

# INFO-HLM

  
Office municipal  
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous loger,  
nous habité !*



## Mot du directeur général

Chères et chers locataires,

Alors que les premiers rayons de soleil annoncent l'arrivée imminente de la belle saison estivale, nous sommes enchantés de vous présenter ce nouveau numéro de notre bulletin d'information. Cette période est, assurément, synonyme de renouveau et de projets excitants.

L'équipe est heureuse de partager avec vous non seulement les perspectives lumineuses de l'été à venir, mais également de vous informer sur les actions, projets, trucs et astuces afin de vous assurer un cadre de vie encore plus agréable et confortable.

Par ailleurs, dans le contexte actuel de crise du logement, avec un taux d'inoccupation record de seulement 0,4 %, nous poursuivons nos efforts pour accompagner les citoyennes et citoyens dans leur recherche de logements.

L'OMHTR croit fermement en l'importance de développer de nouveaux projets pour répondre aux besoins de la communauté, et nous mettons tout en œuvre pour contribuer à alléger cette problématique pressante.

Nous espérons que ce bulletin saura vous inspirer et vous apporter une bouffée d'optimisme, alors que nous nous apprêtons à vivre des instants privilégiés. En attendant de vous retrouver bientôt, prenez soin de vous et profitez pleinement de la belle saison.

Je vous souhaite un merveilleux été.

Jimmy Ducasse  
Directeur général



# DANS CE NUMÉRO

Comité développement durable : actions et réalisations	3
La période estivale, la chaleur et le temps des déménagements arrivent à grands pas! Voici quelques rappels importants pour passer un été agréable	4-5
Implication des locataires pour un environnement sain / Bilan de santé des immeubles (BSI)	6
Paiement du loyer lorsque le 1 <sup>er</sup> est un jour férié ou concorde avec la fin de semaine / Rappel cordial pour un milieu de vie paisible - Prévenir et contrer la discrimination / Ressource FAIRE	7
Des nouvelles de votre CCR	8
Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie	9
Maison des jeunes Action Jeunesse	10
Stratégie Carrière	11-12
Parlons d'incontinence urinaire (Programme PIED)	13
Maison Coup de Pouce	14
Centre d'action bénévole Laviolette / Programme PAIR	15

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](http://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



## Comité développement durable : actions et réalisations

### Projet de déminéralisation et verdissement d'un stationnement

L'OMHTR est fier d'annoncer que nous avons reçu une subvention d'Éclaire fonds environnement Trois-Rivières, pour réaliser un projet soumis dans le cadre du Programme d'économie durable (PED) de la Fondation Trois-Rivières durable.

Grâce au soutien financier d'Éclaire fonds environnement Trois-Rivières, nous pourrons déminéraliser notre stationnement du 660, rue Hertel, et réaliser un aménagement paysager. Nous cesserons l'utilisation de peinture blanche, supprimerons l'enrochement des îlots et ajouterons des végétaux vivaces, contribuant ainsi à la réduction des îlots de chaleur, à l'augmentation de la rétention des eaux pluviales, et, évidemment, à l'amélioration visuelle du quartier !

Dans les prochaines semaines, nous vous tiendrons informés des avancements du projet !



*Crédit photo - Fondation Trois-Rivières durable : Jimmy Ducasse, directeur général OMHTR, Émilie Joly, chargée de programmes Éclaire - Fondation Trois-Rivières durable, Karine Bergeron, directrice – services immobiliers OMHTR, Sylvie Lefebvre, adjointe – services immobiliers et membre du comité DD OMHTR, Frédéric Titley, membre du comité DD OMHTR et Marie-Eve Croteau, membre du comité DD OMHTR*

## La période estivale, la chaleur et le temps des déménagements arrivent à grands pas! *Voici quelques rappels importants pour passer un été agréable*

**Nous vous souhaitons une belle saison estivale et nous vous remercions pour votre bienveillance!**

Avec l'arrivée du soleil, diverses questions peuvent survenir. Par exemple : « Puis-je installer une balançoire ? » ; « Est-il autorisé d'avoir un barbecue sur mon balcon ? » ; « Où puis-je ranger les bicyclettes de mes enfants ? », etc. Afin de faciliter la communication et de conserver nos lignes disponibles pour les urgences, **nous vous invitons à consulter d'abord le guide du locataire ou notre site Web (omhtr.ca)**. Ces outils répondront assurément et rapidement à la majorité de vos questions. Le respect des règlements d'immeuble permet à chacun de profiter pleinement des espaces communs intérieurs et extérieurs en cohabitant et en sociabilisant avec les voisins pour que chacun puisse bénéficier paisiblement de son milieu de vie. Néanmoins, voici quelques rappels importants qui peuvent vous être utiles.

