

La Voix des Animaux

Par Sébastien Touchette

MERCI ET BRAVO À L'OMH !!!!



Dernièrement, l'OMH de St-Jérôme a offert à ses résidents un cours de 2 heures pour les aider avec l'obéissance de base et comment bien vivre en société avec son chien ! Je vais vous dire franchement, je connais peu de HLM qui se soucient vraiment de la cohabitation avec les animaux ! Je trouve l'initiative tellement bonne de la part de l'OMH ! Même si je n'ai pas de chien j'ai pu assister et apprendre un tas de trucs pour améliorer la socialisation et l'obéissance de pitou par le renforcement positif. Comme nous vivons tous en communauté il est essentiel pour tous de sociabiliser entre nous et nos chiens et voir à nous donner à tous un certain respect ! C'est ce que Rose Proulx (intervenante canin) et sa collègue Stéphanie Barbeau ont voulu nous faire découvrir avec brio. Personnellement pour moi ce fut enrichissant de voir à l'œuvre mes voisins avec leurs chiens, j'ai pu voir une belle complicité entre eux.

Soyez à l'écoute de votre chien, ne soyez en aucun temps agressif avec lui car les cris et la violence ne règlent rien, ils amplifient la nervosité et développent tout simplement, l'agressivité de votre chien. Soyez ferme et rassurant tout en étant calme et vous aurez un chien exemplaire !

Rose a changé la vie de Thunder, un chien qu'elle a sorti d'un refuge, qui a vécu l'agressivité de ses anciens maîtres. Lorsqu'il entend un homme parler brusquement, il devient nerveux, il jappe et grogne, c'est ce que ses anciens maîtres lui ont fait développer avec la violence verbale et physique exercée sur lui, Rose lui montre par son amour et sa confiance qu'il est un bon chien et qu'il n'aura plus jamais de violence mais plutôt des câlins et de l'amour à profusion, Thunder c'est une belle grosse boule d'amour au fond !



- Vous avez besoin de réparations dans votre logement ? Seule la réception de l'Office municipal d'habitation de Saint-Jérôme peut prendre vos demandes.
- Nous rénovons et réorganisons le fonctionnement de la réception avec plusieurs guichets afin de pouvoir mieux vous servir ! Pensez à prendre un rendez-vous
- Saviez-vous que la Place Leclair est ouverte depuis 1973 et qu'elle contient 180 logements dans la catégorie famille ?

• Avez-vous participé au cours canin ? Faites nous savoir si vous avez apprécié !



JOURNAL SALUT VOISINS

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

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

Septembre 2017

salutvoisins@hotmail.com

Bonjour à tous et toutes!

Premièrement un gros merci à tout ceux et celles qui nous font part de leur commentaire constructif, c'est apprécié !

Par ailleurs, le comité du journal vous encourage à nous contacter pour souligner un anniversaire ou un décès.

En effet, c'est votre Salut Voisins donc n'hésitez pas !

Nous ne pouvons pas être au courant de tout, mais avec vous, nous donnerons l'information la plus juste pour en faire bénéficier toute la communauté !

Écrivez-nous à
salutvoisins@hotmail.com

Bonne lecture !

Amicalement vôtre !

Lise Touchette



Par Diane Boudreault

**LE COMITÉ DES LOISIRS AINSI
QUE LE CCR EN COLLABORATION
AVEC LE CLSC VOUS INVITENT
À CESSER AVEC J'ARRÊTE**



Abandon du tabac GRATUIT
Durée de 8 semaines, Jour ou soir

INSCRIPTION : 450-553-2005

480 Labelle, Place Leclair
AUTOMNE 2017

PROGRAMME SMASH



Saines Habitudes alimentaires

A CONFIRMER : automne 2017

INSCRIPTION : 450-553-2005

À DONNER

Par Céline Paquin



Désormais, vous avez accès dans la salle des intervenantes où vous pouvez vous rendre par la terrasse, à un énorme babillard blanc où vous pouvez afficher une annonce pour un don ou le contraire notez les items qui vous intéressent.

Si vous affichez un don laissez votre adresse pour permettre à la personne de cueillir votre ou vos items. Par ailleurs, ne laissez aucun item au local. Merci de votre collaboration !

C'EST GRATUIT !

Et surtout bonnes trouvailles !!!



Accompagner son enfant

En première année les devoirs devraient prendre environ 15 minutes par soir

En deuxième année 25 minutes. A cet âge, le temps consacré aux devoirs ne devrait jamais dépasser 30 à 40 minutes. Si vous trouvez que votre enfant met trop de temps à faire ses devoirs, discutez-en avec son enseignant(e).

Joindre l'utile à l'agréable !

- Changez d'environnement pour faire les devoirs et leçons. Ainsi faites apprendre à votre enfant ses tables d'addition ou ses mots de vocabulaire assis par terre au salon
- Faites rouler une balle au sol de vous vers lui pendant que vous lui expliquez le problème à résoudre, puis de lui vers vous lorsqu'il formule sa réponse. Plusieurs enfants apprennent mieux dans l'action.
- Transformez les chiffres en personnages. Par exemple dites-lui "M. Rigolo a 4 orteils, il mange du chocolat et tout à coup, il lui pousse 5 autres orteils, combien a-t-il d'orteils maintenant?"
- Transformez les devoirs en moments d'intimité. Lisez à votre enfant une histoire pendant qu'il tourne les pages du livre avec vous.. Demandez lui s'il reconnaît des mots

Et surtout bonne rentrée à tous !

