

# INFO-HLM

  
Office municipal  
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous loger,  
nous habité !  
Depuis 55 ans*



## Mot du directeur général

Chères et chers locataires,

Tout d'abord, permettez-moi de vous exprimer ceci : Mes pensées, ainsi que celles de l'équipe de l'OMHTR, sont avec nos locataires sinistrés du 521, rue Notre-Dame Est, et plus particulièrement aux familles et aux proches qui, lors de ce triste événement, ont perdu un être cher. Nos plus sincères condoléances.

Alors que l'automne déploie ses couleurs chaleureuses, nous sommes heureux de partager avec vous les dernières nouvelles de notre communauté. Comme toujours, à l'intérieur de ce journal, vous trouverez une multitude d'informations utiles pour vous accompagner au quotidien. Nous sommes également fiers de célébrer et souligner le 55<sup>e</sup> anniversaire de l'OMHTR au 15 octobre 2024. Pour marquer cet événement, vous découvrirez en page centrale quelques photos et rappels historiques ainsi qu'un aimant à l'effigie du 55<sup>e</sup> anniversaire, comportant les coordonnées d'organismes et de partenaires clés. Enfin, nous sommes ravis de vous annoncer le début des travaux de construction d'un immeuble sur la rue Dorval, qui permettra à 20 ménages de bénéficier d'un logement subventionné à l'automne 2025.

Merci de votre collaboration continue et profitez bien de cette belle saison !

Bien à vous,

Jimmy Ducasse, directeur général





# DANS CE NUMÉRO

Attention à la fraude par courrier électronique : Comment vous protéger?	4
Comité développement durable : actions et réalisations	5
Qualité des milieux de vie : à chacun ses responsabilités / Demande de réparation urgente ou courante	6
Éclairage des espaces communs avec détection de mouvement / Déneigement	7
Communauté de l'ACL St-Philippe	8-9
55 <sup>e</sup> de l'OMHTR	10-11
Petites nouvelles du CIUSSS MCQ	12-13
Programme PIED : prévenir les chutes en trois étapes	14
Des nouvelles de votre CCR	15
Initiative de développement durable, d'entraide et de mobilisation (ID2EM) : Projet « C'est plus que juste des légumes »	16
Atelier Action Jeunesse	17
Centre d'action bénévole Laviolette	18
Stratégie Carrière	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](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

## Attention à la fraude par courrier électronique : Comment vous protéger?



Depuis quelques semaines, il a été porté à notre attention que plusieurs locataires ont reçu des courriels (courriers électroniques) les invitant à mettre à jour leurs coordonnées bancaires concernant le paiement de leur loyer. **Sachez que ces courriels NE PROVIENNENT PAS de l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières. L'Office ne vous demandera JAMAIS d'effectuer un tel changement par courriel.**

La fraude par courrier électronique, également connue sous le nom de *phishing*, est une menace croissante pour les utilisateurs d'Internet. Les cybercriminels utilisent des techniques de plus en plus sophistiquées pour tromper les victimes, obtenir des informations sensibles et pour détourner les fonds bancaires.

### Voici quelques conseils pour vous aider à reconnaître un courriel frauduleux et à éviter ces arnaques :

- 1. Expéditeur inconnu** : Soyez méfiant des courriels provenant d'expéditeurs que vous ne connaissez pas.
- 2. Demandes urgentes** : Les courriels qui exigent une action immédiate, comme la vérification de vos informations personnelles, sont souvent des tentatives de fraude.
- 3. Liens et pièces jointes suspects** : Ne cliquez jamais sur des liens ou n'ouvrez pas de pièces jointes provenant de sources non fiables.
- 4. Erreurs de grammaire et d'orthographe** : Les courriels frauduleux contiennent souvent des erreurs grammaticales ou des fautes d'orthographe.

### Que faire en cas de doute ?



**Vérifiez l'authenticité** : Contactez directement l'entreprise ou la personne qui vous a envoyé le courriel pour vérifier son authenticité.



**Ne répondez pas** : Ne répondez jamais à un courriel suspect et ne fournissez pas d'informations personnelles.



**Signalez le courriel** : Utilisez les outils de signalement de votre fournisseur de messagerie pour marquer le courriel comme *spam* ou *phishing*.