### Remisage

Il est interdit de remiser ou d'entreposer des boîtes, meubles, bicyclettes, poussettes, jouets, ferraille, fauteuil roulant, triporteur, quadriporteur ou tout autre objet, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, dans les cours avant et arrière des lieux loués ou dans les aires communes (ex. salles communautaires, passages, escaliers, etc.). Après avertissement, l'Office a le droit d'enlever aux frais du locataire tout ce qui constitue un remisage.

### Déménagement, disposition des déchets et conteneurs

Lorsque vous quittez votre logement, **assurez-vous de disposer des déchets dans les bons endroits** : le papier et le carton dans la récupération et les déchets dans les ordures. Assurez-vous de bien vider votre espace de tout objet, sans quoi le temps des employés de l'Office pourrait vous être facturé et ainsi retarder l'accès à une future demande de logement. Notez que tous les bris, équipements manquants, etc., vous seront aussi facturés.

Il est important de **ne mettre aucun déchet, autour, au-dessus ou à côté des conteneurs**, car le camion ne pourra pas effectuer la collecte des ordures. Si vous ne respectez pas ces consignes, le conteneur ne sera pas vidé, pénalisant ainsi tous les locataires de l'immeuble. Cela évitera aussi les odeurs nauséabondes en période de grandes chaleurs.

### Bacs bruns - Trucs et astuces pour éviter les odeurs et les animaux indésirables

- Déposez vos résidus alimentaires sur du papier journal, du papier brun ou du carton. Autre option : enveloppez-les dans des sacs de papier ou confectionnez un baluchon en papier. Dans tous les cas, évitez d'y jeter des liquides.
- Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude ou déposez une briquette de charbon au fond de votre bac.
- Prenez l'habitude de placer le bac brun devant votre résidence pour la collecte hebdomadaire, même s'il n'est pas plein.
- Emballez les aliments délicats, tels que la viande et le poisson, en petites quantités avec du papier. Alternez les matières humides avec des matières sèches, celles-ci vont absorber les liquides provenant des aliments en plus de réduire les odeurs.
- Fermez toujours le couvercle de votre bac de comptoir et de votre bac brun. Si votre bac est endommagé, composez le 311.
- En tout temps, rangez vos bacs à l'ombre.



Source : [www.energycycle.ca](http://www.energycycle.ca)

## Gestion des encombrants



Afin qu'un gros rebut soit collecté en bordure de rue, **vous devez obligatoirement faire une requête à la Ville de Trois-Rivières** par les moyens mis à votre disposition, soit en téléphonant au 311 ou en remplissant un formulaire en ligne (v3r.net). Au moment de votre requête, vous serez informé du moment où vous devrez mettre l'encombrant en bordure de rue. Il est important de mentionner qu'**il faut également faire une requête pour annuler une demande de collecte d'encombrant faite préalablement.**

## Climatiseurs

Le locataire peut, s'il le désire, faire l'usage d'un climatiseur à fenêtre à la condition qu'il assume **tous les frais relatifs à son installation et à son usage, tout en s'assurant d'en faire une installation conforme.** Une déclaration obligatoire doit être faite à l'OMHTR. Des frais de 5 \$ par mois vous seront facturés, pour totaliser une somme de 60 \$ par année.

Assurez-vous que le climatiseur présente une légère pente vers l'extérieur afin que l'eau produite puisse s'évacuer. Une fois les travaux effectués, vous devez fermer l'ouverture autour du climatiseur en y plaçant un plexiglas de bonne dimension. Finalement, vous devrez vous assurer que son égouttement se fasse de façon adéquate, en y installant un petit boyau, conçu à cet effet. De cette façon, cela réduit les risques d'endommager votre logement, le bâtiment et vous vous assurez de la quiétude des locataires avoisinants.



## Chaleur estivale : comment en réduire les effets dans votre logement



L'été venu, en particulier lors de périodes de canicule, la chaleur accablante peut incommoder de nombreuses personnes, surtout celles qui n'ont pas accès à un lieu climatisé. Voici quelques mesures toutes simples de l'Institut national de santé publique du Québec pour conserver votre logement le plus frais possible et assurer votre confort :

- 1. Bloquez l'entrée des rayons du soleil :** tirez les rideaux ou abaissez les stores pour éviter qu'ils ne surchauffent votre logement.
- 2. Réduisez les sources de chaleur internes :** évitez d'utiliser vos appareils électroniques et électroménagers, comme le four, qui produisent beaucoup de chaleur.
- 3. Créez votre système de climatisation à peu de frais :** placez des bouteilles d'eau glacée devant un ventilateur électrique lorsqu'il fait très chaud, vous obtiendrez une brise fraîche.
- 4. Hydratez-vous !** C'est une règle de base. Buvez, même si vous n'avez pas soif, et mangez des aliments gorgés d'eau, comme des fruits (melon, etc.).
- 5. Portez des vêtements de couleur pâle.** En effet, des vêtements foncés capteront davantage la chaleur et vous feront suer à grosses gouttes !
- 6. Restez à l'intérieur** durant la période la plus chaude de la journée, généralement entre 11 h et 16 h.
- 7. Ouvrez les fenêtres le soir venu,** lorsque le temps est plus frais et que le taux d'humidité diminue, pour faire entrer la fraîcheur.