Par Nathalie Deschênes



Organisme de
justice Alternative
des Laurentides

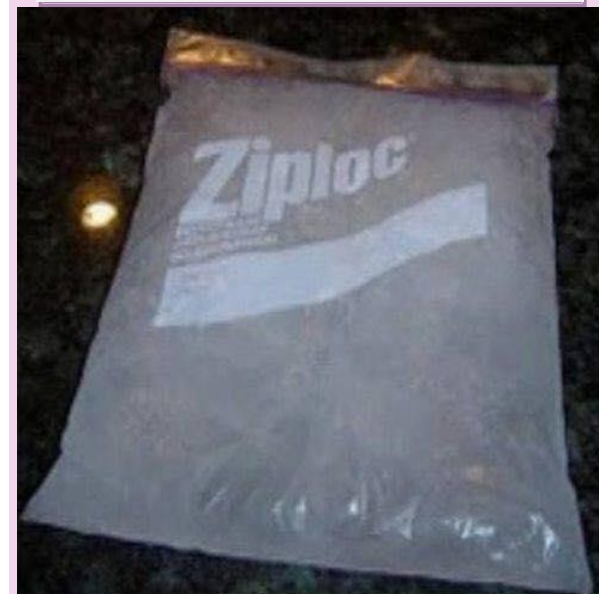
Source : Naître et Grandir

Les Trouvailles de Loulou

Par Louise Lortie



TRUC POUR BLESSURES



Un truc simple pour soulager des blessures: remplir un gros sac Ziploc de 3/4 d'eau et 1/4 d'alcool à friction. De cette façon, le contenu devient super froid lorsqu'il est placé au congélateur mais ne gèle pas. Ainsi, vous pourrez lui donner la forme que vous voudrez.

faudrait pas vieillir



Trouvez-nous un logo!

Pour Salut Voisins
Le nom du gagnant
sera publié

Envoyez-nous le tout à :
salutvoisins@hotmail.com

Merci !

Merci à ceux qui en font parvenir au journal !

Par Louise Lortie

La seule personne de confiance pour garder un secret, c'est ton mari, il peut pas le répéter, vu qu'il t'a pas écouté.





Communautaire

Par Diane Boudreault

Lignes d'écoute



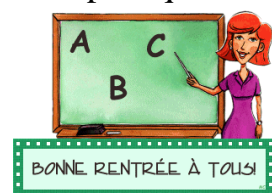
Jeunes

✓ ALLO PROF

Aide aux devoirs pour les élèves

1-888-776-4455

www.alloprof.qc.ca



✓ Ami-e du Quartier 450-431-1424 www.lamieduquartier.com

Intervention, aide aux devoirs
quartier Notre-Dame

✓ Phobies-zéro 1-866-922-0002 www.phobies-zero.qc.ca

Aide et soutien aux adolescents
souffrant de troubles anxieux

✓ TÉL-JEUNES Tél. : 1-800-263- 2266 TEXTO : 514-600-1002

✓ JEUNESSE J'ÉCOUTE 1-800- 668-6868

✓ LE FAUBOURG 450-569-0101 Prévention du suicide

Adultes

✓ Ligne parents 1-800-361-5085 Soutien professionnel gratuit 24h/7!

✓ Violences Conjugales SOS violence conjugale 1-800-363- 9010

✓ Al-Anon 450-436-1880 www.al-anon.alateen.org Si la consommation d'une autre personne vous dérange

✓ AA : 450-438-5799 www.aa-quebec.org

Aide pour les personnes ayant une
dépendance à l'alcool

✓ OA : 1-877-509-1939 www.outremangeurs.org

✓ Dépendances au jeu Centre de réadaptation en dépendance des Laurentides 450-432-1118

✓ Interligne 1-888-505-1010 Les services d'Interligne pour l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

On se réveille les papilles!

Par Dyan Brousseau



Mijoté de hauts de cuisse à la mode de Kathmandu

Cuisson : 40 min.

Portions : 4

Ingédients

454 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet
30 ml (1 c. à table) d'huile
1 oignon moyen émincé
2 carottes coupées en dés
1 zucchini coupé en dés
2 gousses d'ail hachées
5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché
10 ml (2 c. à thé) de curcuma
sel au gout
250ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou
d'eau



Préparation

1. Dans un poêlon allant au four, faire revenir
poulet dans l'huile.
2. Ajouter l'oignon et les carottes, faire revenir
à 3 minutes.
3. Ajouter le zucchini, l'ail, le gingembre et le
curcuma et le sel. Faire revenir 1 minute.
4. Ajouter le bouillon de poulet, couvrir et
mettre au four à 350 de 40 à 45 minutes.
5. Servir avec du riz, ou des nouilles aux œufs

* vous pouvez lier votre sauce avant de servir
avec 1 cuil. à table de fécule de maïs dans un
peu d'eau

Bon appétit !

onsereveillelespapilles@gmail.com



Christiane Sando

Carole Morin

Christine Roy

Sylvie Lavallée

Restez

dans nos

pensées!

