

INFO-HLM


Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières

Vous logez, nous habitons !



Chères et chers locataires,

Toute l'équipe de l'OMHTR vous adresse ses meilleurs vœux en cette période des fêtes.

Nous espérons que vous profiterez pleinement de ces moments pour vous ressourcer, vous reposer et partager des instants précieux avec vos proches. Les fêtes sont une belle occasion de célébrer, mais aussi de faire le plein d'énergie pour accueillir la nouvelle année avec enthousiasme.

Que l'année à venir soit synonyme de santé, de bonheur et de succès dans tous vos projets, tant personnels que professionnels. Nous vous souhaitons également une année remplie de belles surprises et de moments de joie partagée.

Nous tenons à vous remercier chaleureusement pour la confiance que vous nous avez accordée tout au long de l'année. Ensemble, nous bâtissons une communauté forte et solidaire, et nous sommes heureux de vous compter parmi nos locataires.

Prenez soin de vous et de vos proches, et passez de très belles fêtes !

Cordialement,

L'équipe de l'OMHTR



DANS CE NUMÉRO

Retour sur l'activité du 55 ^e de l'OMHTR avec les locataires et les partenaires	3
Vous avez besoin d'infos, d'aide ou de parler? / Paiement de votre loyer	4
Comité développement durable / Rappel de sécurité concernant les décorations de Noël / Saviez-vous que...	5
Nouvelle employée aux services immobiliers / Rappels importants	6
Déneigement 2024-2027	7
Des nouvelles de votre CCR	8
Maison Coup de Pouce	9
CIBES de la Mauricie	10
Stratégie Carrière	11
FADOQ Mauricie	12
CAB Laviolette	13
Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières	14
Programme PIED	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.

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

Retour sur l'activité du 55^e de l'OMHTR avec les locataires et les partenaires

Le 30 octobre dernier, une activité s'est tenue dans les bureaux de l'OMHTR avec les membres du CCR, les membres des comités de locataires, les partenaires et les employés de l'Office. Ce fut l'occasion de discuter et d'échanger dans une ambiance conviviale, tout en partageant grignotines, gâteau et café.

La présidente de l'organisation, madame Amina Chaffai, a profité de l'occasion pour remettre une plaque qui rend hommage à l'implication bénévole des locataires au sein de l'Office depuis les 55 dernières années. Nous avons également reçu un certificat de remerciement de la part de la Fédération des locataires d'habitations à loyer modique du Québec (FLHLMQ).

Voici quelques photos de l'activité :



Vous avez besoin d'infos, d'aide ou de parler? N'hésitez pas à contacter les services suivants

- **Mon moral est vraiment très bas ou j'ai des questions concernant un problème de santé mineur** : 811
- **Je suis en danger** : 911
- **Je veux avoir de l'information concernant la distribution alimentaire** : 819 371-7778, poste 1
- **Je suis un parent** : 1 800 361-5085 ou ligneparents.com
La Ligne Parents offre du soutien professionnel gratuit, pour parler de tout, à tout moment, 24/7.
- **Je suis un jeune** : 1 800-263-2266 ou teljeunes.com
Tel-jeunes est là pour tous les enfants et les jeunes, pour parler de n'importe quoi, n'importe quand, pour n'importe quelle raison, 24/7. Professionnel, confidentiel et gratuit.
- **J'ai de la difficulté avec l'école à la maison et les devoirs ou je veux aider mon enfant dans ses devoirs** : 1 855 527- 1277 ou alloprof.qc.ca
Alloprof est un service gratuit d'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale aux adultes, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec.
- **Je suis une personne âgée et j'ai besoin d'aide** : 1 888 489-2287 ou lignemaltraitance.ca
La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.
- **Je vis des moments difficiles** : 1 855 365-4463 ou ecoute-entraide.org
Écoute entraide est une ligne d'écoute gratuite et confidentielle pour toute personne qui vit des moments difficiles. Accessible 7j/7, de 8 h à minuit.