En plus de ces petits conseils, n'hésitez pas à passer du temps dans la salle communautaire climatisée dont tous les immeubles pour personnes âgées sont dotés !

Sources et image : [inspq.qc.ca](http://inspq.qc.ca) et [habitation.gouv.qc.ca](http://habitation.gouv.qc.ca)

## Implication des locataires pour un environnement sain

Plusieurs facteurs peuvent causer de l'humidité et même de la moisissure à l'intérieur d'un logement. Ces conditions peuvent être en lien avec les habitudes de vie des occupants et peuvent être facilement contrées par de simples gestes. Voici quelques conseils pour garder un environnement sain :



### Limiter les sources d'humidité

- Limiter le nombre de plantes et d'animaux domestiques.
- Éviter de faire sécher du linge à l'intérieur, autrement que dans la sècheuse.
- Informer l'Office des bris d'équipements (robinet qui fuit, infiltrations d'eau, etc.).

### Aérer

- Laisser un espace de 5 cm derrière les meubles adossés aux murs extérieurs afin de faciliter la circulation de l'air.
- Ouvrir les fenêtres en période estivale pour laisser l'air circuler dans les pièces.
- Éviter d'accumuler des objets et des meubles.
- Ouvrir les rideaux pour permettre à l'air de réchauffer les vitres.

### Nettoyage et ménage du printemps

- Effectuer un entretien ménager régulier du logement, ainsi qu'un grand ménage complet au moins une fois par année (murs, plafonds, etc.). Ceci vous permettra de détecter rapidement les premières traces de moisissure possibles.
- La présence possible de moisissures se présente par des taches noirâtres sur les murs, plafonds ou dans les garde-robes ou encore par une odeur de moisi.
- Si vous découvrez des petites surfaces atteintes, nettoyez-les sans délai avec un produit nettoyant domestique, et bien assécher par la suite.

### Ventiler

- Actionner les ventilateurs lors de la cuisson des aliments ainsi que pendant et après l'utilisation de la douche et de la baignoire.
- Le bruit causé par l'utilisation prolongée de ces appareils peut être dérangerant, mais nous suggérons de les faire fonctionner lorsque vous quittez le logement, pour aller faire des courses ou autres sorties (en plus de leur utilisation minimale : douche, cuisson, etc.), et ce, peu importe la saison.
- Augmenter la ventilation en présence de plusieurs occupants.

**Ne laissez pas de petits problèmes devenir plus importants. N'hésitez donc pas à communiquer avec l'Office au 819 378-5438. N'oubliez pas que nous sommes là en tout temps pour vous aider !**

Source : [habitation.gouv.qc.ca](http://habitation.gouv.qc.ca)

## Bilan de santé des immeubles (BSI)



Saviez-vous que tous les bâtiments et les logements de l'Office sont inspectés, et ce, sur un cycle de 5 ans ? Le bilan de santé est une évaluation de l'état physique d'un bâtiment et d'un logement. Par équipe de deux, les techniciens en bâtiment de l'OMHTR effectuent leur inspection et relèvent les déficiences dans le but d'établir un diagnostic. Ils font des constats visuels et émettent ensuite leurs recommandations. C'est de cette façon que l'Office peut prévoir les budgets pour la réalisation de futurs projets de rénovation ! **Pour l'année 2024, toutes les inspections touchant l'intérieur des**

**logements sont terminées.** Il reste seulement quelques aires communes et l'extérieur de certains immeubles. Merci à vous tous pour votre collaboration et votre compréhension, ce qui aide grandement au travail de nos techniciens. Restez à l'affût pour connaître les beaux projets à venir pour l'été et l'automne 2024

## Paiement du loyer lorsque le 1<sup>er</sup> est un jour férié ou concorde avec la fin de semaine

Compte tenu que le 1<sup>er</sup> juin est un samedi, que le 1<sup>er</sup> juillet est un jour férié (Fête du Canada) et que le 1<sup>er</sup> septembre est un dimanche, il est normal que cela prenne quelques jours supplémentaires avant que le prélèvement du loyer se prenne dans votre compte. L'aide sociale sera versée avant le 1<sup>er</sup>, tout comme les revenus de pension, mais **il est de votre responsabilité de vous assurer que le montant de votre loyer soit disponible dans votre compte pour le prélèvement (PPA)**. Pour les locataires qui paient leur loyer à la réception, vous pouvez le faire les jours précédant le 1<sup>er</sup>. Merci de votre collaboration!

### Rappel cordial pour un milieu de vie paisible *Prévenir et contrer la discrimination*

L'une des valeurs chères à l'Office est le respect. Cette volonté d'accepter les différences, de traiter les autres avec égard, de reconnaître la valeur de chacun et de protéger la dignité de la personne est essentielle pour l'Office. Toute personne, employé, locataire ou fournisseur, a droit au respect et se doit d'être respectueuse également. L'Office vise à offrir des milieux de vie exempts de toute forme de harcèlement ou de discrimination.



