

INFO-HLM


Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous loger,
nous habitons !*



Mot du directeur général

Cher(e)s locataires,

Nous sommes heureux de débiter cette année en vous annonçant des investissements majeurs qui seront réalisés dans certains ensembles immobiliers de notre parc HLM. Ces investissements visent à améliorer votre qualité de vie et à rendre nos bâtiments encore plus accueillants et fonctionnels. Parmi ces projets, nous prévoyons notamment des rénovations tant sur l'enveloppe externe qu'à l'intérieur de certains logements, équipements, ainsi que des travaux visant la modernisation de nos installations.

Cependant, nous ne pouvons ignorer la situation de crise de l'habitation qui touche notre ville. Avec un taux record d'inoccupation à seulement 0,4 %, trouver un logement devient un défi pour de nombreuses personnes. Nous sommes conscients des difficultés que cela peut engendrer, c'est pourquoi nous tenons à vous assurer de notre engagement à soutenir les citoyennes et citoyens de Trois-Rivières du mieux que nous le pouvons.

Dans cette optique, nous tenons à rappeler que notre équipe est disponible pour accompagner les ménages dans leur recherche de logement. Que ce soit en fournissant des conseils, des recommandations ou en les orientant vers des ressources externes, nous sommes là pour les aider à trouver un logement qui répondra à leurs besoins. Si vous connaissez des membres de votre famille ou des proches aux prises avec ces défis, n'hésitez pas à les référer à notre équipe.

Ensemble, nous pouvons surmonter les défis auxquels nous sommes confrontés et continuer à construire une communauté où il fait bon vivre. Nous vous remercions pour votre confiance et votre collaboration, et nous sommes impatients de partager cette nouvelle année avec vous.

Jimmy Ducasse
Directeur général



DANS CE NUMÉRO

Saviez-vous que...? Informations en vrac!	3
Bilan des travaux majeurs 2023 / Présentation d'une nouvelle technicienne	4
Des nouvelles des travaux majeurs au 521, rue Notre-Dame Est / Collecteurs de piles usagées	5
Gestion des clés pour les locataires de l'OMHTR / Réglementation sur les abris d'auto	6
Quoi faire si votre toilette est bouchée ? / Conteneurs et bacs / Utilisation adéquate des laveuses et sècheuses	7
L'histoire inspirante d'Éric Marleau, locataire de Trifluvia	8
Fête de Noël à l'ACL St-Philippe / Les aventures de M. Untel et Mme Chose	9
Partenariat CIUSSS MCQ / OMHTR	10-11
CAB Laviolette	12
CALACS de Trois-Rivières	13
Des nouvelles de votre CCR / Ressource FAIRE	14-15
La Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières	16
Stratégie Carrière	17
Programme PIED	18
FADOCQ	19

Ce bulletin est édité par la direction générale de l'OMHTR et est distribué à l'ensemble des locataires à Trois-Rivières, Saint-Boniface et Saint-Étienne-des-Grès. Il est publié 4 fois par année et est aussi disponible au www.omhtr.ca.

Il a été imprimé sur du papier contenant 100 % de fibres recyclées après consommation, certifié FSC et garant de forêts intactes. Sa fabrication est certifiée «Écologo» et «Procédé sans chlore». Le développement durable, c'est notre engagement!



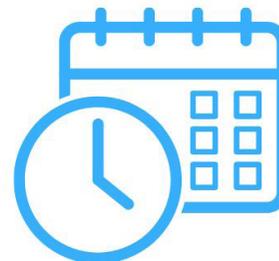
À TROIS-RIVIÈRES, LE
DÉVELOPPEMENT
DURABLE
LA VIABILITÉ DE
NOTRE MILIEU

Recommandation

Afin de faciliter votre visite à l'Office, et dans l'objectif de vous offrir un service de qualité, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec notre équipe avant de vous déplacer dans nos locaux.

Nous pourrions ainsi répondre adéquatement à votre demande!

Pour prendre rendez-vous 819 378-5438



Saviez-vous que...? Informations en vrac!

Ajout de personne en cours de bail

Toute personne qui s'ajoute ou se retire de votre ménage doit faire l'objet d'une demande auprès de l'Office. **La personne ajoutée doit avoir un lien de parenté au premier ou au second degré avec le chef de famille.** En effet, l'Office refusera en cours de bail l'ajout d'une personne étrangère qui n'est pas votre conjoint, un membre de votre famille ou qui n'a pas de lien de sang avec vous.

Dépannage

Nous désirons vous informer que la période de dépannage d'un ami ou d'un membre de votre famille **ne peut excéder 1 mois.**

Stationnement interdit

L'usage d'un stationnement doit obligatoirement faire l'objet d'une location inscrite au bail. La sécurité publique de Trois-Rivières émet des billets d'infraction à toute personne dont le véhicule se trouve sur un de nos stationnements sans vignette.

Également, tout véhicule qui se stationne dans une zone réservée aux véhicules en cas d'incendie ou pour toute autre urgence peut être remorqué sans préavis et aux frais du propriétaire du véhicule.

Déneigement

Chaque propriétaire d'un véhicule doit déplacer son véhicule selon les directives envoyées avant la saison hivernale. Il est important de suivre ces instructions afin de compléter le déneigement sur les aires de stationnement. Une fois cette dernière étape terminée, vous pouvez garer votre voiture sur votre emplacement de stationnement. À noter que l'Office peut faire déplacer aux frais du locataire tout véhicule qui nuit au déneigement d'un stationnement.

Merci de votre habituelle collaboration!