La liste complète de nos partenaires est disponible en ligne à omhtr.ca, dans l'onglet «Je suis locataire»

Paiement de votre loyer

Même si le temps des fêtes arrive à grand pas, **le paiement de votre loyer doit être votre priorité**, et celui-ci doit être fait le 1^{er} de chaque mois. Si vous recevez vos revenus avant cette date, sachez que nous acceptons le paiement à l'avance. Si vous payez à nos bureaux, nous acceptons l'argent comptant et la carte de débit.

Si vous prévoyez avoir des difficultés de paiement et que vous payez par prélèvement automatique (PPA), **il est important de nous contacter environ 4 jours avant le 1^{er} du mois afin que l'on puisse vous aider**. Toutefois, les ententes de paiement devraient être prises seulement quand vous avez des dépenses imprévues qui vous l'obligent. Les ententes de paiement ne peuvent excéder 3 mois et elles doivent toujours être respectées.

Comité développement durable Bon coup : peinture

À la suite d'une proposition du comité développement durable de l'Office, le Service des immeubles a revu la façon de faire pour la livraison et la récupération de la peinture pour les nouveaux locataires :

- Lors de la visite de logement, on demande si le futur locataire veut de la peinture. Si oui, on livre les galons de peinture selon la typologie du logement.
- À la remise des clés, nous informerons le locataire que s'il n'utilise pas la peinture, il doit nous appeler pour nous en informer. **NOUVEAUTÉ**
- Dans ces cas, lors de la tournée mensuelle de la distribution de peinture, le préposé passera récupérer les galons inutilisés. **NOUVEAUTÉ**

Aussi, lors de travaux de remise à neuf de logements, si des galons de peinture inutilisés sont laissés dans le logement, nous pouvons les récupérer. La peinture est bonne 10 ans. **AVANT, NOUS LA JETIONS APRÈS 3 ANS.**



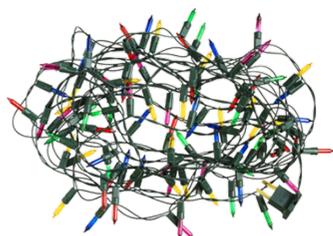
Rappel de sécurité concernant les décorations de Noël

En cette période de l'année, nous tenons à vous rappeler que les corridors doivent être **libres de tout encombrement pour permettre une circulation sécuritaire** et facile en tout temps ou en cas d'urgence (ex. : évacuation incendie).

Comme l'indique le guide du locataire à l'article 3.31, l'installation de décorations est permise selon certaines conditions. En effet, **vos décorations de Noël ne doivent pas nuire à la sécurité**. Il est donc interdit d'installer des guirlandes aux rampes d'escalier, mains courantes ou encore de placer un arbre de Noël dans le corridor.

En respectant ces consignes, vous contribuez à maintenir un milieu de vie sécuritaire pour tous! Sur les photos à droite, voici un exemple à ne pas faire pour ne pas entraver la circulation ou l'utilisation des mains courantes :

Merci de votre précieuse collaboration!



Saviez-vous que...

Un jeu de 100 ampoules de Noël à incandescence consomme autant d'électricité que plus de 1 000 ampoules de Noël à DEL? La différence est impressionnante ! Voilà une bonne raison de préférer les lumières à DEL pour vos décorations cette année. Une idée lumineuse pour les fêtes !



Nouvelle employée aux services immobiliers

C'est avec plaisir que nous vous présentons Mme Nancy D.-Dallaire, agente - service entretien. Nancy répond aux demandes des locataires pour les services de conciergerie, pour la gestion des conteneurs et pour tout ce qui concerne les laveuses/sécheuses. N'hésitez pas si vous avez besoin, elle se fera un plaisir de vous répondre. Bienvenue dans l'équipe Nancy!