Le 9 mai dernier avait lieu notre opération «propreté» dans le secteur Jean Nicolet. Plus de la moitié du secteur s'est mobilisé! BRAVO!!! Nous sommes très fiers de notre secteur engagé.

Nous sommes une Ressource pour les familles dans notre secteur, nous avons des groupes de parents, des rencontres individuelles, une friperie, un jardin communautaire et plus encore!

**N'hésitez à nous appeler ou à venir nous visiter!**  
**1209 place Georges H Robichon / 819 379-6002**



## Des nouvelles de votre CCR



Bonjour à toutes et à tous,  
J'espère que vous allez bien !

Lors de la rencontre du CCR le 9 mai dernier, nous avons remis des chèques d'un montant totalisant 10 551 \$ aux comités ou aux représentants d'immeubles qui ont présenté des projets pour encourager la vie associative. Nous offrons cette opportunité depuis maintenant deux ans et cela est financé à même les sommes résiduelles de la subvention aux comités (lorsqu'il n'y a pas d'association) qui est versée au CCR en début d'année. Cette initiative a été fructueuse, car deux comités se sont créés grâce à ce petit coup de pouce.



Cette année, les sommes octroyées permettront, entre autres, de financer plusieurs secteurs familles : Jean-Nicolet (activité spéciale), Adélar-

Dugré (table à pique-nique et parasol) et les Habitations Ste-Madeleine (équipement de sport). Quant aux Habitations St-Laurent, du Vieux-Moulin et J.A Tessier, ils pourront équiper davantage leur salle communautaire alors que l'Habitation Ste-Catherine pourra se servir d'un jardin surélevé. Ci-haut la photo des comités qui ont reçu un chèque : Yves Dargis, Habitation du Vieux-Moulin, Ginette Tousignant, Habitation Ste-Catherine, Liliane Blais et Robert Desaulniers, Habitation J-A Tessier, Nicole Émond, Habitation St-Laurent, Marika Fafard, Habitation Jean-Nicolet et Lise Faucher, Habitation Ste-Madeleine.

Nous avons reçu également la visite de Mme Amina Chaffai, présidente du conseil d'administration de l'OMHTR, qui a rappelé l'importance du travail des 2 représentants des locataires au CA de l'office et de la nécessité que l'information soit bien transmise aux membres. Elle a aussi réitéré le désir du CA de consulter et de travailler en collaboration avec le CCR. Merci, Mme Chaffai, pour votre écoute et votre ouverture !

Le CCR prend une pause pour l'été et reprendra ses activités à l'automne. Bon été à tous les locataires !

Linda Sheehy, présidente et secrétaire



## Se préparer pour la rentrée scolaire

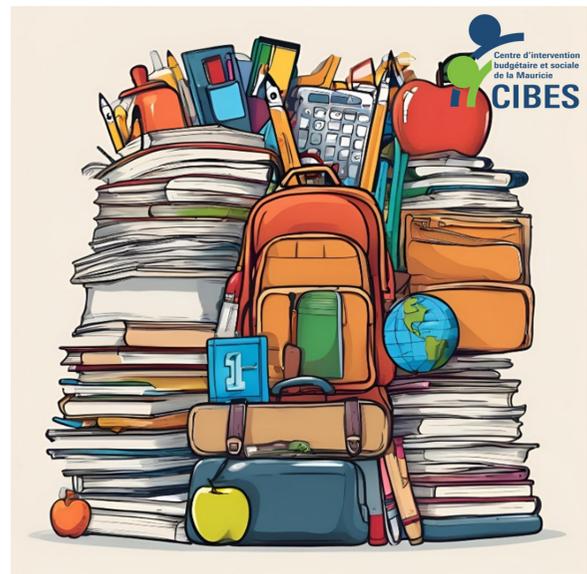
Avec la fin des classes qui arrive, nous devons déjà nous préparer pour la prochaine rentrée. Ce moment représente une période dispendieuse pour de nombreuses familles québécoises. Que ce soient les coûts des fournitures scolaires, des livres et autres dépenses liées à la rentrée, il est important de bien planifier ses finances afin d'éviter le stress financier.

### Commencer par établir un budget

Tout d'abord, **élaborez un budget détaillé pour vos revenus et dépenses mensuels, y compris les coûts liés à l'école** tels que : les frais d'inscription, les articles scolaires et la surveillance du midi dans certains cas. Cela vous aidera à mieux comprendre vos dépenses et à réduire le stress financier. Si votre budget le permet, mettre en place des virements automatiques à chaque rentrée d'argent dans un compte dédié à la rentrée scolaire peut simplifier cette période de dépenses importantes. Si vous avez besoin d'aide pour créer votre budget, le CIBES peut vous accompagner gratuitement et de façon confidentielle.