Bilan des travaux majeurs 2023

Encore cette année, le service technique de l'OMHTR a réussi à aller de l'avant dans la réalisation de plusieurs projets de rénovation majeure. Voici un résumé des principaux projets qui ont été menés à bien :

Réfection de la salle de bain commune

150, rue Guillemette à St-Boniface

Remplacement de panneaux électriques, conduites d'eau, chaudières, réparations des façades

84, chemin du Passage

Projets majeurs de rénovations

1275/1305 et 1325, rue Ste-Julie — 30, rue Duguay/45, rue Longval

Inspection des façades, resurfaçage des stationnements et travaux divers

3915, rue Jacques-De Labadie

Réparations de façades et remplacement des couvre-sols

3825, rue Jacques-De Labadie

Mise aux normes (ignifugation) des plafonds du rez-de-chaussée

521, rue Notre-Dame Est

Éclairages d'espaces communs sur détection de mouvements

755, rue Carrier

Expertise pour infiltration d'eau au sous-sol

Secteur Adélard-Dugré

Réparations de façades

5698 — 5700, rue du Chanoine-Moreau

Mise aux normes du hall d'entrée

11901, rue Notre-Dame Ouest

Travaux divers, remises à neuf de logements, ajout de dalles pour futurs bacs bruns

Plusieurs adresses à Trois-Rivières

Les techniciens en bâtiment ont également effectué plusieurs bilans de santé sur les bâtiments de l'Office municipal. Cela consiste à inspecter et à relever les défauts.

Ils font un constat visuel et émettent ensuite leurs recommandations. De cette façon, l'Office peut prévoir les budgets futurs en fonction des réparations à effectuer dans les immeubles.



shutterstock.com · 1232954452



Présentation d'une nouvelle technicienne

Le service technique est heureux d'accueillir dans son département Madame Mélanie Dubé. Mélanie viendra compléter l'équipe de techniciens en bâtiment de l'OMHTR, avec sa formation spécifique en inspection de bâtiments. Elle a acquis son expérience en travaillant à l'OMH de Kativik, dans le grand Nord !

En plus de la gestion de travaux majeurs de rénovation et d'autres projets, vous la verrez probablement lors des inspections pour établir le bilan de santé de votre immeuble.

Bienvenue parmi nous, Mélanie!

Des nouvelles des travaux majeurs au 521, rue Notre-Dame Est

Dispositif anti-refoulement (DAR) et Surpresseur

Les travaux sont maintenant terminés. Quelle aventure que de remettre à niveau des installations datant de la construction ! Avec toutes les surprises, les contraintes et les délais de livraison, nos chantiers deviennent de véritables jeux d'échecs où il faut savoir comment avancer chaque pion pour toujours avoir un coup d'avance et prévoir toute éventualité.

Nous sommes donc fiers d'avoir complété l'installation d'un dispositif anti-refoulement (DAR), combiné à l'ajout d'un surpresseur à la fine pointe de la technologie pour l'immeuble du Vieux Moulin, au 521, rue Notre-Dame-Est, secteur Cap-de-la-Madeleine.

Le DAR est un dispositif anti-refoulement qui sert principalement à éviter que l'eau potable qui circule dans l'immeuble retourne dans le réseau de distribution de la Ville. On évite ainsi une contamination possible. Le DAR est vérifié chaque année pour valider son bon fonctionnement.

Le surpresseur sert principalement à maintenir une pression d'eau potable égale pour sa distribution dans tout l'immeuble. Il maintient la bonne pression pour vos appareils et évite les fluctuations ou la sous-pression.

Dans le cadre de **ce projet de plus de 160 000 \$**, nous avons aussi mis à niveau notre système de protection incendie, les boyaux d'arrosage sur chaque étage ainsi que les gicleurs du rez-de-chaussée et de la chute à vidange.

Voilà donc les grandes lignes de ce projet qui sera un plus pour nous tous. Les travaux majeurs sur nos immeubles sont essentiels pour vous, pour l'environnement et pour la sécurité publique.



Voici le DAR



Voici le surpresseur

Collecteurs de piles usagées



Dans le but de poursuivre ses objectifs en développement durable, l'Office a récemment fait l'acquisition de deux autres récupérateurs de piles usagées. Comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, nous en avons un à la réception de nos bureaux (660, rue Hertel), un à l'Habitation Edgard St-Yves (3915, rue Jacques-De Labadie) et un à l'Habitation du Vieux Moulin (521, rue Notre-Dame Est). **Les deux petits nouveaux sont situés aux habitations St-Laurent (3825, rue Jacques-De Labadie) et Bellevue (84, chemin du Passage).**

Ce petit geste permet de garder les piles et les batteries hors des sites d'enfouissement, car lorsque les collecteurs sont bien remplis, toutes les piles sont recyclées adéquatement.

Nous vous invitons donc à venir déposer vos piles usagées dans le collecteur du 660, rue Hertel, ou dans celui disponible dans votre immeuble et ainsi faire, vous aussi, votre effort pour l'environnement !

Gestion des clés pour les locataires de l'OMHTR

Pour garantir votre sécurité et votre tranquillité d'esprit, chaque immeuble à logement multiple est muni d'une serrure ou d'un système de contrôle d'accès avec lecteur optique nécessitant l'utilisation d'une clé Médeco ou d'une puce électronique pour ouvrir les portes d'accès principales et secondaires. Ces puces ou clés peuvent être reproduites exclusivement par l'OMHTR et sont remises au locataire à son arrivée.