Rappels importants

Retrait des climatiseurs

L'automne tire à sa fin et laisse place à la saison hivernale. Avant l'arrivée de la neige, nous désirons vous rappeler que les climatiseurs doivent être retirés. **La date butoir étant le 30 septembre de chaque année.** Ainsi, vous devez retirer le climatiseur et remettre la fenêtre en place et ce, tout en vous assurant qu'elle est fixée sécuritairement.



Couple de télévision par satellite

Graduellement, le service des immeubles fera retirer toutes les coupoles de télévision par satellite présentes sur les toitures des bâtiments du parc immobilier. En effet, la majorité de ces installations semblent inutilisées et laissées à l'abandon, ce qui génère des problématiques d'intégrité de nos toitures.

Il est donc du devoir des locataires qui auraient encore besoin des services télévisuels via une coupole de nous en aviser en appelant au 819 378-5438 poste 1, faute de quoi l'OMHTR prendra pour acquis qu'elles ne servent plus et les retireront sans autre avis.

Utilisation des laveuses et des sécheuses

Nous sollicitons votre collaboration afin d'optimiser l'utilisation des laveuses et des sécheuses. Les appareils de buanderie sont mis à la disposition de tous les locataires de l'immeuble et cela doit se faire dans le respect du guide du locataire.

Seul l'Office est autorisé à procéder à :

- Faire l'affichage pour bris ou autre ;
- Définir les horaires d'utilisation des buanderies ;
- Procéder aux réparations ;
- Restreindre l'accès aux glissières à monnaie en cas de bris.

En ce sens, nous vous invitons à communiquer avec l'Office pour dénoncer les situations de mauvaise utilisation des appareils ou pour nous aviser de la défectuosité d'un appareil. Nous prendrons alors action dans les plus brefs délais.



Déneigement 2024-2027

1- Secteur Trois-Rivières, Trois-Rivières-Ouest et Pointe-du-Lac

Nous souhaitons vous informer qu'une nouvelle entreprise a été mandatée pour effectuer le déneigement des stationnements et des allées piétonnières.

Nous prendrons une journée avec ce nouvel entrepreneur pour faire la tournée des stationnements à déneiger et ainsi lui fournir toutes les informations nécessaires au bon déroulement des opérations.

Malgré cela, une période d'adaptation sera nécessaire avant que tout soit parfaitement maîtrisé. Nous faisons donc appel à la compréhension et à la patience des locataires concernés par ce changement. Nous vous encourageons à partager vos observations, qu'elles soient positives ou nécessitant des améliorations, à l'adresse suivante : deneigement@omhtr.ca.

2- Secteur Cap-de-la-Madeleine et St-Louis-de France

Le déneigement continuera d'être assuré par le même prestataire que les années précédentes. La procédure demeure la même que les années antérieures. Nous vous encourageons également à partager vos observations, qu'elles soient positives ou nécessitant des améliorations, à l'adresse suivante : deneigement@omhtr.ca.

Il est évident qu'en respectant la procédure pour la sortie des véhicules en période hivernale, vous favorisez davantage le bon déroulement des opérations de déneigement, et ce, pour tous les secteurs. Merci pour votre collaboration!





Des nouvelles de votre CCR

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez bien.

Par solidarité, à la suite de l'incendie à l'Habitation du Vieux-Moulin, les membres du CCR ont offert une carte-cadeau de 25 \$ aux 125 ménages qui ont été touchés.

Également, les membres du CCR ont été invités dans les locaux de l'OMH pour célébrer leur 55^e anniversaire le 30 octobre dernier. Dans une ambiance festive, nous avons pu rencontrer plusieurs employé-e-s ainsi que la présidente du conseil d'administration, Mme Chaffai et partager un morceau de gâteau pour l'occasion.

L'Office en a profité pour dédier une plaque en guise de remerciement pour le travail accompli par les bénévoles qui s'impliquent au quotidien. Cette plaque sera installée à l'entrée de l'Office. Ce fut très apprécié !



Le stress du temps des fêtes

Les fêtes de fin d'année peuvent être une période de joie, mais elles peuvent aussi apporter leur lot de stress, que ce soit en raison de l'organisation des festivités, des dépenses financières ou de la solitude ressentie.