### Des montants à prévoir cet été

Le gouvernement du Québec enverra **un montant supplémentaire aux parents admissibles pour l'achat de fournitures scolaires**. Ce montant est de 121 \$ par enfant âgé de 4 à 16 ans et sera versé automatiquement en juillet aux parents qui reçoivent des allocations familiales. De plus, on peut aussi prévoir mettre de côté la TPS du 5 juillet afin de faire face à la rentrée des classes.



### Quelques astuces pour économiser

- **Dresser un inventaire de ce que vous avez déjà à la maison** : penser à réutiliser ce que vous possédez avant d'acheter de nouveaux articles scolaires. En plus d'être positifs pour l'environnement, les articles scolaires réutilisés permettent d'économiser des sous.
- **Profiter des ventes estivales d'articles scolaires** : les magasins proposent souvent des rabais avant la rentrée scolaire, alors anticiper vos achats pourrait vous faire économiser. Pour les vêtements des enfants ; ces achats peuvent s'étaler dans les mois suivant la rentrée, en s'adaptant aux besoins réels de votre famille, l'évolution de la météo, tout respectant votre budget et vos objectifs futurs.

De plus, il existe dans notre région des organismes qui ont développé des programmes d'aide pour la rentrée scolaire. Pour en savoir plus sur ces programmes offerts en région, n'hésitez pas à contacter le CIBES de la Mauricie.

L'équipe de CIBES  
Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie



## Le lien significatif, de jeune à intervenant

*Après avoir fréquenté les maisons de jeunes pendant toute son adolescence, Milo est maintenant animateur en maison de jeunes depuis 1 an. Il vous raconte dans ses mots, à travers ce texte, ce qu'est pour lui le lien significatif que les intervenants et animateurs créent avec les adolescents, ainsi que ce que c'est véritablement, le travail d'une Maison de Jeunes.*

Après 6 ans du côté des spectateurs, je fais maintenant partie des acteurs du milieu communautaire. Jour après jour, cette carrière ne cesse de me former en tant que citoyen. Que serais-je devenu, sans le passage des animateurs de la MDJ dans ma vie ? Que deviendrais-je, sans le passage de ces jeunes dans ma vie d'animateur ?

Je ne vous en voudrais pas de penser que nous ne sommes présents dans leur vie que pour s'échanger des balles de ping pong, des crayons feutres ou encore la première place à Mario Kart. Après tout, c'est ce que vos ados vous raconteront lorsqu'ils reviendront à la maison. Faute de savoir lire entre les lignes, c'est ce que moi je racontais à mes parents, à l'époque.

La mission de l'organisme est simple : **fondée sur une participation libre et volontaire, la Maison des jeunes vise à accompagner les adolescents et les former pour qu'ils puissent devenir des adultes critiques, actifs et responsables.**

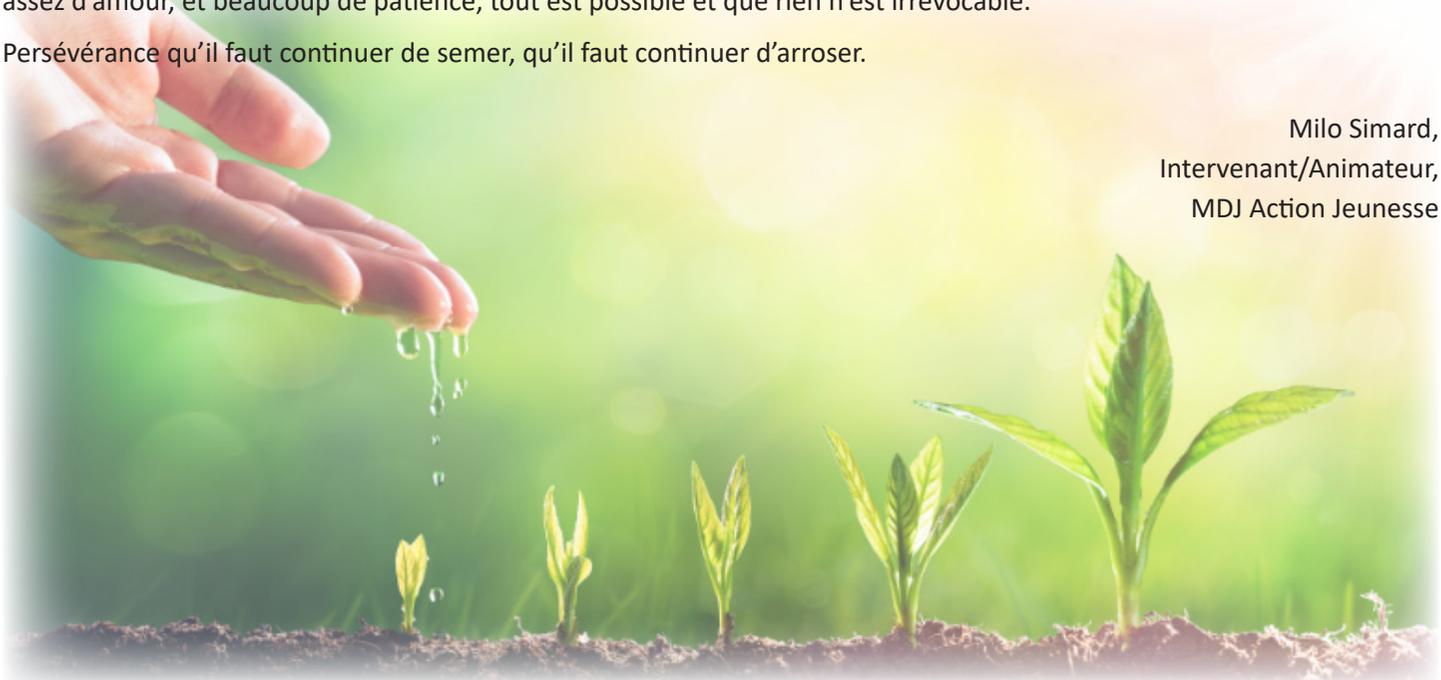
Chaque jeune est libre de fréquenter la MDJ. Malgré chacun de leurs bagages, malgré chacun de leurs défis, nous travaillons fort pour que nos jeunes se sentent accueillis, écoutés et valorisés. Nous prônons la vie active dans la communauté, la tolérance, le respect et bien d'autres valeurs.