**La vigilance est votre meilleure défense contre la fraude par courrier électronique. En suivant ces conseils, vous pouvez réduire considérablement le risque de devenir une victime. Restez informé et protégez vos informations personnelles.**

## Comité développement durable : actions et réalisations



### Projet de déminéralisation et de verdissement du stationnement de l'OMHTR

Ça y est ! Le projet est enfin réalisé et nous sommes bien heureux du résultat. Qui sait s'il n'y aura pas une 2<sup>e</sup> phase à ce beau projet d'embellissement!



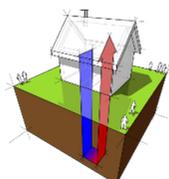
### Remplacement de systèmes utilisant les énergies fossiles

Dans ses objectifs de développement durable, l'OMHTR doit graduellement remplacer les systèmes de ses bâtiments existants qui utilisent un combustible fossile comme source d'énergie principale. Ceux-ci devront être convertis en systèmes fonctionnant à l'énergie renouvelable.

À cet effet, un premier remplacement de système a été réalisé pour 2024. Au 84, chemin du Passage, le système d'eau chaude domestique qui fonctionnait au gaz naturel a été converti par des chauffe-eaux électriques.



Hydroélectricité



Géothermie



Éolien



Biomasse



Solaire

## Qualité des milieux de vie : à chacun ses responsabilités

Nous sommes fiers d'offrir des milieux de vie de qualité et un environnement sain à tous les locataires et leurs visiteurs. Maintenir des immeubles propres et en bon état est l'affaire de tous ! Des préposés à l'entretien de l'Office sont assignés pour répondre aux demandes de réparations et les concierges voient à l'entretien des espaces communs. Ces derniers sont présents dans chaque multilogement une fois par semaine et parfois plus pour les plus gros immeubles.

Entre temps, **chaque utilisateur d'espaces communs (buanderies, salles communes, cours extérieures, etc.) a la responsabilité de laisser les lieux et le mobilier utilisés propres et dans leur état initial.**

En tant que locataire d'un logement de l'OMHTR, vous avez l'obligation légale de respecter le règlement d'immeubles qui vous a été remis à votre arrivée et que vous pouvez consulter sur le site internet de l'Office (dans la section «Publications»).

À cet effet, nous aimerions vous rappeler qu'**il est interdit d'effectuer toutes réparations, modifications ou travaux** à l'intérieur de votre logement incluant le sous-sol, les espaces communs, le bâtiment lui-même, les terrains et les stationnements. Cette interdiction s'applique à **TOUTES LES PROPRIÉTÉS** (bâtiments, mobilier urbain, etc.) du parc immobilier de l'OMHTR.

**Toutes demandes de réparations, modifications ou travaux doivent être adressées aux Services immobiliers de l'Office au 819 378-5438.**



### Demande de réparation urgente ou courante

Les services immobiliers sont soucieux d'offrir un service de qualité dans un délai respectable. Le maintien de la qualité des milieux de vie est une priorité pour nous. En ce sens, il est important que les **demandes réparations urgentes** (dégât d'eau, court-circuit, manque de chauffage, etc.) soient acheminées immédiatement pour nous permettre d'intervenir rapidement et éviter des dommages plus considérables. Une relève téléphonique est en place en tout temps pour répondre aux appels urgents.

Pour les **demandes de réparations courantes (non urgentes)**, voici quelques astuces pour en faciliter le traitement :

1. Cumulez 2 à 3 réparations non urgentes et appelez une seule fois pour le signifier.
2. Faites le poste #1 uniquement pour les besoins de réparations. Pour toutes les autres demandes, vous devez faire le 0.
3. L'Office priorise les réparations selon leur importance relative. Il n'est pas nécessaire de rappeler à de multiples reprises pour valider l'avancement de votre demande. Vous serez avisé si les réparations demandées n'ont pas à être effectuées.
4. L'achat et le remplacement des ampoules dans le logement, incluant les ampoules de la hotte, sont de la responsabilité du locataire. Vous pouvez procéder au remplacement des ampoules sans avoir à téléphoner préalablement à l'Office.

