

JOURNAL SALUT VOISINS

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

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

Août 2018

salutvoisins@hotmail.com



Bienvenue aux nouveaux locataires !

Vous saviez qu'une grande dame est décédée on lui rend hommage dans la page centrale !

Wow ! À l'intérieur un tableau sur les bienfaits d'infusions diverses !

Faites pas oublier non plus l'épluchette de blé d'inde ça s'en vient ! Puis c'est gratuit !

Ah oui ! Il y a aussi un sondage ce mois ci pour mieux cerner les goûts de tous pour les chroniques et le journal !

Moi j'ai de la peine notre créatrice Annie est déménagée





Vous avez une bonne recette facile et économique ?

Partagez-la avec nous ? Vous pouvez déposer votre recette avec votre nom dans la boîte aux lettres du 500 app 3 dans le rond point de la place Leclair !

On attend vos recettes... !


Vous connaissez une bonne adresse :

Partagez-la avec nous en déposant votre bonne adresse dans la boîte aux lettres du 500 app 3 dans le rond point de la place Leclair ! Merci !

*Salut Voisins tient à vous rappeler que tous les petits *Piou Piou* que vous voyez ici nous sont offert par*

Annie Archambault.

Un gros merci Annie !

*C'est avec un petit pincement au cœur que nous avons appris que Annie Archambault déménageait. Ainsi, au nom de tous les résidents et de l'équipe du journal, nous lui souhaitons tout le bonheur du monde et la réussite dans tous ses nouveaux projets. *On garde de beaux souvenirs de toi : une femme humaine et si créative !**

sslutvoisins@hotmail.com



Amicalement

Lise Touchette



Épluchette de blé d'inde

Ici Place Leclair



22 août dès midi

Le maïs est gratuit !

Organisé par le Comité des Loisirs
Mélyssa Lafond au 450 675 4062 ou
Marjolaine Parent au 450 592 2519



BABILLARD

Le Comité des Loisirs est heureux de vous annoncer l'ouverture de la salle communautaire de 9h 30 à 14h pm du lundi au vendredi !

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 bonsvoins.com

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 30 à 14h pm
Merci au comité des loisirs !*

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

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



Recette à Diane

Par Diane Boudreault



CONFITURE FRAISES ET RHUBARBE

1 ½ t fraises
2 ½ t rhubarbe en cubes
1 sachet pectine de fruits
4 t sucre

Mijoter 25 à 30 min, ajouter 2 c s gingembre frais.
Écumer
Mijoter 1 min
Écumer une 2e fois
Refroidir.
Mettre dans pots stérilisés



FRAISES TREMPÉES DANS LE CHOCOLAT

Il est ouvert du 1^{er} avril au 30 novembre inclusivement.
Les jours de marché sont :
le mardi de 6 h à 17 h;
le vendredi de 6 h à 21 h;
le samedi de 6 h à 16 h.

Faire fondre des pépites de chocolat au bain-marie

Brasser
Retirer du feu

Faites comme
Piou Piou
manger frais !



MARCHÉ PUBLIC

Il est ouvert du 1^{er} avril au 30 novembre inclusivement.

Les jours de marché sont
le mardi de 6 h à 17 h;
le vendredi de 6 h à 21 h;
le samedi de 6 h à 16 h.

En plein centre-ville, à deux pas de la place de la Gare, le marché public de Saint-Jérôme est le lieu de rendez-vous des producteurs maraîchers de la région et de l'extérieur !

Les bonnes adresses !

L'écocentre de Saint-Jérôme

Dimanche au samedi (7 jours)

9 h à 16 h 30

301, rue Lajeunesse O., J7Y 4E4

450 569.0451

info@ecocentresrdn.org



Fonctionnement de l'écocentre de Saint-Jérôme

- Aucuns frais ne sont exigés pour le dépôt des matières et objets.
- Une preuve de résidence est nécessaire pour le dépôt des matières (permis de conduire, compte de taxes, facture, etc.).
- Seules les matières d'origine domestique sont acceptées.
- Les utilisateurs doivent trier ~~leur maison~~ les matières, à l'exception des résidus domestiques dangereux (RDD).
- **Les objets en bon état sont vendus à bas prix.**
- Achats : paiement en argent comptant et aucun remboursement.