Après un an de l'autre côté de la médaille, laissez-moi vous dire que l'impact de ces petits moments à s'échanger des balles de ping pong est bien plus grand qu'un simple moment de loisir. C'est à travers chaque crayon feutre partagé qu'on renforce le sentiment d'appartenance dans la communauté. C'est à travers chaque défaite et à travers chaque victoire qu'on renforce les relations sociales. Le loisir n'est qu'un prétexte à l'intervention.

Aujourd'hui ce que j'en retiens, ce que j'observe, c'est le sourire aux lèvres du jeune Milo qui se voit récolter le fruit de sa persévérance. Persévérance qu'on lui a montré comment planter, comment arroser. Persévérance qui me rappelle qu'avec assez d'amour, et beaucoup de patience, tout est possible et que rien n'est irrévocable.

Persévérance qu'il faut continuer de semer, qu'il faut continuer d'arroser.

Milo Simard,  
Intervenant/Animateur,  
MDJ Action Jeunesse



## Nous vous présentons quatre mythes ou réalités liés à la profession de conseiller d'orientation. Saurez-vous les découvrir?

### **PREMIER MYTHE → Il y a un âge maximal pour changer de carrière.**

Il s'agit d'un mythe, car il n'y a pas d'âge pour une réorientation professionnelle.

Autrefois réservée aux élèves du secondaire, l'orientation est désormais présente à tous les niveaux, de l'adolescence à la retraite. Quel que soit votre âge, il est toujours possible de vous sentir utile en exerçant une profession qui favorise votre épanouissement et qui correspond à vos besoins. De plus, les conseillers d'orientation possèdent les compétences nécessaires pour accompagner les personnes retraitées, que ce soit pour définir un projet de vie ou les aider à trouver un emploi qui correspond à leur réalité et à leurs aspirations.



### **DEUXIÈME MYTHE → Le conseiller d'orientation choisira pour vous un programme de formation.**

Il s'agit d'un mythe, car le rôle du conseiller d'orientation est de conseiller et non d'imposer.

Le rôle d'un conseiller d'orientation est de fournir les outils qui permettent de mieux vous connaître, d'explorer différentes options de formation ou de carrière, et d'encourager la réflexion. C'est à vous que revient le choix du programme de formation. En effet, les conseillers d'orientation sont les experts du processus, tandis que vous êtes les experts de votre propre personne. Cela vous permet de prendre des décisions réfléchies qui ont une véritable signification pour vous.

### **TROISIÈME MYTHE → Les conseillers d'orientation se contentent de faire passer des tests psychométriques, ils sont des « testeux ».**

Il s'agit d'un mythe, car le test psychométrique est un outil parmi tant d'autres qu'utilisent les conseillers d'orientation pour identifier votre profil.

En fait, le conseiller d'orientation possède une large gamme d'outils qui peuvent vous aider à vous découvrir et faire le point sur votre vie. D'ailleurs, lors de la transmission des résultats de tests psychométriques, le client se doit d'être actif et d'apporter des nuances aux résultats. De plus, les tests utilisés par les conseillers d'orientation sont créés et validés par des chercheurs, ce qui assure leur fiabilité. Il ne s'agit pas de simples tests de connaissance de soi que l'on peut simplement retrouver en ligne.

Les autres outils utilisés dans un processus d'orientation sont assez variés : bilan de compétences, activités de réflexion, activités artistiques, journée d'exploration, liste de questions à poser à une personne exerçant le métier souhaité, élève d'un jour, etc. Ces activités sont adaptées à vous et à vos besoins.