**Votre collaboration est importante et nous vous remercions d'acheminer vos demandes de réparations urgentes ou non de façon diligente. Cela nous permet d'agir efficacement, de diminuer le nombre d'appels d'urgence en dehors des heures de bureau et d'éviter de surcharger les lignes téléphoniques.**

## Éclairage des espaces communs avec détection de mouvement

Dans un souci d'économie d'énergie, plusieurs immeubles sont maintenant dotés d'un système d'éclairage des espaces communs sur détection de mouvement avec des ampoules DEL. Cela fait suite à un projet pilote qui avait été réalisé dans 4 multilogements de notre parc immobilier.

Le fonctionnement est simple : les nouvelles lumières fonctionnent sur détection de mouvement, c'est-à-dire que lorsqu'un mouvement est détecté, celles-ci s'allument automatiquement, diminuent à 10 % d'intensité après 5 minutes sans mouvement et s'éteignent après 10 minutes sans mouvement.



Les lumières dans les cages d'escalier sont toujours allumées à un minimum de 10 % d'intensité pour respecter les normes, contrairement à celles dans les corridors communs qui peuvent être éteintes à 100 % lorsqu'il n'y a pas de présence.

Les effets bénéfiques qui en ressortent sont les suivants :

- Diminution de l'énergie utilisée, puisque l'éclairage fonctionne seulement lorsqu'il détecte un mouvement, en plus d'utiliser des appareils au DEL.
- Diminution des insectes dans les fenêtres le soir, puisque les lumières ne sont pas constamment allumées.

Avec son système précis de détection de mouvement, ce type d'éclairage est sécuritaire, conforme aux normes et contribue à l'économie énergétique et financière.

Nous sommes très heureux, par cette mesure environnementale, de nous inscrire dans l'effort collectif pour le développement durable et la protection de l'environnement.

## Déneigement

La saison hivernale arrivera d'ici quelques semaines et nous souhaitons que tout se déroule adéquatement. Voici donc un rappel sur notre procédure :

1. Vous devez libérer les stationnements avant 8 h am lors des tempêtes de neige pour permettre à nos équipes de déneigeurs d'effectuer leur travail de manière efficace et complète. En dégageant votre véhicule, vous contribuez à assurer la sécurité de tous et à faciliter le passage du tracteur pour déneiger les espaces de stationnement.
2. De plus, nous tenons à vous informer que des bacs à abrasif sont mis à votre disposition à chaque entrée principale. Ces bacs contiennent des matériaux abrasifs qui peuvent être utilisés pour améliorer la traction sur les surfaces glacées et enneigées, contribuant ainsi à réduire les risques de chutes et de glissades.
3. Comme par les années précédentes, une boîte courriel dédiée à toutes les questions et préoccupations relatives au déneigement est à votre disposition. Si vous avez des commentaires, des suggestions ou des demandes spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : [deneigement@omhtr.ca](mailto:deneigement@omhtr.ca). Votre retour est essentiel pour nous permettre d'améliorer continuellement nos services et de répondre au mieux à vos besoins.



# Communauté de l'ACL St-Philippe

## Le 575

En février 2024, la communauté du projet ACL St-Philippe a inauguré son journal d'immeuble portant le nom « Le 575 » en l'honneur de son adresse. Ce journal, qui permet de tenir les participants au courant des avancements du projet, permet également de mettre en lumière les réalisations de ses participants. Il y a de quoi briller !

## Fête de Pâques

C'est autour d'un bâton de tire d'érable que les participants du Projet ACL St-Philippe ont souligné l'évènement de Pâques 2024. Une oeuvre d'art collective était également proposée aux participant : lancer des oeufs remplis de peinture sur une toile. Fous rires et rigolades, les plus petits ont également déambulé dans les corridors à la recherche des oeufs laissés par le lapin de Pâques.



## Aux petits soins de notre terrain !

Le 17 mai dernier se tenait une journée de corvée extérieure. Dans la bonne humeur et la joie, les participants ont mis la main à la pâte, munis de râteaux et de balais, pour prendre soin du terrain et pour collecter les déchets présents.



### Cultiver richesses et liens

Le 4 juin dernier, des participants ont travaillé d'arrache pied afin d'organiser la mise en place d'un espace jardinage communautaire accessible aux habitants de leur immeuble. Cette réalisation, qui a pris racine par l'entremise d'une initiative citoyenne, permettra aux locataires de cultiver des liens et des légumes, et ce, dans le but d'implanter des valeurs d'autosuffisance et d'entraide au sein de leur communauté. Bravo et merci au comité jardin communautaire pour la réalisation de ce beau projet !



