



TRAVAUX MAJEURS DE L'IMMEUBLE

Une rencontre aura lieu le **8 novembre à 18h30** dans la salle communautaire pour tous les locataires du 480-484 au sujet des travaux actuellement en cours sur l'immeuble. Votre présence est importante

Décoration des fenêtres avec des lumières de Noël

À cause des travaux sur les fenêtres, nous vous demandons d'attendre l'installation de vos nouvelles fenêtres avant de les décorer avec des lumières de Noël.



REMERCIEMENT DE NOÉMIE

Noémie remercie chaleureusement tous les locataires qui ont participé aux déjeuners causeries et toutes ses autres activités :

Un grand merci pour les personnes qui ont participé à mes entretiens et aux déjeuners-causeries. Votre implication et votre collaboration m'a permis de réaliser une recherche qui reflète au plus près la réalité des locataires de l'OMH Saint-Jérôme.

Je remercie également les personnes qui m'ont soutenue et qui m'ont aidée lors de mon stage :

- Maxime, Julie, Nathalie et Micheline pour leurs conseils et leur coup de pouce;
- le comité des loisirs de la place Leclair pour leur participation et leur aide offerte volontairement lors des activités,
- l'Office pour leurs conseils et leur accueil.



Nous désirons vous aviser que maintenant les employés de l'Office ont des cartes d'identité.



Activités à venir pour tous les locataires :

Cap Emploi : Bientôt à venir des activités en partenariat pour des projets préparatoires à l'emploi ou au retour aux études. Ateliers, séance d'information, témoignages, suivi personnalisé, etc., Suivez leurs activités auprès du comité des loisirs.

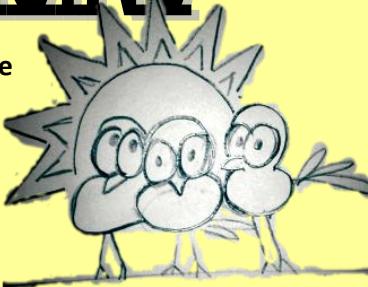
L'entraînement pour tous : Bientôt le programme Tap & Clap pour promouvoir l'activité physique chez les aînés de 65 ans et plus ! Demandez à vous inscrire maintenant !!!!



JOURNAL SALUT VOISINS

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

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



Novembre 2017
salutvoisins@hotmail.com

Bonjour à tous et toutes !

C'est avec joie que nous vous rappelons que désormais deux ordinateurs sont disponibles à la population pour surfer sur internet le tout dans le local des intervenantes.



Pour plus d'informations sur les heures et les conditions consulter le blog

Bons Voisins sous l'adresse :
bonsvoisins.com

Par ailleurs, les intervenantes du Soutien communautaire mettent désormais à votre disposition une **lumière de luminothérapie** dans leur local pour les résidents. Pour plus d'infos lire la chronique de Micheline Laberge sur la Dépression saisonnière.

Pour tout commentaire écrivez-nous à salutvoisins@hotmail.com

Bonne lecture !



Amicalement vôtre !

Lise Touchette

Rédactrice en chef

Par Diane Boudreault



**PARTY DE NOËL
POUR ADULTES**
29 décembre à 17h



Salle Guérin Lajoie
(480 labelle sous-sol)
Coût : \$5 résident
\$8 non résident

Les réservations avec l'argent comptant et le coupon réponse seront acceptées jusqu'au 1er décembre auprès d'un membre du comité.

Information :
Marjolaine 450 592 2519
Mélissa 450 675 4062

Venez vous amusez avec le Comité des Loisirs et manger un bon repas. De plus il y aura plusieurs tirages !

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.



À NOTER !

Ho ! Ho ! Ho !
On réserve avant le 3 novembre pour donner le temps au Père Noël de trouver des beaux cadeaux pour les enfants !



ENFIN !



Le Comité des Loisirs est heureux de vous annoncer l'ouverture de la salle communautaire dès le mercredi 1^{er} novembre de 9h am à 14h pm du lundi au vendredi !

Bienvenue à tous toutes !

Salle Guérin Lajoie

480 Labelle sous-sol

DÎNER PIZZA

14 NOVEMBRE

Dès 11h THÈME : CAP EMPLOI

\$2 pizza, frites et liqueur

480 labelle Salle Communautaire



Référence Facebook Comité des Loisirs

Les Trouvailles de Loulou

Par Louise Lortie



POUR DES ONGLES LONGS



Recette pour faire pousser vos ongles plus vite !

*1 demi orange
1 gousse d ail
Huile d olive*

Mélanger la gousse d ail avec le jus d orange et y tremper vos ongles pendant 10 minutes.