Pour obtenir des copies de clés ou puces d'accès aux immeubles, vous devez communiquer vos besoins à la technicienne — immeubles, en appelant au 819 378-5438. Elle vous indiquera, par la suite, quand vous présenter à l'Office pour récupérer votre copie. Une pièce d'identité avec photo sera alors nécessaire, afin qu'on puisse vous remettre les puces ou clés demandées. Un dépôt de 10 \$ par unité sera exigé et vous sera remboursé à son retour.

Les clés de logements et de boîte postale sont reproductibles par le locataire. Pour obtenir des copies de clés de logement ou de boîte postale, vous devez donc prendre les exemplaires que vous avez en main et allez chez le serrurier pour en faire des copies.

En cas de perte de vos clés de logement ou de boîte postale, nous pourrions vous fournir une copie au coût de 2,50 \$ l'unité ou vous faire un prêt de clé, moyennant un dépôt de 10 \$, afin que vous puissiez aller chez le serrurier en faire des doubles. Le dépôt de 10 \$ vous sera remis lorsque vous nous rapporterez notre exemplaire de clé.

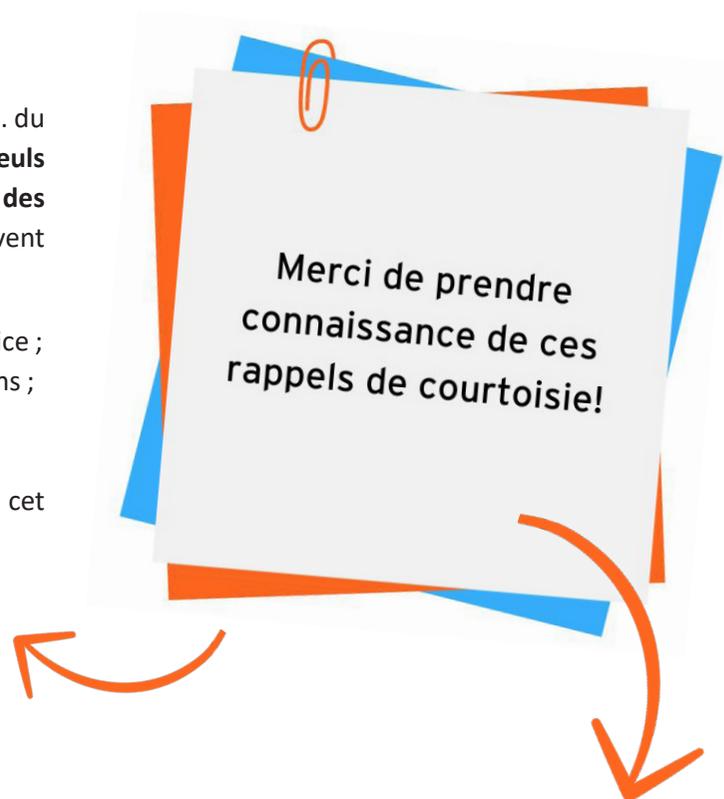
Ce processus peut occasionner des délais. Il est donc essentiel que vous anticipiez et fassiez faire des copies de vos clés de logement et de boîte postale chez un serrurier et conserviez le tout précieusement.

Pour éviter les mauvaises surprises, prévoyez et partagez un jeu de clés avec une personne de confiance dès le début de votre bail pour éviter toute situation d'urgence. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'une deuxième clé ou d'aide pour prévenir les problèmes potentiels.

Réglementation sur les abris d'auto

Nous désirons vous rappeler, comme indiqué à la clause 3.11.7. du « Guide du locataire » faisant partie intégrante du bail, que **seuls les abris d'auto installés dans les aires de stationnement des maisons jumelées sont acceptés.** Les conditions suivantes doivent être respectées :

- Le locataire doit en faire la demande chaque année à l'Office ;
- Le locataire doit fournir une permission écrite de ses voisins ;
- L'abri ne doit pas nuire à la quiétude des voisins ;
- L'abri doit être installé de façon sécuritaire ;
- Le locataire doit respecter la réglementation municipale à cet effet ;
- Le locataire doit avoir une assurance responsabilité.



Quoi faire si votre toilette est bouchée?

Tout d'abord, sachez qu'il est très important et pratique de se procurer un siphon et de le garder à portée de main. Avant de communiquer avec l'Office, assurez-vous de faire l'essai pour déboucher vous-même votre toilette à l'aide de votre siphon. Si vous n'y arrivez toujours pas, alors vous pourrez communiquer avec l'agente aux réparations à l'Office. Elle mandatera un préposé afin qu'il puisse déboucher votre toilette à l'aide d'un siphon ou un débouchoir, selon le cas.

En revanche, si le préposé se déplace en dehors des heures régulières de bureau ou si vous échappez un objet dans la toilette, vous pourriez être facturé pour les coûts reliés à la réparation.



Conteneurs et bacs



Les services immobiliers désirent rappeler aux locataires de ne pas laisser de déchets autour des conteneurs et des bacs, car la ville ne ramasse pas ce qui est tombé par terre. Il est également important de ne mettre aucun déchet devant le conteneur, car le camion ne pourra pas effectuer la collecte des ordures.

Enfin, merci de bien répartir vos sacs de déchets dans les conteneurs afin d'éviter une congestion de sacs dans les ouvertures.

Par le simple respect de ces consignes, vous vous assurez que le conteneur pourra être vidé le moment venu et tous les locataires de votre immeuble en seront gagnants. Cela évitera les odeurs nauséabondes dans votre cour !