### Évènement été 2024

C'est au parc Pie-XII que se sont rassemblés les participants du projet ACL St-Philippe pour souligner l'été 2024. Le 30 août dernier, beau temps et plaisir étaient au rendez-vous pour le début de la saison scolaire. Les participants ont pu profiter d'un pique-nique entre voisins et se dégourdir par l'entremise de différents jeux extérieurs.



# 55<sup>e</sup> anniversaire de l'OMHTR!

Le 15 octobre 1969, à la demande de la Ville de Trois-Rivières, l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières voyait le jour. Aujourd'hui, c'est avec une immense fierté que nous soulignons le 55<sup>e</sup> anniversaire de l'organisation. Depuis notre création, il y a plus d'un demi-siècle, nous avons parcouru un chemin jalonné de défis, de réussites et de progrès remarquables et ce, grâce à une vision partagée et à des valeurs qui ont guidé notre mission. Voici donc, en quelques dates clés, des moments qui ont marqué l'histoire de notre Office.

**1969** : Début de la construction des habitations Jean-Nicolet (image de gauche)

**1972** : Début de la construction des habitations Adélarde-Dugré (image du centre)

**1979** : Ouverture des habitations Ste-Cécile (image de droite)



**1980** : Ouverture de 227 logements pour aînés : les Habitations Edgar-St-Yves, St-Philippe, Notre-Dame et Roland-Vigneault

**1987** : Participation de l'OMHTR au programme de supplément au loyer (PSL)

**1994** : Fin du financement de la construction de nouveaux HLM par la SCHL et la SHQ

**1997** : Première parution du bulletin Info-HLM (de gauche à droite : 1997, 2011, 2016, 2021 et 2024).



**2002** : Fusion de l'OMHTR avec les OMH de Trois-Rivières-Ouest, Pointe-du-Lac, Cap-de-la-Madeleine et St-Louis-de-France / Création du CCR / Création d'un poste dédié au développement socio-communautaire au sein de l'Office

**2008** : Ouverture du Centre de service en habitation de la Mauricie (CSHM)



**2009** : Ouverture des Habitations du 40<sup>e</sup> dans le cadre du 40<sup>e</sup> anniversaire de l'OMHTR (image de gauche)

**2010** : Ouverture de l'Écoligis Karine-O'Cain (image de droite) / Tenue de la Conférence Réseau Habitat et Francophonie à Trois-Rivières



**2011** : Début de la revitalisation du quartier Adélarde-Dugré (avant - image de gauche / après - image de droite)



**2013** : Début de la rénovation du secteur Jean-Nicolet

**2015** : Ouverture de Trifluvia et aménagement des bureaux de l'OMHTR dans l'immeuble (image de gauche)

**2019** : 50<sup>e</sup> anniversaire de l'OMHTR / Inauguration du Parc Bon Départ dans le secteur Adélarde-Dugré (image de droite)



**2022** : Mise en place du Service d'aide à la recherche de logement

**2023** : Ouverture de l'ACL St-Philippe, un immeuble construit sur le site de l'ancienne église portant le même nom

**2024** : 55<sup>e</sup> anniversaire de l'OMHTR et début de la construction d'un immeuble de 20 logements dans le secteur Cap-de-la-Madeleine.

## Petites nouvelles du CIUSSS MCQ

### Présence infirmière clinicienne et travailleuse sociale

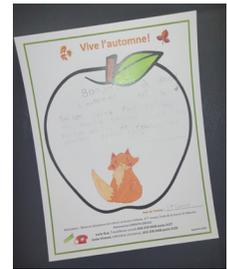


Lors de la dernière rencontre en duo au printemps dernier, Josée a pu vous dire « au revoir » d'une façon bien personnelle. Elle a remis, à chacun des participants, un papillon accompagné d'un message positif. Par sa gentillesse et son dévouement au cours des 16 années à l'OMHTR, dont 5 également à l'ORHDC, plusieurs locataires ont eu le privilège de recevoir ses conseils et services professionnels. Beaucoup ont témoigné leur sincère reconnaissance. Je pense que nous lui souhaitons tous un avenir stimulant à la hauteur de ses espérances!

Afin de souligner votre participation, trois tirages d'une carte-cadeau épicerie de 25 \$ ont été effectué, soit l'une pour le secteur de TRO (incluant PDL, St-Étienne et St-Boniface), le secteur TR et l'autre pour celui du Cap-de-la-Madeleine.