**QUATRIÈME MYTHE → Le rôle principal d'un conseiller d'orientation est de vous inciter à retourner aux études.**

**Il s'agit d'un mythe, car le rôle du conseiller d'orientation est de vous guider dans vos choix et d'alimenter vos réflexions.**

En effet, il existe une variété de possibilités en fonction de votre profil : envisager une reconversion professionnelle, suivre une formation pour améliorer vos compétences, rester dans le même domaine tout en effectuant de nouvelles tâches, ou bien prendre une pause de votre emploi actuel afin de changer de perspective sur votre milieu de travail. Une approche intéressante consiste à effectuer une évaluation de vos compétences afin de mettre en évidence les savoir-faire acquis et déterminer ce qui peut être transféré vers d'autres fonctions.



**Pour en savoir davantage sur nos services d'orientation ou bilan de compétences**

Stratégie Carrière

819 373-1726 poste 253

info@strategiecarriere.com

<https://strategiecarriere.com/orientation-scolaire-bilan-professionnel-retour-etudes/>

Source d'inspiration : <https://www.monemploi.com/magazine/le-conseiller-d-orientation-mythes-et-legendes-et-realites>

## Parlons d'incontinence urinaire

*Ne laissez pas les fuites urinaires compromettre votre participation aux activités qui vous tiennent à cœur !*

L'incontinence urinaire est connue comme étant une perte d'urine qui arrive avant qu'on puisse se rendre à la salle de bain. Autant les hommes que les femmes peuvent souffrir de ce problème de santé. Souvent, les pertes d'urine involontaires occasionnent des problèmes d'ordre hygiénique, nuisent aux activités quotidiennes, peuvent causer de l'isolement social et de la sédentarité.

### Quels sont les différents types d'incontinence urinaire ?

**À l'effort** : Certaines personnes peuvent laisser échapper seulement quelques gouttes lorsqu'elles toussent, éternuent ou rient.

**D'urgence** : D'autres peuvent sentir un besoin soudain et urgent d'uriner et ne peuvent pas maîtriser leur vessie. Il s'agit de plus grosses fuites.

**Mixte** : C'est la forme la plus fréquente. Il s'agit d'une combinaison d'incontinences d'urgence et à l'effort.

**Par regorgement** : Fuites d'urine associées à une vessie trop pleine, distendue. Elles se produisent soit goutte par goutte, soit en flot continu. Elles sont plus fréquentes chez les hommes qui ont un problème de prostate.

**Fonctionnelle** : Fuites d'urine qui se produisent lorsque vous n'avez pas le temps de vous rendre aux toilettes à cause de douleurs, d'une faiblesse, d'un manque d'équilibre ou de problèmes cognitifs.

### Quels sont les principaux traitements?

#### Les exercices de renforcement des muscles pelviens (du plancher pelvien) :

1. Asseyez-vous sur une chaise
2. Serrez les muscles pelviens comme si vous vouliez retenir l'urine et les gaz. En contractant ces muscles, vous devriez sentir que ceux-ci sont aspirés vers l'intérieur du bassin et qu'ils tendent à s'éloigner de la chaise (mouvement vers le haut). Alors, votre mouvement de contraction est efficace!
3. Serrez les muscles pelviens pendant 5 à 10 secondes. Puis, relâchez.
4. Respirer normalement pendant les exercices. Ne serrez pas le ventre, ni les fesses ou les cuisses.
5. Faites l'exercice de contraction et relâchement 10 fois.
6. Répétez ces exercices 1 à 3 fois dans la journée

**Le régime alimentaire** : Il y a des aliments qui irritent la vessie et qui pourraient augmenter la fréquence de vos visites aux toilettes et/ou de votre incontinence urinaire. Il serait bien de limiter la prise d'irritants pour la vessie, tels que les agrumes, l'alcool, le café, les mets épicés et les tomates. Buvez assez d'eau, car boire moins ne réduit pas forcément les fuites d'urine.

**Adapter son environnement** : Au besoin, adaptez votre salle de bain afin de pouvoir aller uriner plus facilement (par exemple : ajout d'une chaise d'aisance, des barres d'appui à côté de la toilette ou d'un siège de toilette surélevé). Portez des vêtements faciles à enlever. Utilisez des protecteurs contre les fuites seulement au besoin. Évitez-les si vos incidents sont rares.

**Participer au programme PIED : Saviez-vous que le programme PIED offre 3 volets d'activités? De l'activité physique en groupe, un programme d'exercices facile à faire à la maison et des capsules sur la prévention des chutes et les saines habitudes de vie, incluant un chapitre sur l'incontinence urinaire!** Pour en savoir davantage, contactez-moi. Ce programme est gratuit et offert partout dans la ville de Trois-Rivières. Il pourrait être offert dans la salle communautaire de votre immeuble.

