



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.

Merci



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 1^{er} décembre auprès d'un membre du comité.

Information :
Marjolaine 450 592 2519
Mélicha 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 !

FÊTE DE NOËL

Familial du Comité des Loisirs de la Place Leclair

Date : 22 Décembre 2017 à 17 heures

Lieu : Salle Marie Guérin Lajoie

(la salle au sous-sol du 484 Labelle)

Remettre le coupon réponse avec un dépôt de \$5.00

Le dépôt vous sera remis à la fête

Inscriptions obligatoires pour tous les enfants avant
le 3 novembre 2017

Sinon les enfants non inscrits ne seront pas admis

Les parents doivent accompagner leurs enfants tout
au long de la soirée.

Pour plus d'informations communiquez avec

Melissa (450) 675-4062 ou Marjolaine (450) 592-2519

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Enfant : _____ Âge : _____

Enfant : _____ Âge : _____

Enfant : _____ Âge : _____

Référence Facebook Comité des Loisirs

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



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
saisonnnières 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 ect...



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



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)

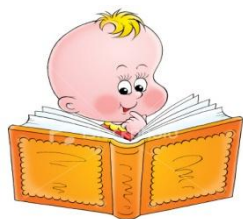
Contes en espagnol et français

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)

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

Écrivez-moi à : journaldiane@outlook.com

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 infallible 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 motive 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 dois 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 formuler 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 plais 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

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

Inscris-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 tance.
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 coeur, teigne, etc.)
- Accidents de la route, collier coincé dans une clôture, pris dans un piège quelconque...
- Empoisonnement accidentel... ou pas !
- Voisins malintentionnés qui le feront disparaître...
- Attaque par les autres chats du voisinage, les chiens, les oiseaux de proie, 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 !