### Partenariat OMHTR-ORHDC et École de La Source de St-Maurice

Pour une 4<sup>e</sup> année de collaboration, des cartes saisonnières seront remises à vos portes afin d'égayer vos journées et vous rappeler que je suis, pour ma part, toujours disponible à vous aider au besoin. Vous pourrez donc retrouver mes coordonnées sur celles-ci ainsi qu'à la fin de cette section.



### Épluchettes de blé d'inde

Dans certains immeubles aînés (entre autres à l'Habitation Marie-de-l'Incarnation), Mme Hélène et son acolyte Sylvie ont retroussé leurs manches pour réunir à nouveau leurs voisins pour une 2<sup>e</sup> année consécutive. Merci pour votre implication! Grâce à votre initiative, on remarque une augmentation des liens entre les locataires et une plus grande ouverture vers l'autre. Il en est de même pour les Habitations Edgar St-Yves et celle du Vieux-Moulin. Les comités sur place en ont fait, encore une fois, une réussite. Félicitations aux comités respectifs pour le dévouement.





### Collège Laflèche

La session automne 2024 permettra, encore une fois, d'accueillir des étudiants en techniques d'éducation spécialisée. Ils auront la chance de visiter quelques habitations différentes dans les prochaines semaines.

Surveillez vos babillards pour savoir où et quand ils se présenteront. Des cafés-rencontres et autres activités enrichissantes vous seront proposés. Ce sont de belles opportunités afin de permettre des échanges enrichissants entre les deux générations. Merci pour votre ouverture et votre accueil chaleureux portés aux étudiants ! L'avenir de demain !

### Connaissez-vous Aide à tout ?



C'est un service offert aux personnes âgées résidant sur tout le territoire de Trois-Rivières. Il vise à répondre à des demandes pour lesquelles il n'y a aucune entreprise ou aucun organisme qui comble le besoin. Exemple : changer une ampoule, remplacer la pile du détecteur de fumée, installer une tringle, etc. Des frais de 12 \$ sont demandés pour défrayer les coûts de déplacement du bénévole. Le bénéficiaire doit fournir le matériel nécessaire (exemple : tringles, vis, crochets, etc.). Ce service n'inclut pas les travaux d'entretien général tels que jardinage, déneigement, peinture, nettoyage des vitres, etc. Chaque demande est évaluée par la personne responsable.

Ça vous intéresse ? Communiquer avec le Centre d'Action Bénévole du Rivage en appelant au 819 373-1261

**Je vous rappelle que le principal moyen de communication est le babillard. Soyez vigilants, il renferme plusieurs informations importantes (vaccination, rencontres, activités, offres de services, etc.).**

**Pour de l'information, de l'aide ou autre, n'hésitez pas à me rejoindre au 819 378-5438 poste 2127, du lundi au jeudi.**

**Lucie Guy, travailleuse sociale du CIUSSS MCQ à l'OMHTR.**

## Prévenir les chutes en trois étapes

La majorité des chutes sont évitables. Continuez de profiter des petits plaisirs de la vie ! Évitez de glisser, de trébucher ou de tomber en trois étapes.

### 1. Demeurer actif

- Renforcer ses muscles, améliorer son équilibre et sa souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement. Inscrivez-vous au programme PIED.
- Améliorer son endurance et sa coordination grâce à des activités comme la marche. Profitez de l'automne pour marcher à l'extérieur.
- Augmenter sa force musculaire en augmentant de façon graduelle l'intensité des activités et exercices pratiqués.