Ensuite prenez un autre récipient et y verser l'huile d olive et y retremper vos ongles 5 minutes

À faire 2 fois par semaine pendant au moins 2 semaines

À la prochaine !



La baisse de luminosité affecte le moral d'un grand nombre de personnes. Certains souffrent même de dépressions saisonnières au fur et à mesure que les heures d'ensoleillement diminuent.

Ce type de dépression est directement lié au manque de lumière naturelle, qui produit un déséquilibre biochimique dans le cerveau.

Au nombre des symptômes, on retrouve la fatigue chronique, l'irritabilité et le manque de concentration.

La luminothérapie, un traitement efficace. Pour prévenir la dépression, il est conseillé de faire de l'activité physique à la lumière du jour.

Allez jouer dehors, de belle grande marche, apporter un bon livre et assoyez-vous au soleil dans un parc ou sur votre balcon ...

Une lumière de luminothérapie sera disponible dans la salle communautaire (bureaux intervenantes)

Le mode de fonctionnement idéalement le matin un 30 minutes assis devant à deux pieds de l'écran.

Vous pouvez en profiter pour lire votre journal ou un magazine etc...



Communautaire

Par Diane Boudreault



Bibliothèques programmation Jeunesse

Bibliothèque Frère Marie Victorin :

Le tour du monde en histoires :

7 à 10 ans (12 novembre, 10 décembre)



Culture Geek : 12 à 16 ans

Tournoi de jeux vidéo, jeux de société grandeur nature et le retour des fusils nerf. (24 novembre)

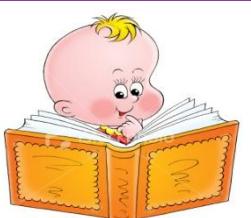
Contes en espagnol et français

Bibliothèque Marie-Antoinette Foucher

10h30 , 18 novembre



VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE DÈS MAINTENANT



NOUVEAU BÉBÉ LECTEUR :

18 à 36 mois et parents.

Bibliothèque Marie-Antoinette Foucher : 10h30 (vendredi 24 novembre)

Écrivez-moi à : journaldiane@outlook.com

DANS NOS MAISONS :

Spectacle de Noël pour 3 à 8 ans

(26 novembre) 10h30 ou 13h00

INSCRIPTION DÈS LE 11 NOVEMBRE.



Contes et activités pour les petits abonnés de : 3 à 6 ans avec parents.



Marie-Antoinette Foucher : 10h30 ou 18h30 (14 novembre, 12 décembre : 18h30)

Charles-E Garneau : 18h30 (19 novembre, 7 décembre)

Frère-Marie-Victorin :
(Mercredi : 1er novembre, 29 novembre) : 15h30 et 18h30

(Jeudi 9 novembre, 7 décembre) : 10h30
(Dimanche : 12 novembre, 10 décembre) : 10h30

On se réveille les papilles !

Côtelettes de porc à la sauce vh côtes levées



Ingédients

5 à 6 côtelettes de porc
1 pot de sauce vh moyen
pour côtes levées

Préparation

C'est infaillible à tout coup !

Chauffer le four à 300 degré.

Déposer les côtelettes dans un plat à couvert avec la sauce vh qu'on verse par-dessus et on met au four 1h et le tour est joué !

L'on sert comme on veut des légumes et du riz !

On peut aussi ajouter des poivrons verts en morceau à cette recette 1/2 h avant la fin de la cuisson !

Bonne appétit !



Entrevue avec **Christian Charron**



Coordonnateur du Service aux immeubles à l'OMH

Depuis combien d'années Christian es-tu à l'OMH ? Depuis le 6 mars 2000 donc depuis bientôt dix-huit (18) ans.

Qu'est-ce qui te motivés à travailler ici ? Les deux choses qui me motivent le plus sont : le sentiment de venir en aide à des personnes qui ont eu un peu moins de chance que moi dans la vie jusqu'à maintenant ainsi que chaque journée je doive trouver une solution à un problème quelconque.

Quelles sont en résumé tes tâches ? Mon travail de coordonnateur du service aux immeubles consiste à répondre à toutes les demandes que peuvent formulés les locataires en ce qui concerne les immeubles, les logements, les terrains. Répondre aux questionnements des sous-traitants lors de travaux majeur sur les terrains ou immeubles de l'OMH, superviser le travail de dix employés sans qui la tâche de travail serait impossible. Je me plaît à dire que je passe mes journées à essayer de résoudre des problèmes. Il m'arrive même parfois dans un élan de vantardise de me surnommer JÉSUS HI HI HI..