Utilisation adéquate des laveuses et sécheuses

Voici quelques consignes à respecter pour le bon fonctionnement des laveuses et des sécheuses :

Laveuses :

- Ne pas surcharger la laveuse.
- Ne jamais ajouter d'eau manuellement.
- Assurez-vous que les robinets sont ouverts lors de l'utilisation.
- Il est interdit de laver des tapis, car ils endommagent nos laveuses.
- Le non-respect de ces directives pourrait entraîner un bris de la laveuse et un débordement d'eau sur plancher.

Sécheuses :

- Avant et après chaque utilisation, assurez-vous de vider le récipient à charpie afin de bénéficier des meilleures conditions de nos appareils. Le temps de séchage est grandement diminué lorsque le récipient à charpie est propre.
- La poubelle installée dans la salle de lavage ne doit servir qu'à mettre les déchets tels que la charpie (sécheuse) ou les feuilles d'assouplissant utilisées pour sécher le linge.



Nous tenons sincèrement à vous remercier de votre bonne collaboration, de votre respect et de votre reconnaissance envers nos employés.

Merci pour la façon dont vous prenez soin de vos logements et des biens communs pour tous les locataires.

Et merci de continuer de communiquer avec nous lorsque vous avez des inquiétudes !



L'histoire inspirante d'Éric Marleau, locataire de Trifluvia

Quand il pense à tout le chemin parcouru dans les cinq dernières années, Éric Marleau, un locataire de l'immeuble Trifluvia de l'OMHTR, est très fier — et avec raison ! — de tout ce qu'il a entrepris et des changements qu'il a opérés dans sa vie. Aujourd'hui, nous souhaitons mettre en lumière son histoire et souligner son parcours inspirant.

En 2018, Éric traversait une période difficile et faisait face à de nombreux défis personnels. Sans ressource ni motivation, il ne savait pas trop quelle direction donner à sa vie. Par un beau jour, en visite chez des amis, Éric découvre dans un placard un « bâton-fleur », un bâton qu'on lance dans les airs avec l'aide de deux baguettes pour exécuter différentes figures. Au premier essai, ce fut le coup de foudre, et il a su que c'est ce qu'il voulait faire dans la vie : « Ça a été l'élément déclencheur pour me mettre en action », avoue-t-il. Cette discipline s'est révélée, pour ce dernier, très thérapeutique.

Avec le soutien et l'accompagnement nécessaire, il a alors effectué une demande pour un logement social à l'OMHTR. En 2019, lorsqu'il a emménagé à Trifluvia, Éric avait trois objectifs clairs en tête : améliorer son hygiène de vie, développer ses aptitudes créatives et développer son réseau de contacts. Il s'est trouvé un emploi, et il a repris peu à peu confiance en lui. Toutefois, l'aspect plus routinier de son travail lui convenait moins : ainsi est née l'idée de devenir travailleur autonome. « Je voulais offrir mon art aux autres », dit-il.

Avec beaucoup d'efforts, de volonté et de persévérance, le jeune homme a forgé son personnage : Damkko, artiste de cirque, et même clown, partageant sa passion auprès de diverses clientèles, dont les personnes âgées, une clientèle qu'il affectionne plus particulièrement. Il a travaillé d'arrache-pied pour se faire connaître et, depuis environ un an, il a le vent dans les voiles ! En effet, il œuvre comme artiste intervenant pour des organismes de premières lignes en itinérance, il anime des ateliers participatifs dans les écoles, les CHSLD et les RPA, et il crée même sa propre musique électronique !



Crédit photo : Samuel Cyr Productions



Droits d'auteur du logo : Mycelium Studio Créatif

Même si, en tant que travailleur autonome (« solopreneur », pour reprendre son expression), ce n'est pas facile tous les jours et que le doute est souvent présent, Éric a confiance en l'avenir. Son parcours à Trifluvia arrive à son terme dans les prochains mois, mais il a la tête pleine de projets et dispose d'outils et de ressources pour les mettre en place. Trifluvia lui a donné la sécurité, la stabilité, la cohésion sociale et un tremplin pour puiser en lui la force nécessaire pour se prendre en main.

Nous lui souhaitons donc, sincèrement, une bonne continuation et un franc succès dans son entreprise et dans tous ses projets !

Facebook : [Damkko.artist](#) / Instagram : [Damkko.artist](#) / Spotify : [Damkko](#)

Pour en savoir plus sur Trifluvia : <https://omhtr.ca/je-cherche-un-logement/nos-logements/trifluvia>

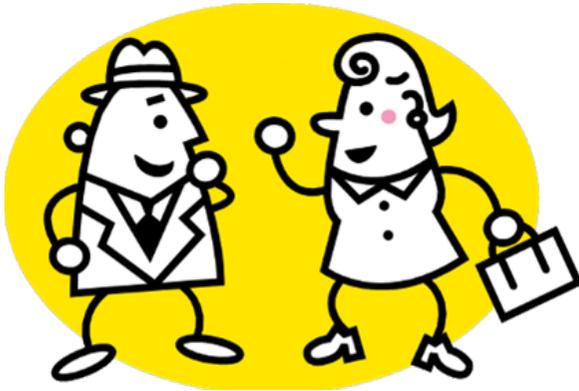
Fête de Noël à l'ACL St-Philippe

Le 15 décembre dernier, plus d'une vingtaine de locataires du projet ACL St-Philippe se sont rassemblés pour célébrer la fête de Noël. Chaque locataire a pu apporter un plat à partager avec le groupe afin de créer un généreux repas communautaire. Plusieurs jeux et prix de présence ont également été offerts pendant cette soirée festive !