### 2. Améliorer ses habitudes de vie

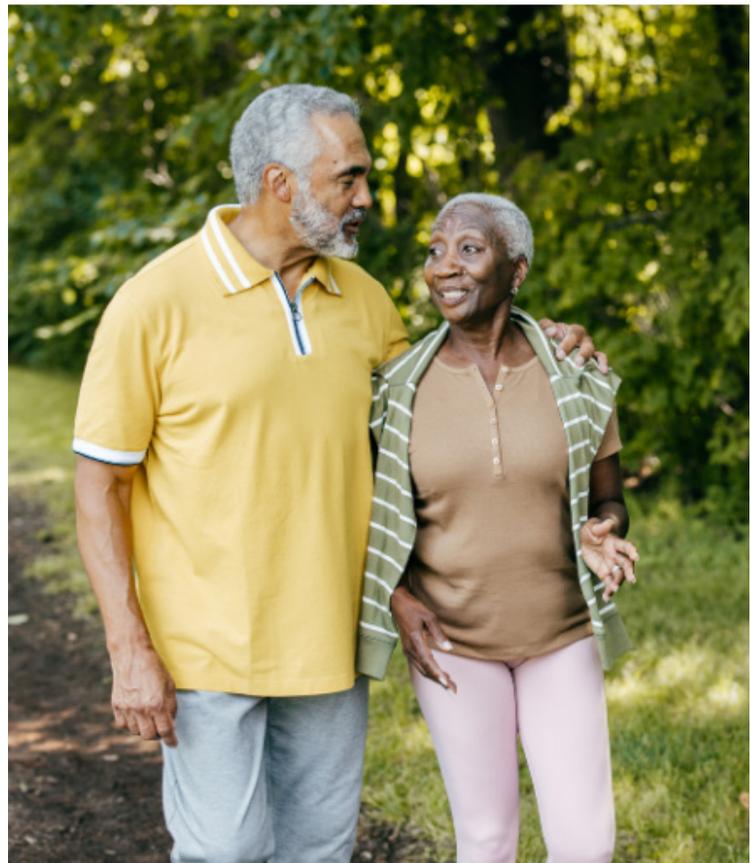
- Participer à des activités sociales stimulantes.
- Cuisiner en utilisant les produits de saison tout en profitant des spéciaux.
- Favoriser un sommeil réparateur, par exemple en réduisant le temps d'écran avant d'aller au lit.

### 3. Éliminer les risques

- Désencombrer les planchers.
- Utiliser les barres d'appui dans la salle de bain.
- Utiliser la main courante et allumer la lumière dans les escaliers.
- Être bien chaussé selon les saisons et en tout temps.

**Des questions ? Voulez-vous en savoir davantage sur comment éviter les chutes ?**

**Contactez Fernanda Possa Silva au 819 370-2200 poste 2333. Au plaisir de vous parler et vous informer davantage sur les chutes et sur le programme PIED !**



*Préparé par : Fernanda Possa Silva, erg. et animatrice PIED ; Tiré de : Parachute.ca*

## Des nouvelles de votre CCR

J'espère que vous avez passé un bel été !

Pour une 2<sup>e</sup> année consécutive, le CCR a financé de beaux projets pour l'été avec l'argent résiduel des immeubles où il n'y a pas de comités, voici des photos :



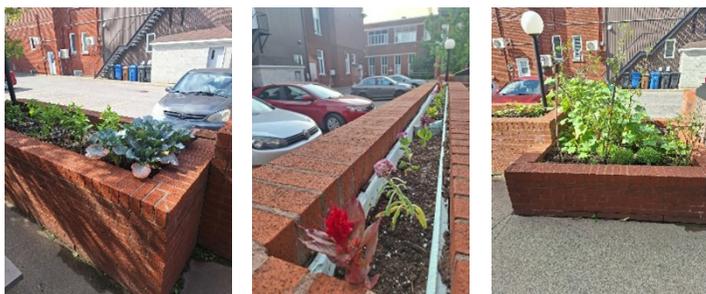
**Comité 3.0, Habitation Ste-Madeleine**



**Comité Boléro, Habitation Ste-Catherine**



**Comité Notre-Dame de la Paix,  
Habitation Jean-Nicolet**



**Comité 480 St-François-Xavier, Habitation J.A. Tessier**  
*Achat d'un babillard*  
*Achat de sacs de terre pour le jardin et les fleurs.*

### **Comité St-Laurent, Habitation St-Laurent**

*Achat de chaises et de tables pour la salle communautaire.*  
*Achat d'autocollants muraux pour embellir la salle.*

### **Comité de loisirs, Habitation du Vieux-Moulin**

*Achat d'équipement pour le bureau du comité.*

Par ailleurs, je profite de l'occasion pour souhaiter prompt rétablissement à René Dubois, président du comité St-Laurent pour sa longue convalescence.

Linda Sheehy, présidente du CCR

## **Initiative de développement durable, d'entraide et de mobilisation (ID2EM) Projet « C'est plus que juste des légumes »**

Ce projet a été élaboré dans le but de planter des légumes, de les récolter, de les savourer et de faire de notre environnement un lieu accueillant, instructif et nourricier.