Nouveau !!!
Poubelle avec sac
pour excréments
de chien



Nous tenons à spécifier que nous avons installé une poubelle pour les excréments de chiens afin **que tous** les locataires prennent la bonne habitude de nettoyer les déjections de leur chien. Pour que ce projet puisse continuer dans le temps, nous vous remercions de ne pas abuser dans l'utilisation des sacs dans le distributeur.

Nous remercions également tous les locataires qui prennent la responsabilité de toujours avoir en main leur sac personnel lors de la promenade avec leur chien.



la voix des animaux

Chat et balcon : danger et protection

Sébastien Touchette



Chat et balcon : danger et protection

Le chat est un animal agile et souple, parfaitement capable de marcher sur le rebord étroit d'un balcon. C'est vrai. Mais il est aussi vrai que les chats tombent régulièrement des balcons. Bien qu'ils retombent toujours sur leurs pattes, bien souvent ils se blessent et même se tuent. Les blessures les plus fréquentes sont les fractures des mâchoires, d'un ou plusieurs membres, de la colonne vertébrale. Les organes sont aussi souvent atteints et il n'est pas rare d'observer des pneumothorax (présence d'air sous la plèvre), des hémorragies pulmonaires, des déchirures du rein et des vessies éclatées.

Si le chat tombe, c'est souvent parce que le sol est glissant (après la pluie), parce qu'il a vu un oiseau, une simple mouche et qu'il essaie de l'attraper, mais bien souvent aussi parce qu'une porte a cliqué ou qu'un bruit dans l'appartement l'a distrait, alors il peut sauter assez haut pour tomber complètement hors du balcon et pour 3 secondes de distraction, y perdre la vie ou se retrouver gravement blessé ! Il est donc important de protéger les fenêtres et balcons avec une sorte de filet en plastique assez robuste d'une bonne hauteur afin de décourager minet à s'aventurer plus loin. Il faut le plus possible sécuriser toute la surface ouverte, le chat étant un grimpeur agile...

Les chats n'ont pas la notion du vide, et quand ils chassent ils n'ont plus aucune notion de ce qui se passe autour d'eux, donc sécuriser son balcon ou de rester avec le chat quand il sera dehors prévient bien des dégâts trop souvent irréversibles. Un accident est si vite arrivé ! Ne jamais laisser son chat attaché au balcon, plusieurs chats se sont retrouvé pendu malheureusement de cette façon ! Il faut être en constante surveillance quand nous avons un petit animal ! C'est de notre devoir de les protéger !!!

Hommage à Madame Francine Filiatrault



C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de notre amie Francine Filiatrault, samedi le 14 juillet 2018 à l'âge de 70 ans.

Francine s'est dévouée auprès des locataires des HLM St-Jérôme depuis plusieurs années, étant présidente à l'époque du Comité Consultatif des Résidents. Malgré la maladie, elle a tenu courageusement à rester au poste jusqu'à ce qu'il y ait une nouvelle équipe pour la succéder. C'est avec passion que Francine collaborait à offrir son aide pour le bien de tous les résidents des HLM.

Francine a fait partie auparavant au comité des loisirs Place Leclair, d'où j'étais membre bénévole, à l'époque ! Il y a tellement de beaux souvenirs de notre amie Francine, sa loyauté et son désir de faire une réussite de chaque activité pour les résidents, Francine était une chef hors du commun. Nous nous sentions privilégiés et si bien guidés par son appui. Toujours de bonne humeur, avec souvent une petite phrase à la blague, un petit sourire coquin, c'est ce qu' nous garderons tous en souvenir de notre grande amie qui a été si généreuse envers tous !

Francine, tu vas nous manquer

Au nom des résidents de l'OMH

Sébastien Touchette



Vous avez perdu vos clefs ?



On a retrouvé des dizaines de trousseaux de clefs !
Venez voir à la réception !



Recherche
Louise Lortie

Les bienfaits des infusions

ARTICULATIONS

- curcuma
- cassis
- ortie
- reine des prés
- prêle des champs

SOMMEIL

- valériane
- passiflore
- houblon
- tilleul
- aubépine
- camomille

FOIE

- romarin
- artichaut
- radis noir
- pissenlit
- gingembre
- chardon marie

SYSTEME IMMUNITAIRE

- églantier
- thym
- romarin
- echinacée
- eupatoire

DIGESTION

- marjolaine
- camomille
- badiane
- fenouil
- menthe poivrée

REINS

- pissenlit
- réglisse
- fenouil
- persil
- thym
- bouleau

CIRCULATION

- vigne rouge
- myrtille
- ginkgo biloba
- cannelle

STRESS

- millepertuis
- passiflore
- safran
- ballote
- aubépine
- valériane

Ressources pour les locataires

Intervenantes de proximité en logement social

Notre intervention vise l'amélioration de la qualité et des conditions de vie des personnes vivant dans les logements sociaux. Besoin d'aide pour régler un conflit entre voisins ? Besoin d'aide morale ? Besoin d'un accompagnement dans certaines démarches, etc...