Cet évènement a pu voir le jour par l'implication de plusieurs locataires et de commanditaires, ayant à cœur le rayonnement de leur communauté. Nous souhaitons donc remercier ces précieux commanditaires : Librairie Poirier, Société de Saint-Vincent-de-Paul, Tim Hortons (Boul. du Saint-Maurice), Frimousse, et plus. Une vraie réussite pour la première édition de la fête de Noël du projet ACL St-Philippe !



Les aventures de M. Untel et Mme Chose



M. Untel rencontre Mme Chose dans la salle communautaire un lundi soir pendant le bingo.

Mme Chose : Et puis, comment ça va dans ton coin?

M. Untel : Ça va bien, mais les agissements de mon voisin me font peur. Ça lui arrive de crier dans les corridors et de déranger les autres locataires. Je n'ose pas lui parler, mais j'aimerais qu'il arrête.

Mme Chose : As-tu appelé à l'Office, ils peuvent sûrement faire quelque chose?

M. Untel : Non... Je ne veux pas que mon voisin apprenne par l'Office

que j'ai porté plainte contre lui.

Mme Chose : Tu ne sais pas?

M. Untel : Je ne sais pas quoi?

Mme Chose : Toutes les informations que tu donnes à l'Office restent toujours confidentielles. En aucun cas, l'intervenante ne dira à la personne contre qui la plainte est adressée qu'il s'agit de toi. Alors? Qu'est-ce que tu attends pour informer l'Office?

M. Untel : Tu as raison, ça me rassure. Il pourrait peut-être m'aider à trouver des pistes de solutions et même aider cette personne, car je pense qu'elle ne semble pas aller très bien. Merci encore Mme Chose!

Mme Chose : De rien, M. Untel!

Présence dans les milieux de vie

En ce début d'année 2024, c'est avec plaisir que nous vous avons retrouvés pour la prise de la tension artérielle et de la présence de l'intervenante sociale dans chacun des 32 habitations de l'OMHTR et de l'ORHDC (Office régional d'habitation des Chenaux).

Avec grand bonheur, nous vous annonçons que nous avons procédé à un tirage au sort parmi les personnes s'étant mobilisées. La personne gagnante demeure à l'Habitation Fernand-Goneau. Félicitations!

Petit clin d'œil des derniers événements

Grâce à la subvention *Être mieux... Ensemble (EME)* du CIUSSS MCQ à l'OMHTR, deux fêtes de Noël ont eu lieu en décembre dernier. Afin de permettre aux locataires d'avoir accès à un rassemblement à proximité de chez eux, les fêtes ont eu lieu à l'Habitation le Châtelain, dans le secteur Trois-Rivières-Ouest et à l'Habitation Bellevue, dans le secteur Cap-de-la-Madeleine.

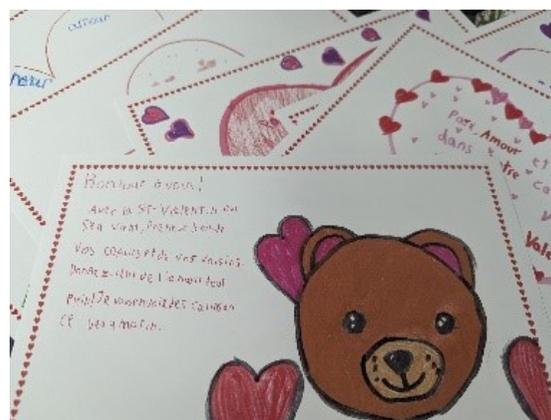
Un peu plus de 60 personnes ont joyeusement participé à ces activités. Un échange de cadeaux a permis de faire différentes rencontres. Une collation pour l'évènement a été partagée et de nombreux prix de présences ont été offerts, une gracieuseté de l'OMHTR. M. Claude Desrochers, chanteur-musicien, a su agrémenter le tout, par son dynamisme et son talent pour le plaisir de tous les participants.



Poursuite du partenariat avec l'École de La Source

À travers les différentes offres d'activités et de présences terrain, à la demande des locataires, nous poursuivons la distribution des cartes des enfants. Elles sont colorées, attrayantes, confectionnées avec attention et vous rappellent nos coordonnées téléphoniques.

Donc, n'hésitez pas à nous contacter si besoin !



**Le samedi 9 mars, à 19 h au Centre loisir Multi-Plus,
(3730, rue Jacques de Labadie, à Trois-Rivières),
nous aurons l'opportunité d'accueillir la troupe Parminou,
avec la pièce « La vie des autres ».**



Celle-ci met en valeur : **LA BIENVEILLANCE ENTRE VOISINS**. « C'est plus simple qu'on le pense. Ça s'apprend et même, ça se pratique ! Traitant de ce sujet sérieux avec une approche humoristique, la pièce LA VIE DES AUTRES vous amène à réfléchir et à lire entre les rires. Vous allez faire connaissance avec des personnages qui sont confrontés à la nécessité de veiller les uns sur les autres. Ils vont vivre des situations qui les amèneront à se questionner sur leur méfiance, leur besoin d'être tranquille, leur "j'me mêle de mes affaires !" qui sont des façons de penser qui maintiennent la paix, mais à quel prix ? Laissez-vous porter par l'histoire de Stéphanie, Rachel, Chantal et les autres, parce que LA VIE DES AUTRES, c'est pas juste à regarder, ça nous regarde aussi ! » Troupe Parminou.

Réservation souhaitable avant le 9 mars, à Lucie au 819 378-5438 poste 2127.

Nous vous rappelons que notre principal moyen de communication est le babillard. Soyez vigilants, il renferme plusieurs informations importantes (vaccination, rencontres, activités, offres de services, etc.). Vous pouvez également toujours nous contacter. Nous sommes là pour vous!