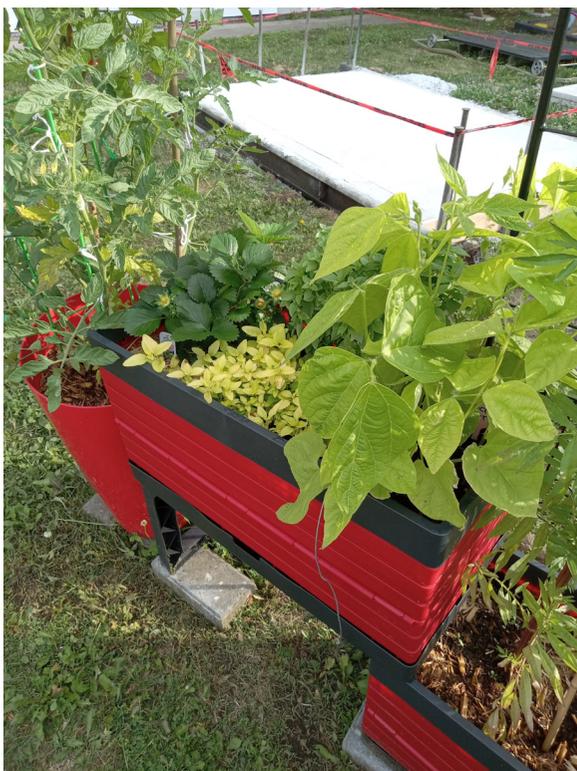
Les Habitations Ste-Madeleine - secteur famille - sont composées de 4 immeubles différents qui logent beaucoup de familles monoparentales, de personnes seules et de personnes âgées. Quelques familles travaillent, mais ont malgré tout des revenus très limités. Les gens ne se parlaient pas beaucoup entre eux et le projet « C'est plus que juste des légumes » a contribué à ce que la communication s'installe petit à petit. Cela a permis de contribuer à briser l'isolement des gens qui ont décidé de participer à ce projet et de créer des liens entre eux en socialisant autour des plantations.

Avec la hausse du coût du panier d'épicerie, plusieurs des familles peinent à acheter des épiceries complètes pour nourrir leurs enfants et elles doivent parfois avoir recours aux services de Moisson Mauricie pour remplir leur frigo de produits de base. Construire 6 bacs surélevés pour y semer et récolter des légumes frais et de saison a permis aux gens de se rassembler autour d'un projet commun, d'apprendre de nouvelles choses avec leurs enfants et de briser l'isolement et ce, tout en économisant. Nous avons aussi fait 8 jardinières fleuries pour les aîné-e-s. Cela a permis aux plus jeunes de mieux connaître leurs voisins aînés et de se sentir utiles tout en les faisant sourire. Les aîné-e-s n'ont malheureusement pas souvent de visite et cela leur a donné l'occasion de discuter avec d'autres personnes.

Le projet est une réussite et nous prévoyons le refaire l'été prochain. Nous n'aurons qu'à acheter des graines, des plants et un peu de terre.

Nous sommes un nouveau comité et ce projet nous a donné un bon coup de pouce. Nous encourageons tous les comités à déposer eux aussi des projets à ID2EM pour leurs membres.

*Lise Faucher, présidente du comité 3.0*



## Venir rejoindre ta gang, ça te parle ?

Oui, c'est possible à Atelier Action Jeunesse. En raison de notre longue expérience avec la jeunesse, on sait combien le sentiment d'appartenance est important dans nos vies, et pour certains, cela l'est encore davantage. Voici ce que nos participants et participantes qui viennent en formation chez nous disent trouver dans notre milieu de vie : une gang, une 2<sup>e</sup> famille, une 2<sup>e</sup> chance, une stabilité, une structure, etc. Les rénovations récentes et les améliorations mises en place ont permis d'optimiser la qualité de vie de tous et d'augmenter leur sentiment d'appartenance.



Notre mission est de former des décrocheurs (comme toi, peut-être ?) à devenir aide-soudeur. Ça, c'est le savoir-faire qu'on enseigne. Mais nos efforts consistent aussi à développer ton savoir-être. On parle alors d'une bonne communication, de la capacité à recevoir la critique, de développer ta polyvalence et ta résilience pour mieux t'adapter, tout en faisant preuve d'assiduité.