*Nos plus sincères sympathies
aux familles, amis (es) et
voisins (nes).*

L'équipe du journal



NOUVEAU!

GROUPE D'ENTRAIDE ST-JÉRÔME

**POUR LES PERSONNES
SOUFFRANT DE DOULEURS
CHRONIQUES ET LEURS PROCHES**

Les rencontres auront lieu au :

CHSLD Youville
situé au 531, rue Laviolette à
Saint-Jérôme
salle Dialogue



HORAIRE 2017-2018

- 11 septembre 2017
- 9 octobre 2017
- 13 novembre 2017
- 11 décembre 2017
- 8 janvier 2018
- 12 février 2018
- 12 mars 2018
- 9 avril 2018
- 14 mai 2018
- 11 juin 2018

GRATUIT!



Directions :

- Entrez par la porte située complètement à droite de la façade du bâtiment
 - Allez à gauche pour prendre l'ascenseur. (La salle est située au 1er étage.)
- Stationnement disponible dans les rues adjacentes au CHSLD.

IMPORTANT : Vous devez nous contacter pour réserver votre place afin que nous puissions vous joindre en cas d'annulation.

INSCRIVEZ-VOUS : 1 855 230-4198
ou **www.douleurchronique.org**

LES GENS D'ICI

Par Lise Touchette

**Entrevue avec Marie-Christine
Godin**



Adjointe administrative et coordonnatrice
des services à la clientèle à l' OMH

*Depuis combien d'années êtes-vous à
l'OMH ?*

7 ans et demi déjà !

*Qu'est-ce qui vous motive à travailler à
l'OMH?*

*Le bonheur de savoir que nos services font une
différence et aident concrètement dans la vie des
gens.*

Quelles sont en résumé vos fonctions ?

*Je suis responsable de l'administration, je
supervise la perception de loyers, les réductions
de loyer, les plaintes, l'exterminateur, la salubrité
des logements, les dossiers a géré a la cour, les
relations avec tous nos partenaires, les arrivées et
les départs des locataires, les relocalisations, le
site internet, supervise les stagiaires, j'épaule le
Directeur général dans ses fonctions, et tout ça
avec une merveilleuse équipe !*

*Quel conseil donneriez-vous à une femme
qui veut faire carrière dans les postes de
direction ?*

*Croire en ses rêves et de ne pas abandonner, la
détermination devient l'énergie pour avancer.*

Quelle est votre devise ?

*Si vous changez votre façon de regarder les
choses, les choses que vous voyez changent (Dr
Wayne Dyer)*

*Si vous voulez quelque chose que vous n'avez
jamais eu, vous devez être disposé a faire quelque
chose que vous n'avez jamais fait. (Thomas
Jefferson)*

Votre idole dans la vie ?

*J'en ai plusieurs, mais disons que Oprah Winfrey
occupe une place importante. Philanthrope dans
l'âme, en 1998, Oprah Winfrey a lancé Oprah's
Angel Network, une organisation caritative
aidant des personnes dans le besoin à travers le
monde.*

Merci de votre temps Madame Godin !

Poésie au féminin

Par Lise Touchette

Face aux épreuves



*Tu le sais les joies et les misères vont de paire sur
terre !*

*Mais n'oublie pas que la solidarité fait s'effondrer
bien des frontières pour que se rapprochent les gens
et naisse un parfum d'espérance comme le parfum
d'espoir des prières.*

*Où, et n'oublie pas aussi que sont issus des plus
grandes souffrances de la vie sur terre les plus purs
et nobles messagers et messagères !*



Par Dyan Brousseau

Mes sympathies

*Un sujet assez triste trotte dans mon esprit,
il s'agit du deuil. Nous avons eu récemment
une mort tragique .Celle d'un enfant de 15
ans, qui habitait mon immeuble et dont la
vie était en plein essor.*

*La mort est toujours choquante parce qu'elle
signifie pour quelqu'un la perte d'un être
cher. Mais la mort d'un enfant est
absolument injuste. C'est une vie privée du
potentiel de ses expériences, de toutes ses
joies et aussi ses drames.*

*Nous avons eu aussi a déplorer 3 autres
décès à la Place Leclerc. Celles de Christine
Roy , de Carolle Morin et Sylvie Lavallée.
Deux femmes qui ont vaillamment combattu
et perdu leur combat contre la maladie et
une autre qui nous a quitté subitement.*

*L'absurdité de la mort choque l'esprit, car
chaque décès, laisse un vide dans le cœur
des êtres qui ont côtoyée et aimée cette
personne. La mort d'une personne que l'on
chéri est en toute circonstance indue.*

*J'offre au nom de l'équipe du journal , avec
beaucoup de tristesse, des condoléances à la
famille et aux ami(e)s de Sylvie, Carolle,
Christine et de Christian.*

dydyetseslubies@gmail.com