**Lucie Guy, intervenante sociale (T.S.)
et Josée Vincent, infirmière clinicienne**

819 378-5438 poste 2127 et 2129

C'est la semaine des popotes roulantes en mars!

Au CAB Laviolette, nous tenons à souligner l'implication des nombreux bénévoles qui offrent « du bonheur » en cuisinant ou en livrant de délicieux petits plats. Marie-Josée et Louis sont un couple dans la vie et s'impliquent tous les deux à la popote roulante. Ils sont nos ambassadeurs 2024 à ce service. Voici ce qu'ils retirent de leur implication bénévole :

Marie-Josée Auger - poste bénévole : baladeuse

- **Je choisis de donner de mon temps à la popote roulante parce que** : « Avoir l'envie d'aider mon prochain, de me rendre utile. Dès mon plus jeune âge, je faisais déjà du bénévolat, c'est ancré en moi. De plus nous avons eu une belle vie, j'avais envie de redonner au suivant. »
- **Mon implication m'apporte** : « De la satisfaction, je me sens heureuse de m'impliquer. Voir les bénéficiaires, d'avoir un contact avec eux semaine après semaine, cela crée des liens qui sont importants pour moi. »
- **Une anecdote sur mon implication** : « Arriver sur un lieu de livraison et que ce ne soit pas déneigé, avoir de la neige jusqu'à la taille, j'ai dû faire de l'escalade et des acrobaties pour me rendre à la porte. De vraies péripéties ! »

Louis Grenier - poste bénévole : aide-cuisinier

- **Je choisis de donner de mon temps à la popote roulante parce que** : « Après 3 ans d'implication, j'aime faire du bénévolat, je cuisine beaucoup à la maison aussi alors j'adore faire de la popote. »
- **Mon implication m'apporte** : « Offrir du bonheur dans l'assiette. »
- **Une anecdote sur mon implication** : « Je suis le spécialiste de la coupe des navets, c'est très difficile à faire et les dames de la cuisine n'y arrivent pas. On me prénomme, M. Navet ! »



**Merci à Marie-Josée et Louis et aux nombreux bénévoles qui s'impliquent
pour faire une différence dans la communauté !**

Louise B Germain, directrice générale du CAB Laviolette

Pour nous rejoindre : 819 378-6050
Pour vous impliquer bénévolement : www.devenirbenevole.ca



Journée internationale des droits des femmes

La journée du 8 mars est célébrée dans le monde entier comme la Journée internationale des droits des femmes. Elle trouve son origine dans les luttes des ouvrières et des suffragettes au début du XXe siècle, pour de meilleures conditions de travail et le droit de vote. Elle a été officialisée par les Nations Unies en 1977, et est devenue un symbole de la revendication féministe et de la lutte contre les discriminations et les violences faites aux femmes. Chaque année, des manifestations, des conférences, des expositions et des actions de sensibilisation sont organisées pour mettre en lumière les réalisations des femmes et les défis qu'elles doivent surmonter quotidiennement face aux inégalités de genre.

Cette année, nous vous invitons encore une fois à noter la date du 8 mars à votre agenda, afin de soutenir la cause féministe. Pour ce faire, plusieurs options s'offrent à vous. Comme l'importance de connaître l'histoire, les théories du mouvement, ainsi que les réalités vécues par les femmes dans le monde alors nous vous suggérons de vous informer et vous former sur les enjeux féministes en lisant des livres, des articles, des podcasts ou des vidéos qui abordent les différentes facettes du féminisme. Vous pouvez également partager et valoriser les voix et les œuvres des femmes, qu'elles soient artistes, scientifiques, militantes ou citoyennes. Il s'agit de reconnaître la contribution des femmes à la société et à la culture, et de leur donner plus de visibilité et de reconnaissance. Vous pouvez aussi soutenir et vous informez sur les organismes par et pour les femmes de Trois-Rivières, comme le Centre de Santé des Femmes de la Mauricie, la maison le Far, la Maison De Connivence, le Centre Le Pont et le Centre d'Aide & de Lutte Contre les Agressions à Caractère Sexuel (CALACS) de Trois-Rivières pour ne nommer que quelques exemples.

Voilà quelques idées de ce que vous pouvez faire le 8 mars pour soutenir la cause. N'oubliez pas que le féminisme n'est pas réservé à une journée, mais qu'il se vit et se pratique au quotidien !

L'équipe du CALACS de Trois-Rivières

Le CALACS de Trois-Rivières dessert les secteurs des Chenaux, Maskinongé, Trois-Rivières ainsi que le Cap-de-la-Madeleine. Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations ou si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec nous au (819) 373-1232. Nous offrons aux femmes des services d'écoute téléphonique, ainsi qu'un suivi individuel de 15 rencontres.



Des nouvelles de votre CCR

Bonjour à toutes et à tous,

Le 9 mai prochain, le CCR organise un après-midi « Ressourcez-vous ». Pour l'occasion, 11 organismes seront présents pour vous informer sur les services qu'ils offrent. Qui sait, il y aura peut-être un service qui vous conviendrait ! Surveiller les babillards pour plus d'informations.

Joyeuses Pâques à tous !

Linda Sheehy, présidente



La cuisine pour partager sa culture... et ses expériences parentales

Par Samantha Harnois, directrice de la Ressource FAIRE – Maison des Familles

Une des activités qui caractérise notre organisme et qui le différencie des autres maisons des familles présentes dans la ville, ce sont nos activités de cuisine du monde. Deux fois par mois, un parent est invité à venir faire découvrir sa culture culinaire à d'autres parents participants. Nous cuisinons tous ensemble une entrée, un repas principal et un dessert. Ensuite, nous partageons tous ensemble ce repas autour d'une grande table, avec les enfants et l'équipe de travail.