Tu n'es pas seul à te sentir marginalisé et à subir les coups durs de la vie. Si tu as le désir de faire partie d'un groupe, si tu as envie de t'impliquer à apprendre le métier (aucun prérequis demandé) d'aide-soudeur, il y a peut-être une place pour toi chez nous. Que dirais-tu de venir faire l'essai de la soudure pendant ½ journée ? Rapidement, tu seras pris en main et tu commenceras à souder comme tu n'aurais jamais pensé le faire.

**Pour essayer, appelle-nous au 819-375-1099 pour en jaser!**

<https://atelieraction.org/>



*Crédit photo : Stéphane Lessard/Le Nouvelliste, avril 2024*

## Témoignage de Tomas, bénévole

« L'été dernier, je suis allé dans différents parcs à Trois-Rivières afin d'offrir de l'écoute empathique aux personnes qui fréquentaient ces lieux. Mon expérience à l'Escouade à l'écoute a été fort agréable en raison de mon amitié qui s'est créée envers les autres membres de l'Escouade. Nous nous sommes retrouvés quelques fois durant l'été et nous avons rencontré différentes personnes dans les parcs qui ont pris le temps de venir discuter avec nous. On écoutait ce que les personnes avaient envie de nous partager dans le moment présent.

En faisant de l'écoute active, j'ai vraiment eu le sentiment que je faisais une différence positive dans la journée des personnes qui venaient à notre rencontre. Ce sentiment est très gratifiant et me motivait à me présenter dans les parcs, sachant que j'allais potentiellement aider les autres. C'était une très belle manière pour moi de commencer à faire de la relation d'aide.

Cet hiver, étant donné que le climat hivernal ne permettait pas vraiment d'aller se promener dans les parcs, l'Escouade s'est déplacée dans une résidence. Encore une fois, nous faisons de l'écoute active et j'ai vraiment apprécié mon expérience. Comme on est allé plusieurs fois à cet endroit, j'ai pu développer une belle relation avec certains résidents. J'ai même eu la chance de jouer plusieurs parties de billard avec eux ! Bref, ce fut une autre belle expérience, très enrichissante en ce qui concerne la relation d'aide et pertinente pour briser l'isolement auquel ces personnes étaient peut-être confrontées dans leur quotidien. »

En nous partageant son histoire, Tomas parle de l'impact positif que son implication a eu sur lui et sur les personnes avec qui il a eu le plaisir d'échanger.



**« S'impliquer bénévolement, c'est semer des graines de solidarité qui fleurissent en un avenir meilleur pour tous. Chaque geste compte et contribue à renforcer le tissu social de notre communauté. »**

Au plaisir de vous compter parmi nos bénévoles !

Louise B Germain, directrice générale

**Pour nous rejoindre : 819 378-6050 ou [www.cablavolette.org](http://www.cablavolette.org)**

**1 - Analysez les offres d'emploi :** Identifiez les mots-clés et les compétences spécifiques mentionnés dans l'offre. Par exemple, pour une offre d'adjoint administratif, les mots-clés peuvent être : service à la clientèle, rédaction documents, réception, maîtrise Word, Excel, etc.

**2 - Utilisez ces mots-clés dans votre CV :** Intégrez les mots-clés pertinents dans votre CV, vos descriptions d'expérience et de réalisations.

**3 - Personnalisez votre lettre de motivation :** Adaptez votre lettre pour chaque poste en utilisant les mots-clés spécifiques de l'offre d'emploi.

**4 - Recherchez des offres avec des mots-clés :** Utilisez les mots-clés comme critères de recherche sur les sites d'emploi.

En utilisant ces conseils, vous pouvez optimiser votre recherche d'emploi en utilisant efficacement les mots-clés pour attirer l'attention des employeurs et augmenter vos chances de succès.

Pour en savoir davantage sur nos services :

## Stratégie Carrière

819 373-1726, poste 253  
info@strategiecarriere.com  
<https://strategiecarriere.com>





**Veillez prendre note que  
nos bureaux seront fermés  
le lundi 14 octobre 2024  
en raison de l'Action de grâce.**



<b>Lundi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
<b>Mardi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
<b>Mercredi</b>	9 h à 12 h	FERMÉ
<b>Jeudi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
<b>Vendredi</b>	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

