastien Touchette pour toutes ces heures bénévoles lors d'activités du Comité des Loisirs ainsi que pour la distribution du journal dans les tours chaque mois !!

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 !!!



LA RENTRÉE SCOLAIRE !

Une rentrée scolaire réussie

source: *Parcours d'enfants*

Voici quelques petits trucs pour éviter le stress de la rentrée pour les parents mais surtout pour nos petits.



1er truc: La routine.

La routine à la maison diminue le stress chez l'enfant mais aussi diminue la charge de travail des parents puisque l'enfant finit par connaître sa routine et développe son autonomie.



Avoir des heures de repas stables est important puisque le corps prévoit les réserves d'énergies en conséquence.

L'heure du dodo est autant importante puisque le sommeil est régulier. Si il y a un manque de sommeil, l'enfant aura de la difficulté à se concentrer.

2e truc: Bonne attitude

La bonne attitude des parents vis-à-vis l'école encourage fortement les enfants.

Parler avec les enfants de leurs craintes face à la rentrée scolaire et essayer de trouver des solutions avec eux.

Stimuler l'autonomie des enfants est les offrant de choisir leur matériel scolaire, les faire participer à la préparation de leur lunch.



Parler de leur journée avec eux est une attitude optimiste et rassurante pour lui.

3e truc: Les Devoirs

Le rôle du parent est de structurer et planifier la période de devoir. Par contre, l'enfant en a aussi la responsabilité.

L'encadrement doit être plus serré au début de l'année pour que la routine et les habitudes souhaitées s'enclent bien. (la stabilité et la cohérence)

Encourager votre enfant. Si l'enfant vit des sentiments négatifs lors des devoirs, il sera difficile pour lui de les faire.

4e truc: Soutien pour l'aide au devoir

Allo Prof: www.alloprof.qc.ca 1-855-527-1277



Stéphanie Lauzon

Intervenante sociocommunautaire en logement social

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

450 512-9033

Babillard

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



*Le Comité des Loisirs est heureux de vous annoncer l'ouverture de la salle communautaire de 9h Am à 16h pm du lundi au vendredi, seulement sur appel à **Sylvie Desjardins** 579 368 1488*

N'oubliez pas que désormais 2 ordinateurs avec internet sont accessibles aux résidents Entrée par la terrasse dans les locaux des intervenantes. Plus infos sur <https://hlm-ressources.wixsite.com/bons-voisins>



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

***Sylvie Desjardins** 579-368-1488*



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 16h pm seulement sur appel à **Sylvie Desjardins** 579 368 1488*



*A vos chaudrons !
Par Louise Lortie*



Salade de Courge Spaghetti



3 tasses courge spaghetti cuite et bien égouttée
6 tomates cerise rouge coupé en deux
6 tomates cerises jaunes coupées en deux
1/4 tasse de poivron rouge coupé en dés
1/4 poivron vert coupé en dés
2c. A table d'échalote hachée finement

Vinaigrette

1/4 tasse de vinaigre
1/4 tasse huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
origan au goût
sel poivre

*Mélanger le tout
et bon appétit !*



*A vos chaudrons !
Par Louise Lortie*

Gratuit Pour Vous !!

Le programme Econologis de Hydra Québec

Avec ces conseils et ces améliorations concrètes, vous pourrez vraiment améliorer votre confort!

Selon le temps disponible et les besoins identifiés pour votre domicile, le conseiller pourra procéder gratuitement à des mesures concrètes parmi la liste ci-dessous :



- *Calfeutrage des fenêtres*
- *Installation de coupe-froid au bas des portes*
- *Isolation des prises électriques situées sur des murs donnant sur l'extérieur*
- *Installation d'une pomme de douche à débit réduit*
- *Ajout d'un aérateur aux robinets*
- *Etc.....*



Pour vous inscrire gratuitement à cette aide

Contactez-moi

Stéphanie Savaie ☎ 579-368-2270



Au revoir belle Nathalie Deschênes !



Nathalie entourée d'amour des locataires !



Ce sourire communicatif qu'on aime tant !

Merci belle et professionnelle Nathalie Deschenes qui a consolé, réconforté et aidé, en 8 ans parmi nous, tant de locataires en difficultés de toutes sortes ! Ton départ nous chagrine mais comme tu continueras d'aider des locataires (à Montréal), nous sommes de tout cœur avec toi en pensée dans tes nouvelles tâches !

Merci aussi de nous avoir permis de te voir lors de l'épluchette de blé d'inde, ce fut des moments riches en émotions avec une fille de cœur aussi généreuse que toi !!!

Tous les locataires se joignent à l'équipe de Salut voisines et voisins et du Comité des Loisirs pour te souhaiter du bonheur dans tous tes projets ! On t'aime belle Nathalie !