Mais, comment un atelier de cuisine peut-il enrichir l'expérience parentale ?

La cuisine est un prétexte pour partager sa culture et ses goûts culinaires, mais bien vite, les sujets autour du pays d'origine vont beaucoup plus loin que cela. Inévitablement, étant entre parents, les conversations divaguent vers le mode de vie des familles, les valeurs, les traditions. Nous voyons là l'occasion de faire des liens entre différents pays, différentes croyances, différents parcours de vie.

Bien souvent, les parents nouvellement arrivés au Québec se sentent dépassés, surchargés, et les ateliers de cuisine sont une occasion pour eux de se trouver compétents,

pertinents, et un prétexte parfait pour avoir la parole. **La cuisine devient alors un lieu de rassemblement, de partages et de soutien.**

À chaque fois que nous demandons à un parent s'il aimerait animer un atelier de cuisine pour présenter des plats typiques de son pays, nous voyons l'engouement de la personne, et la fierté avec laquelle elle accepte de partager des classiques de son pays. Tous souhaitent tellement présenter des plats qui seront aimés de tous, ils se mettent une pression pour que tout soit parfait, et c'est toujours réussi. Nous impliquons les parents à plusieurs étapes du processus, ils choisissent eux-mêmes les recettes qu'ils souhaitent faire avec les autres parents, nous élaborons avec eux la liste de ce que nous devons acheter, nous les invitons à en parler à d'autres parents de leur entourage pour qu'ils viennent aussi participer, et la journée même, c'est le parent qui dirige la cuisine. L'équipe de la maison des familles est là en soutien, mais l'animation est vraiment faite par le parent qui partage sa cuisine, sa musique, ses souvenirs, et plus encore !

Une maman du Cameroun a emmené des épices venant

de son pays, afin de reproduire le goût authentique du plat. Une autre a emmené un énorme mortier pour faire sa recette, pour démontrer la technique utilisée tous les jours dans sa région. Un couple hispanophone, qui avait peine à se faire comprendre, a bien vite réalisé à quel point les mots ne sont pas nécessaires dans la cuisine, et que l'amour de la nourriture se transmet bien plus par les gestes.

Cet atelier est, bien souvent, la porte d'entrée des familles vers nos services. Ils viennent cuisiner, rencontrer des parents, leurs enfants passent du temps à la halte-garderie avec notre éducatrice. Bien souvent, les parents reviennent à plusieurs ateliers de cuisine et de fil en aiguille, commencent à s'intéresser à d'autres activités offertes à la maison des familles. Au travers les discussions avec les autres parents, nous pouvons cibler quels services pourraient leur venir en aide, les accompagner dans leur rôle parental et les soutenir dans leurs défis, quels qu'ils soient.

Les participant(e)s ont dit :

« J'aime apprendre à cuisiner en découvrant les cultures des autres mamans, ça ouvre mon enfant sur le monde. »

« Les cuisines me permettent de sortir de chez moi, de briser mon isolement. »

« Ça m'aide beaucoup de pouvoir repartir avec des portions, je vois l'impact sur mon épicerie de la semaine. »

« Ça me fait du bien de pouvoir parler d'où je viens, être avec d'autres adultes qui m'accueillent et sont curieux d'entendre ce que j'ai à dire, ça me fait sentir importante. »

« Cuisiner en groupe, c'est vraiment plus motivant ! »



1209, place Georges H. Robichon, Trois-Rivières, G8Y 2L1
ressourcefaire@gmail.com | www.ressourcefaire.ca

Les savoirs oubliés

La transmission intergénérationnelle : un partage des mémoires



La transmission intergénérationnelle est une source de bienfaits tant pour les aînés que pour les familles, les adolescents et les enfants. Elle favorise le partage de valeurs, de souvenirs et de savoir, jouant ainsi un rôle essentiel à la construction des générations futures. Malheureusement, trop souvent oubliés, nos aînés possèdent des trésors de connaissances acquises au fil des années qui ne demandent qu'à être partagés.

Depuis quelques mois, les bénévoles de la Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières sont fiers de partager de beaux moments d'échanges et de complicité avec des adolescents et des jeunes adultes de Trois-Rivières. En ouvrant les frontières intergénérationnelles, les jeunes sont accompagnés de bénévoles afin de découvrir de nouveaux savoirs : cuisine, mise en conserve, couture, menuiserie, broderie, poterie, etc. Ainsi sont développées de nouvelles passions qui apportent une multitude de bienfaits tels que la fierté, l'estime de soi et la réduction de l'isolement social. À l'inverse, les jeunes générations ont également beaucoup à partager que ce soit au niveau des valeurs, du vécu et des connaissances, notamment celles qui sont technologiques.

La Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières vous invite à profiter de ces liens magiques que vous pouvez créer tout autour de vous. L'organisme offre également de belles activités intergénérationnelles pour les familles, les enfants, les adolescents et bien sûr les aînés.

Jeunes et moins jeunes ont tant à partager !