Pour gérer efficacement ce stress, vous pouvez :

- Planifier à l'avance les repas, les activités, etc.
- Établir un budget réaliste pour les cadeaux, les repas et les décorations.
- Favoriser les activités en plein air.

Pour éviter la solitude pendant cette période, il est important de rester connecté avec ses proches, que ce soit en personne, par téléphone ou par des appels vidéo. Participer à des activités communautaires ou bénévoles peut également aider à rompre l'isolement. Prendre du temps pour soi, pratiquer la méditation, le yoga ou d'autres activités relaxantes peut aussi contribuer à réduire le stress. Informez-vous auprès des organismes près de chez vous, ils ont certainement une très belle programmation qui pourra répondre à vos besoins.



En fin de compte, se rappeler que les fêtes sont avant tout un moment de partage, d'amour et de gratitude peut aider à diminuer le stress et à se concentrer sur l'essentiel. En prenant soin de soi et en s'entourant de positivité, il est possible de vivre des fêtes de fin d'année plus sereines et enrichissantes.

Si vous avez besoin de parler ou vivez des situations de stress, la Maison Coup de Pouce est là pour vous.

Toute l'équipe de la Maison Coup de Pouce tient à vous souhaiter un très beau temps des fêtes. Que cette saison soit synonyme de bonheur et qu'elle vous apporte la santé, l'amour et la paix.

Prendre note que nous serons fermés du 21 décembre au 6 janvier inclusivement.

Les mercredis 25 décembre et 1^{er} janvier, il n'y aura pas de distribution alimentaire.



**Visiter notre tout nouveau site Internet au www.maisoncoupdepouce.org
qui se veut un outil convivial traduit en 7 langues**

Un Noël bien planifié pour un Noël plus joyeux et sans tracas !

Chaque année, à l'approche des fêtes, nous sommes bombardés de messages et d'images qui nous incitent à acheter toujours plus. Les dépenses de Noël sont souvent influencées par des facteurs extérieurs auxquels il est parfois difficile de résister.

Dès novembre, les publicités de Noël se multiplient et nous montrent des images de fêtes idéales où chaque détail — des décorations aux cadeaux — est parfait. Cette vision pousse à acheter plus, en quête de cette même magie que les publicités promettent.

Les ventes comme le Vendredi fou ou le Cyberlundi nous encouragent à acheter rapidement en nous promettant des rabais « exceptionnels ». Bien que tentantes, ces promotions peuvent nous amener à faire des achats non planifiés et à dépenser au-delà de ce que notre budget permet.

Parfois, nous sentons la pression de vouloir offrir plus, ou plus cher, pour répondre aux attentes de nos proches ou pour « suivre » les traditions familiales, même si cela dépasse nos capacités financières.

Noël peut être un moment magique et chaleureux sans se laisser emporter par des attentes irréalistes.

Les petits plaisirs simples sont souvent source de bonheur !

Planifier un budget de fêtes permet de prioriser ce qui compte vraiment et de célébrer sans regret financier. Voici en 4 étapes comment faire :

1 - Sur une feuille ou à l'ordinateur, faites-vous deux colonnes. Dans la colonne de gauche, inscrivez tous vos revenus attendus pour décembre, par exemple.

2 - Dans la colonne de droite, inscrivez les comptes à payer (ceux qui reviennent chaque mois). N'oubliez pas de planifier les dépenses d'alimentation (épicerie et restos), de transport, les achats au dépanneur, les sorties, etc.

3 - Soustraire le total des dépenses au total des revenus et le montant restant est celui qui est disponible pour les dépenses occasionnelles, comme les cadeaux de Noël.

4 - Selon votre situation, il se peut qu'il ne reste pas d'argent une fois les besoins comblés. Dans ce cas, pensez à vous inscrire aux nombreux programmes de dons (argent, nourriture, cadeaux). De plus, il y a les organismes communautaires qui offrent de nombreux biens, jouets, vêtements, accessoires de maison, etc. à très bas prix.