Dans l'œil et le cœur de Sébastien Touchette



Association Laurentienne des proches de la personne atteinte de maladie mentale

Un jour j'ai décidé d'aller consulter pour avoir de l'aide concernant une personne proche de mon entourage. Au départ, je nous considère tous et chacun comme des personnes avec divers degrés de maladie mentale, moi pour ma part j'ai un problème du trouble obsessionnel compulsif (TOC) ! Si j'ai décidé d'aller chercher de l'aide c'est parce que je ne savais pas comment gérer certaines situations que je vivais avec mon proche. L'ALPAMM m'a accueilli avec beaucoup de compassion, à comprendre mieux la maladie et trouver des outils pour avoir une meilleure communication avec mon proche.

J'assistais à des rencontres hebdomadaires, j'ai pu apprendre avec le vécu des autres personnes, un bagage incroyable de solutions et d'encouragements partagés! Vous savez, quand on ne sait pas qu'on peut avoir de l'aide on n'imagine pas à quel point on peut se mettre dans une situation souffrante en permanence, pour nous, et pour notre proche.

Quand on décide de faire le grand pas et d'aller consulter on ouvre une porte vers le respect et l'harmonie de chacun. Mieux comprendre, les agissements de notre proche, comment interagir pour dédramatiser la situation, trouver des moyens pour vivre un respect mutuel et j'en passe..... J'en aurais pour une page complète à vous citer tout ce que j'ai appris avec l'ALPAMM. Mon expérience dans ce groupe a été vraiment significative et enrichissante et tout le monde a été d'une gentillesse que je n'oublierai jamais !

N'attendez pas donnez-vous la chance.....

Mission

Apporter aide et soutien aux proches et membres de l'entourage de personnes souffrant d'une maladie mentale

Éduquer la population sur les problèmes causés par la maladie mentale



Téléphone
450 438-4291
1 800 663-0659

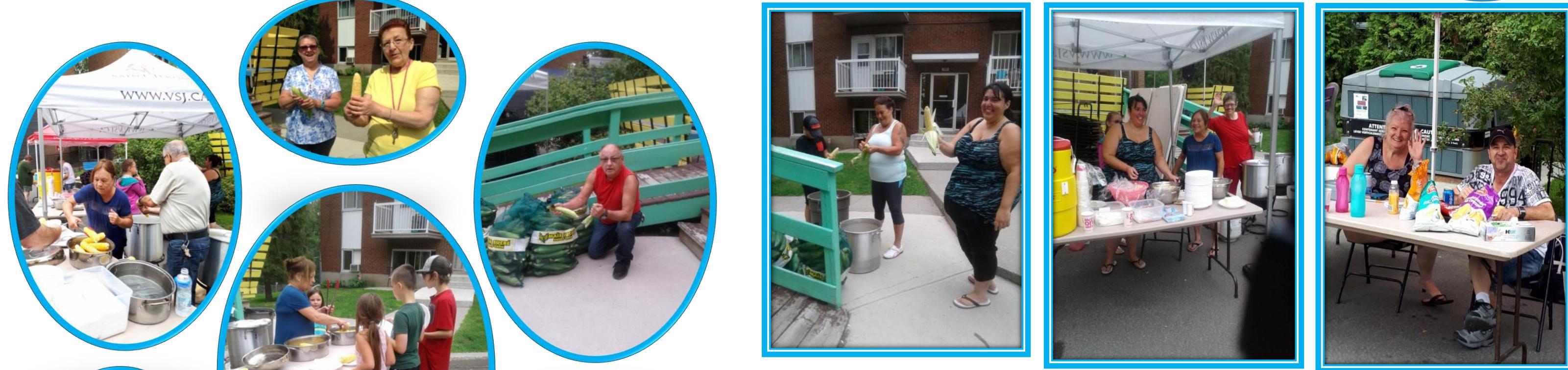
Courriel
info@lahalte.ca

Coordonnées

Adresse
950 A, rue Labelle
Saint-Jérôme (Qc)
J7Z 5M5

Courriel
info@lahalte.ca

Merci à tous les bénévoles !



Voyez comme un sourire vaut mille mots ! On peut dire que l'épluchette de blé d'inde a été un moment d'amour et de partage entre locataires. Dans la peur d'oublier des noms nous remercions de tout cœur tous les bénévoles du Comité des Loisirs soit : **France Bergeron et Gabrielle Rodrigue** qui avec patience s'occupaient des enfants dans le jeu gonflable. Que dire de **Mariolaine Parent** si généreuse ainsi que **Stéphanie Savoie** efficace en équipe avec **Sylvie Desjardins** que rien ne rebute et moi-même (**Lise Touchette**) au service de la nourriture et des breuvages ! Mais combien nous avons appréciés aussi **Mario Guenette** si vaillant avec **Mariolaine Parent** au service et à la préparation des marmites aussi un gros merci à **Sébastien Touchette** si serviable pour la musique d'ambiance et pour son dévouement.

Par ailleurs, des dizaines de résidents ont participés à cette activité de toutes sortes de façon en aidant le comité donc, merci à : **Sylvie Turgeon, Jean Lalonde, Josée Godin, Sophie Lavoie, Hugo Rodrigue, Gilbert Gauthier, Lucie Pauzé, Joël Labelle, et Patrick Lessard**. Nous espérons n'oublier personne car chaque locataire fut apprécié grandement ! Merci à toutes et tous !