Ta plus belle qualité L'altruisme, je crois bien.

Ton pire défaut ? Tendance à être un peu soupe au lait mais je m'améliore avec le temps du moins je l'espère ha ha ha.

Ta devise dans la vie ?

Plus qu'hier et moins que demain.

Merci de ton temps Christian !

Soins animaliers - Attestation d'études professionnelles (AEP)



Contenu de la formation

Cette formation se déroule en partie en entreprise et vous permet d'exercer le métier d'animalier, d'aide-toiletteur, de conseiller à la vente, de préposé d'animalerie, d'aide en soins vétérinaires, etc. Les fonctions associées de répondre aux besoins de base des animaux et d'assurer le nettoyage des équipements et des installations.

Information, réservations et inscriptions 450 565-0006, poste 7305

Durée : 573 heures

– En alternance travail-études

Horaire : Du 22 novembre 2017 au 20 avril 2018

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h

Coûts : Sans frais

Conditions d'admission

- Avoir 18 ans au moment de l'entrée en formation
- Avoir un intérêt pour travailler avec les animaux et leur prodiguer des soins
- **Avoir obtenu les unités de 3^e secondaire ou l'équivalent en langue d'enseignement, en langue seconde et en mathématiques ou avoir obtenu une attestation d'équivalence pour ce niveau de scolarité (AENS) ou avoir réussi le test de développement général (TDG)**

- Être admissible à la Mesure de formation de la main-d'œuvre d'Emploi-Québec

Lieu

CEP Saint-Jérôme
917, montée Saint-Nicolas
Saint-Jérôme (Québec)
J5L 2P4



Manœuvre en fabrication de produits métalliques

Inscrис-Toi !



Information, réservations et inscriptions

450 565-0006, poste 7305
saecep@csrdn.qc.ca

CONTENU

Le programme comporte notamment la formation pratique visant l'acquisition de diverses compétences techniques. Les participants y verront l'utilisation sécuritaire de l'équipement et des outils, les types d'acier et de métaux, la puissance électronique et pneumatique, les devis de travail, la prise d'inventaire et le contrôle de la qualité.

Durée: 638 heures

Horaire: Du 15 novembre 2017 au 15 avril 2018 Du lundi au vendredi, de 14 h 30 à 21 h 15

Coûts: Sans frais

Conditions d'admission

- Posséder un certificat de naissance officiel et le dernier relevé de notes, si disponible
 - Être âgé de 18 ans et plus
- Avoir un intérêt pour le travail physique et la manipulation d'équipement
- Avoir une bonne condition physique et être en mesure de soulever une charge de 50 livres
- Savoir lire, écrire et compter (**avoir terminé au moins 6 années d'études**)
- Après la formation, être prêt à travailler de jour et de soir
- Être admissible à la Mesure de formation de la main-d'œuvre d'Emploi-Québec

Lieu

CEP Saint-Jérôme
917, montée Saint-Nicolas
Saint-Jérôme (Québec)



POÉSIE AU FÉMININ

AU NOM DES FEMMES

*Je n'ai plus de larmes.
Mais oui ! Une femme se tanne.
S'affirme et condamne.
Les mots et les gestes bas de gamme !*

*Quand on rabaisse la femme.
Pour moi c'est infâme.
Et la vulgarité est un drame.
Qui me blesse au fond de l'âme.*

*Je vous le dis Mesdames.
Au nom des femmes.
La vulgarité n'est plus une arme.
Mais une honte et une faute qui se condamne !*

Fière d'être Femme !

Lise Touchette



Vous pensez offrir la liberté à votre chat en lui permettant d'aller à l'extérieur ?
Voici ce que vous lui offrez...

- Maladies (FIV/FeLV, PIF, Rhino, Panleuco, etc.)
les vaccins ne protègent pas à 100%

- Parasites (puces, mites, vers du cœur, teigne, etc.)

- Accidents de la route, collier coincé dans une clôture, pris dans un piège quelconque...

- Empoisonnement accidentel... ou pas !

- Voisins mal intentionnés qui le feront disparaître...

- Attaque par les autres chats du voisinage, les chiens, les oiseaux de proies, les pékan...

- Noyade dans les piscines des voisins ou la vôtre

- Coincé sous le capot des voitures, sous des cabanons, etc.

- Cruauté de la part de personnes mal intentionnées

- Se perdre et ne jamais retrouver son chemin

- se faire voler en pensant qu'il était perdu, ou pas...



Gardez votre chat à l'intérieur SVP !