Si vous avez besoin d'aide pour faire votre budget, le Centre d'intervention budgétaire (CIBES) est là pour vous !

Nathalie Champagne, intervenante budgétaire

CIBES de la Mauricie

Tél. : 819 378-7888

Courriel : info@cibes-mauricie.ca



Recherche d'emploi durant la période des fêtes : une occasion à saisir!

Bien que la période des fêtes soit souvent perçue comme un moment de pause dans le monde du travail, elle présente en réalité des occasions uniques pour les personnes en recherche d'emploi. En effet, plusieurs entreprises profitent de cette période pour pourvoir des postes vacants, préparer l'année à venir ou renforcer leurs équipes pour répondre à des besoins saisonniers.

L'un des grands avantages de chercher un emploi durant les fêtes est la diminution de la concurrence. Nombreux sont ceux qui suspendent leurs démarches, pensant que janvier est plus propice aux embauches. Cela laisse une opportunité à ceux qui poursuivent leur recherche d'emploi : les recruteurs reçoivent moins de candidatures, augmentant les chances de se démarquer.

De plus, le climat festif favorise les rencontres et le réseautage. Les événements de fin d'année, même virtuels, offrent un cadre idéal pour élargir son réseau professionnel et faire connaître ses compétences de manière plus informelle. En résumé, la période des fêtes est loin d'être un frein dans la recherche d'emploi. Avec une approche proactive, elle peut même devenir une période stratégique pour obtenir un emploi.



Toute l'équipe de Stratégie Carrière vous souhaite de joyeuses fêtes !

Pour en savoir davantage sur nos services :

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

Stratégie
Carrière





La FADOQ – Région Mauricie se bat tous les jours pour les droits des aînés !

Région Mauricie

Sécurité de la vieillesse : la FADOQ à Ottawa pour demander l'adoption rapide du projet de loi

La FADOQ a organisé un rassemblement à Ottawa pour demander l'adoption rapide du projet de loi C-319, visant à augmenter de 10 % la pension de la Sécurité de la vieillesse pour les 65 à 74 ans, actuellement bonifiée uniquement pour les 75 ans et plus.

Gisèle Tassé-Goodman, présidente de la FADOQ, souligne l'impact financier de cette exclusion pour de nombreuses personnes aînées qui peinent à couvrir leurs dépenses essentielles. Le projet de loi propose aussi de relever le plafond d'exemption de gains pour le supplément de revenu garanti, afin d'encourager le travail chez les aînés dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre.



Les tarifs de la RAMQ maintenus pour la prochaine année

Les tarifs du régime public d'assurance médicaments (RAMQ) resteront stables cette année. La contribution maximale en pharmacie reste à 99,65 \$ pour les assurés et les personnes de 65 ans et plus sans Supplément de revenu garanti (SRG), et à 56,17 \$ pour ceux recevant le SRG à un taux de 1 à 93 %. La franchise baisse à 22,00 \$ et la coassurance à 32 % du coût de l'ordonnance. La FADOQ demande cependant une révision de la contribution pour les personnes admissibles au SRG pour plus de progressivité. Ces tarifs seront appliqués du 1^{er} juillet 2024 au 30 juin 2025.

Consultez notre site web : www.fadoq.ca/mauricie





Centre d'action bénévole Laviolette

Le temps des fêtes, avec sa chaleur et ses traditions, marque un moment précieux de l'année où nous pouvons faire une pause, regarder le chemin parcouru et célébrer nos réussites, petites et grandes. Cette période est l'occasion d'échanger des instants privilégiés avec ceux qui partagent notre quotidien, tout en nous rappelant de tendre la main à ceux qui se sentent plus seuls.

Au Centre d'action bénévole Laviolette, nous savons que les fêtes peuvent être un doux réconfort pour certains, mais une période plus difficile pour d'autres. C'est pourquoi, plus que jamais, nous voulons sensibiliser la communauté à l'importance d'une solidarité bienveillante.