Fernanda Possa Silva, ergothérapeute et animatrice du PIED / 819 370-2200 poste 2333

*Inspirée de : 1. L'incontinence urinaire chez la personne âgée – Centre de littératie en santé du CHUM; 2. Remodeler sa vie – 2<sup>ème</sup> édition; 3. Programme PIED – Guide de l'animateur -2012; 4. L'incontinence urinaire, Chantal Dumoulin, IUGM – 2016.*



## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Vendredi 21 juin 2024, 13 h

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi 21 juin 2024, 13 h 30

Chères/chers membres et partenaires,

C'est avec plaisir que le Conseil d'administration et l'équipe de la Maison Coup de Pouce vous convient à une **assemblée générale extraordinaire (AGE) le vendredi 21 juin 2024 à 13 h** afin d'adopter les nouveaux règlements généraux de la Maison Coup de pouce et la modification au libellé de nos objets à la lettre patente.

Cette assemblée générale extraordinaire sera suivie, à **13 h 30, de l'assemblée générale annuelle (AGA) pour l'année financière 2023-2024.**

Les réunions se tiendront :

**Vendredi 21 juin 13 h et 13 h 30**  
**MAISON COUP DE POUCE**  
**5593, rue Jean-Paul-Lavergne, Trois-Rivières**

L'assemblée générale annuelle est l'occasion pour les membres de constater les actions posées au cours de l'année et constitue un moment privilégié pour réaffirmer votre intérêt et vos besoins. C'est aussi le moment d'élire les membres du conseil d'administration qui favoriseront le rayonnement de l'organisme. Par la suite, une dégustation de plaisirs glacés vous sera servie durant laquelle vous pourrez visiter nos locaux et rencontrer les membres du conseil d'administration et notre équipe de travail.

Nous espérons que vous prendrez le temps de venir échanger avec nous !

**Une confirmation de votre présence serait grandement appréciée, soit par téléphone au 819 693-7036 ou à [maisoncoupdepouce@cgocable.ca](mailto:maisoncoupdepouce@cgocable.ca).** L'ordre du jour vous sera remis lors de votre inscription.

Au plaisir de vous rencontrer !

Karine Cinq-Mars, directrice générale, pour le conseil d'administration.



Centre d'action bénévole  
**Lavolette**



TEL-ÉCOUTE

## Célébrons 50 ans d'écoute : Tel-Écoute

*Tel-Écoute est un service offert par le Centre d'action bénévole Lavolette*

Depuis nos débuts il y a 50 ans, nous sommes une présence dans la vie de nombreuses personnes. Chaque jour, nos bénévoles dévoués sont là pour écouter et soutenir les gens qui appellent à Tel-Écoute. Au fil des décennies, nous avons vu des changements majeurs dans notre société. Nous avons été témoins de milliers d'histoires, de joies et de peines, mais surtout, nous sommes fiers d'avoir été là pour la population.

En célébrant nos 50 ans, nous renouvelons l'engagement envers notre mission : confidentialité, anonymat, présence bienveillante et chaleur humaine. Un immense merci à nos bénévoles qui ont contribué et qui contribuent encore à rendre ce service possible, que ce soit par leur temps ou leur voix. Sans vous, notre mission ne serait pas possible.

Notre ligne Tel-Écoute peut être une ressource précieuse pour vous ou vos proches. Que vous traversiez une période difficile ou simplement si vous avez besoin de parler à quelqu'un, notre équipe est prête à vous écouter. **N'hésitez pas à nous appeler ou à partager nos numéros : 819 376-4242 / 1 888 376-4241.**

## Connaissez-vous le programme PAIR?

**Pair**  
**Une présence rassurante**

**Le programme Pair est un service gratuit d'appels automatisés qui favorise la prévention et la sécurité à domicile des personnes âgées, seules ou en perte d'autonomie.** Ce système effectue des appels de contrôle tous les jours à la même heure afin de s'assurer du bon état de santé des personnes abonnées.

Lors de l'appel, si l'abonnée ou l'abonné ne répond pas, les responsables du programme feront des vérifications afin de s'assurer que la personne va bien. Au besoin, une policière ou un policier peut se rendre au domicile de la personne âgée pour lui porter assistance. Si la personne prévoit s'absenter de sa résidence au moment habituel de l'appel, il est important d'aviser le responsable du programme Pair en composant le 819 691-2929.

Ce programme s'adresse aux personnes :

- Seules ;
- En perte d'autonomie ;
- En convalescence ;
- Avec un handicap majeur ;
- Habitant avec une personne handicapée.

**Pour vous inscrire au programme PAIR**  
**Téléphone : 819 370-6700 poste 3232**

Source : v3r.net



Veillez prendre note que  
nos bureaux seront fermés  
à ces dates en raison de jours fériés :

Fête Nationale du Québec : Lundi 24 juin

Fête du Canada : Lundi 1er juillet

Fête du Travail : Lundi 2 septembre

Action de Grâces : Lundi 14 octobre

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