Présentation de nos deux conseillères en emploi auprès de la clientèle expérimentée

Chantal Charrier

Titulaire d'un baccalauréat en travail social, je cumule 5 ans comme coordonnatrice des ventes, 10 ans d'expérience en intervention et 11 ans en employabilité jusqu'à ce jour. Je travaille chez Stratégie Carrière depuis 2012, à titre de conseillère et relationniste en emploi dans le programme « Travailleurs expérimentés », une clientèle âgée de 45 ans et plus. La raison pour laquelle je désire travailler dans ce domaine sont liées aux valeurs humaines, un grand désir d'aider, de rencontrer des gens, de les accompagner dans leur démarche de recherche d'emploi et de les soutenir dans l'atteinte de leurs objectifs de carrière. La collaboration avec l'équipe expérimentée de Stratégie Carrière permet un échange d'idées où l'on peut apporter une aide spécifique à notre clientèle. Notre organisme nous offre la possibilité de suivre des formations qui nous permettent d'approfondir nos connaissances tout en améliorant notre développement professionnel.



Nicole Guay



Détentrice d'un baccalauréat en psychologie, je cumule 10 ans d'expérience en réadaptation professionnelle et 11 ans en employabilité jusqu'à ce jour. Arrivée chez Stratégie Carrière en 2015, je travaille à titre de conseillère en emploi auprès d'une clientèle âgée de 45 ans et plus. J'adore conseiller cette clientèle qui est riche d'expérience et de vécu. Étant du même groupe d'âge, nous avons les mêmes références et la communication est aisée.

L'équipe diversifiée et expérimentée de Stratégie Carrière est un atout puisque je peux m'y référer dans le but d'apporter une aide spécifique à ma clientèle selon les besoins. J'apprécie également l'ouverture de notre organisme qui permet de maintenir nos connaissances à jour, d'optimiser nos outils de travail et de présenter des projets qui font connaître et grandir notre organisme.

Pour en savoir davantage sur le service destiné aux travailleurs expérimentés :

Stratégie Carrière

819 373-1726, poste 253

info@strategiecarriere.com

<https://strategiecarriere.com/aide-recherche-emploi/#travailleurs-experimentes>

Programme PIED

La peur de tomber : s'arrêter n'est pas une option !

Beaucoup de personnes âgées croient que le meilleur moyen de se protéger contre les chutes et les blessures est d'arrêter entièrement ou en partie leurs activités. Cela peut sembler une solution sûre et raisonnable, mais c'est incorrect pour plusieurs raisons. En effet, moins vous vous déplacez, moins vous faites de l'exercice et moins vous participez aux activités qui vous sont chères, plus faibles et plus fragiles vous devenez, ce qui augmente votre risque de faire des chutes. De plus, la vie peut nous réserver d'agréables surprises et de belles rencontres lorsqu'on sort de notre coquille !

Il est vrai que, parfois, la peur de tomber peut nous paralyser. Toutefois, au lieu d'arrêter ou de diminuer votre participation aux activités que vous aimez, examinez les exercices que vous pratiquez et vos habitudes de vie, puis apportez des changements au besoin.

Il n'est jamais trop tard ni trop tôt pour devenir plus solide sur vos pieds et ainsi éviter les chutes. Il y a des petits gestes quotidiens qui font toute la différence !

Adopter des comportements sécuritaires lors de ses déplacements, tels que :

- Prendre des précautions lorsqu'on se penche pour ramasser un objet ;
- Éviter de se hâter, faire les choses lentement ;
- Éviter de grimper sur une chaise pour atteindre un objet. Utiliser plutôt un escalier sécuritaire ;
- Porter de vêtements bien ajustés, éviter les vêtements trop amples ou trop longs ;
- Marcher avec des souliers bien ajustés, s'assurer que les semelles ne sont pas glissantes ;
- Éviter de marcher dans des lieux encombrés et sur des surfaces mouillées ou glissantes ;
- Allumer la lumière dans une pièce ou un escalier quand il fait sombre ;
- Utiliser les rampes (mains courantes) lors de déplacements dans les escaliers ;
- Utiliser adéquatement les aides à la marche (si applicable) ;
- **Participer au programme PIED. Il pourrait être offert dans la salle communautaire de votre immeuble !**

Besoin de plus d'informations sur le programme PIED? Contactez-moi!

Fernanda Possa Silva, erg. et animatrice du PIED

819 370-2200 poste 2333

Inspiré de : 1. Programme Vivre en équilibre, guide de l'animateur ; 2. Portail sur le vieillissement optimal de McMaster, 2024

La prévention des fraudes



Alerte à la vigilance!

1

On vous demande de **confirmer ou de donner vos informations personnelles**?
Méfiez-vous!

Ne donnez **aucun renseignement personnel au téléphone**. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà à leur disposition.

Leur but?
Vous mettre en confiance!

Raccrochez et prenez un moment de recul

Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée.

Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur



2

On vous demande de remettre vos cartes et vos NIP dans une enveloppe, peu importe la raison ?
Refusez!

N'ayez pas peur de dire non et raccrochez.

Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces pour obtenir votre coopération.

Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.



3

Votre afficheur indique un numéro de téléphone « officiel »?

Ne supposez **JAMAIS** que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact.

Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes.

Le numéro de l'appel peut également être masqué.



4

POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE □
Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou *4141 (cellulaire) ou avec votre service de police local.
Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.



Région Mauricie



Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés le vendredi 29 mars ainsi que le lundi 1er avril en raison du congé de Pâques.

Merci de votre compréhension!

Lundi	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
Mardi	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
Mercredi	9 h à 12 h	FERMÉ
Jeudi	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
Vendredi	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30

Pour toute urgence en dehors des heures régulières, composez le 819 378-5438 poste 1

Office municipal d'habitation de Trois-Rivières

660, rue Hertel, Trois-Rivières (Québec) G9A 1G8

819 378-5438

omhtr.ca