En cette fin d'année, nous voulons aussi rendre hommage à tous les bénévoles dont la générosité illumine notre quotidien et enrichit notre collectivité. Grâce à leur dévouement, des liens se créent et des vies s'adoucissent. À vous aussi, membres de la communauté qui offrez du soutien sous diverses formes, nous exprimons notre profonde gratitude. Chaque petit geste compte pour le bien-être de tous.

Pour cette nouvelle année qui s'annonce, l'équipe et moi vous souhaitons tout ce qui peut remplir votre cœur de joie et d'espoir : des moments de répit, de partage et de bonheur. Que 2025 soit une année où l'entraide et la chaleur humaine continuent de tisser un réseau solide autour de tout un chacun!

Recevez nos plus sincères vœux de paix, de santé et de sérénité,

Louise B. Germain, directrice générale du Centre d'action bénévole Laviolette



Mission

La Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières est un organisme communautaire autonome qui a pour mission de favoriser la création de liens intergénérationnels significatifs en permettant aux aînés de s'impliquer dans la réalisation d'activités et de projets qui mettent en valeur leur expérience de vie et le rôle actif qu'ils ont dans la société.

Devenir bénévole

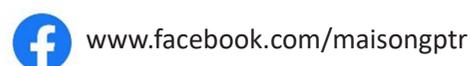
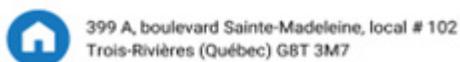
C'est :

- Souhaiter créer des liens avec les autres générations ;
- S'engager de son plein gré au service de la communauté ;
- Participer, avec plaisir, à l'amélioration de la qualité de vie en société ;
- Partager son énergie, ses compétences et ses passions ;
- Offrir de son temps de façon occasionnelle ou sur une base régulière.



Mais aussi :

- Bénéficier de formations ponctuelles ;
- Participer aux rencontres mensuelles des bénévoles ;
- Être convié aux activités de reconnaissance des bénévoles ;
- Bénéficier de certaines gratuités : exercices physiques, billets de spectacles, droit d'entrée, etc.



Programme PIED : Est-il possible de sécuriser la marche à l'extérieur en hiver? Oui, portez des crampons!

Il est possible de sécuriser la marche à l'extérieur pendant la saison hivernale. Les crampons sont utiles pour augmenter la sécurité et être plus stable lorsqu'on marche à l'extérieur sur de la neige dure et de la glace.

Les crampons ne doivent jamais être utilisés à l'intérieur ni durant la conduite en auto. Il est recommandé de les mettre ou de les enlever sur un tapis d'entrée, en position assise.

Il serait pratique d'ajouter une chaise à l'entrée du logement. De plus, vous pouvez prévoir un petit sac en plastique pour les ranger avant d'entrer à l'épicerie ou au magasin.

Où les acheter ?

Vous pouvez acheter des crampons dans la plupart des pharmacies et des grands magasins à moindre coût. Il existe aussi des bottes avec crampons intégrés, plus chères, mais plus pratiques pour les grands marcheurs. Par contre, il faut avoir une bonne flexibilité de la hanche pour accéder aux crampons intégrés et les activer.

Astuce : Lorsque vous allez acheter vos crampons, essayez-les sur vos bottes d'hiver. Cela vous permet de valider le confort et la facilité d'installation.



Si vous êtes préoccupés par les chutes ou si vous ressentez une diminution de votre équilibre, sachez que le programme PIED peut vous aider !

Pour des questions, des commentaires ou pour vous inscrire, contactez le 819 370-2200 poste 2333.

Fernanda Possa Silva, ergothérapeute au Service de prévention des chutes du CIUSSS MCQ.



Veillez prendre note que
nos bureaux seront fermés
pour la période des fêtes
du mardi 24 décembre 2024
au jeudi 2 janvier 2025 inclusivement.



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