Julie, Nathalie et Micheline
450 553 2005



Fédération des locataires d'habitations à loyer modique du Québec



Défendre les droits des locataires et pour s'assurer que les HLM demeurent en bon état et que les locataires aient leur mot à dire sur la gestion de leur logement. 1-(800)566-9662

Comité des Loisirs

Le comité des loisirs crée des activités de loisirs pour tous les locataires ainsi pour toute question sur une activité on peut contacter

Mélissa Lafond au 450 675 4062 ou
Marjolaine Parent au 450 592 2519



Le CCR

Pour négocier et revendiquer ses droits face à l'OMH il y a le CCR

Le rôle de notre CCR :

Le CCR peut se réunir pour développer un avis sur n'importe quelle question concernant la vie des locataires. Il doit s'assurer que l'office joue un rôle actif et tienne compte de l'opinion des locataires.

Pour toute demande :
Stéphanie Savoie
450 592 1854

Pour plein de ressources :

hlm-ressources.wixsite.com/bons-voisins

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

www.omhstjerome.qc.ca





LE GROUPE HARFANG DES NEIGES

Notre mission

- Fondé en 1990, Harfang des Neiges est un organisme communautaire qui vient en aide aux personnes ayant une problématique en santé mentale dans la MRC de la Rivière-du-Nord.
- Il s'agit d'un groupe de support et d'entraide qui offre des activités de réadaptation et d'intégration sociale sur une base volontaire, et ce, dans le respect du rythme et des valeurs de chacun.

Les valeurs d'Harfang des Neiges s'inscrivent dans les idéaux de :

**SOLIDARITÉ - RAPPORT ÉGALITAIRE - VIE ASSOCIATIVE - RESPECT
APPARTENANCE - AUTONOMIE - PRATIQUES ALTERNATIVES AU RÉSEAU**

Activités

- Ateliers de santé mentale
- Ateliers d'activité physique
- Ateliers artistiques
- Activités de groupe

Services



Suivi de groupe



Suivi individuel

Groupe Harfang des Neiges

290, rue Labelle
Saint-Jérôme, J7Z 5L1

Groupe d'entraide : 450 565-1161

Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

Suivi individuel : 450 565-1880

Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h

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,



Votre adresse : -

Nom : -

Voulez-vous continuer à recevoir le journal ?



**Si oui, répondez à ce sondage,
ensuite déposer seulement cette page dans le contenant identifié Sondage
dans la salle communautaire**

Un gros merci !



Ce que vous aimez dans le journal c'est :

(Veuillez cocher vos choix)

- Le communautaire (organismes communautaire et leurs activités)*
- La cuisine avec recettes*
- La poésie féminine*
- Ressources pour les locataires (organismes divers pour les résidents de l'OMH et leurs droits)*
- Les bonnes adresses (commerces et ou services de la communauté utiles aux résidents de l'OMH)*
- Les animaux*
- L'humour*
- Des pensées spirituelles*
- La chronique de MAVIN (intervenantes au soutien communautaire en logements sociaux.)*
- Trucs et astuces*
- Les activités de loisir du Comité des loisirs de l'OMH*
- La chronique de l'Office Municipal d'Habitation*
- Les gens d'ici (interview avec un résident ou travailleur de l'OMH)*
- Babillard (ce qui touche des services offerts aux résidents de l'OMH)*
- Activités de loisirs dans la région*
- Autres :
.....*

Tous les employés de l'Office municipal d'habitation de Saint-Jérôme vous souhaitent un bel été !



ATTENTION EXTERMINATION !!!!

Evitez 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 pour nous aider à prévenir les infestations !!!!



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'immediat 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 Clémie Gaudreault



Félicitations à Mme Marie-Christine Godin qui a été promu au poste de Directrice générale adjointe et à M. Christian Charron également promu au poste de responsable du service aux immeubles !!!!