

INFO-HLM


Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous loger,
nous habitons !*



Mot du directeur général

Chers locataires,

Avec l'arrivée du printemps, saison synonyme de renouveau et de vitalité, nous souhaitons vous adresser nos vœux les plus chaleureux. Après les mois d'hiver, il est enfin temps de profiter pleinement des beaux jours et des espaces extérieurs. Nous espérons que cette période sera pour vous l'occasion de passer des moments agréables dans votre environnement, entourés de vos proches.

Dans cette édition de votre journal, nous souhaitons notamment attirer votre attention sur un événement important : le regroupement entre l'OMHTR et l'ORHDC, effectif depuis le 1^{er} janvier 2025. Ce regroupement marque une nouvelle étape, mais soyez assurés que vous pouvez continuer à compter sur les services de qualité auxquels vous êtes habitués. Notre priorité demeure votre bien-être et votre satisfaction.

Vous trouverez également dans ces pages des détails sur certains travaux et projets d'envergure qui ont été réalisés au cours de l'année 2024. Ces initiatives ont pour objectif d'améliorer encore davantage votre cadre de vie et de renforcer la qualité de nos infrastructures. De plus, diverses informations pratiques et conseils utiles vous y attendent pour faciliter votre quotidien.

Nous vous invitons donc à prendre un moment pour parcourir votre journal et à rester informés des actualités qui vous concernent.

Bonne lecture !



Logements disponibles dans la MRC des Chenaux

Si vous connaissez une ou des personnes à la recherche d'un logement social dans l'une des municipalités de la MRC des Chenaux, n'hésitez pas à nous les référer au 819 378-5438. Nous avons présentement quelques logements disponibles*.

**Des critères d'admissibilité s'appliquent.*



Bilan des travaux majeurs 2024	3
Le printemps approche : aidez-nous à garder vos milieux de vie propres ! / L'utilisation d'un siphon pour éviter les désagréments	4
De nouveaux employés au service technique / Êtes-vous « mégoïstes » ? / Développement durable : bon coup!	5
Renouvellement de votre bail 2025-2026 / Réduction de loyer / Renforcez les liens avec votre adolescent grâce au Partenariat pour le renforcement des familles (PRF)	6
Punaises de lit : que faire si ça arrive dans mon logement?	7
Partenaire en vedette : Ressource FAIRE	8
Partenaire en vedette : Maison Coup de Pouce	9
Maison des jeunes Action Jeunesse	10
FADOQ Mauricie	11
CAB Laviolette / La Lanterne	12
Programme PIED	13
Atelier Action Jeunesse / Des nouvelles de votre CCR	14
CAB des Riverains / CDC des Chenaux	15

Ce bulletin est édité par la direction générale de l'OMHTR et est distribué à l'ensemble des locataires. 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



Bilan des travaux majeurs 2024

Encore cette année, les chargés de projet des Services techniques sont allés de l'avant avec la réalisation de plusieurs projets de rénovations majeures. Voici un résumé des principaux projets qui ont été menés à bien en 2024 :

Travaux divers d'amélioration, remises à neuf de logements

Plusieurs adresses à Trois-Rivières — St-Étienne-des-Grès - St-Boniface — ORH des Chenaux

Inspections réglementaires (alarmes, extincteurs, etc.)

St-Étienne-des-Grès – St-Boniface – Parc immobilier OMHTR – Parc immobilier ORH des Chenaux

Projet spécial de rénovations intérieures et extérieures

120, rue de la Fabrique à Ste-Anne-de-la-Pérade

Travaux de terrassement et installation d'un pavillon

1691, rue Principale à Notre-Dame du Mont-Carmel

Travaux de paysagement

80, rue Lehouillier à Batiscan

Projet majeur de rénovations

4940, rue Bellefeuille à Trois-Rivières

Rénovation intérieure des logements et réfection du stationnement

215, rue du Père-Joyal à Trois-Rivières

Ajout de dispositif anti-refoulement

3825, rue Jacques-De Labadie à Trois-Rivières

Ignifugation des plafonds du rez-de-chaussée (suite) et remplacement de lignes d'eau

521, rue Notre-Dame Est à Trois-Rivières

Éclairages des espaces communs sur détection de mouvements

750, 770 et 775, rue Carrier — 30, Duguay et 45, Longval — 5415, rue Marion à Trois-Rivières

Réfection des logements et des aires communes

30, rue Duguay — 45, rue Longval à Trois-Rivières

Rénovation complète de l'immeuble (intérieur et extérieur)

750 et 770, rue Carrier à Trois-Rivières

Réfection des balcons

755, rue Carrier à Trois-Rivières

Réfection des allées piétonnières

Secteur Ste-Cécile à Trois-Rivières

Remplacement des portes de logements

84, chemin du Passage à Trois-Rivières

Les techniciens en bâtiment ont également effectué plusieurs bilans de santé sur les bâtiments du parc immobilier. Cela consiste à inspecter et à relever les défauts. Ils font un constat visuel et émettent ensuite leurs recommandations.

C'est de cette façon que l'Office peut prévoir les budgets futurs, en fonction des réparations à effectuer pour l'ensemble des immeubles.



Le printemps approche : aidez-nous à garder vos milieux de vie propres!

Alors que l'hiver tire à sa fin, nous nous réjouissons de l'arrivée du printemps. Cependant, avec la fonte des neiges, des déchets dissimulés jusqu'alors refont surface.

L'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières est fier de la qualité des milieux de vie que nous offrons à nos locataires. Nous vous invitons à participer activement à la propreté et à la beauté de nos quartiers. Un simple geste suffit : ramassez les déchets autour de votre terrain et contribuez à maintenir un environnement propre et agréable à vivre pour tous.

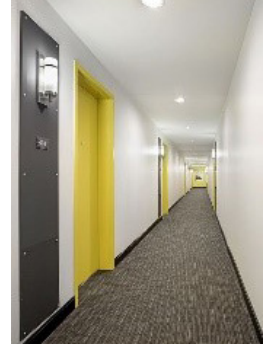
La propreté dans les aires communes, autant intérieures qu'extérieures, est l'affaire de tous : respectons notre voisinage et gardons nos espaces propres! Notez qu'il ne doit pas y avoir d'objets ou de sacs aux alentours des conteneurs, et attention de ne pas le surcharger, sinon le camion n'exécutera pas la levée.

Pour les objets encombrants dont vous souhaitez vous débarrasser, la Ville de Trois-Rivières ainsi que la MRC des Chenaux proposent un service gratuit de ramassage et de disposition. La requête peut se faire au téléphone ou en ligne.

- **Ville de Trois-Rivières : 311 ou V3R.net**
- **MRC des Chenaux : 819 840-0704 ou mrcdeschenaux.ca**

Ensemble, nous pouvons faire de nos quartiers des endroits encore plus plaisants où il fait bon vivre.

Merci pour votre collaboration et votre engagement envers notre communauté!



L'utilisation d'un siphon pour éviter les désagréments

Que ce soit en dehors des heures de bureau ou de façon répétée sur les heures de bureau, le déplacement d'un employé de l'Office pour déboucher une toilette, qui aurait pu l'être par le locataire, est facturable au locataire. L'achat d'un siphon devient donc indispensable pour éviter des frais inutiles.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec l'utilisation d'un siphon, voici un guide simple pour déboucher une toilette :

- Assurez-vous que le siphon est propre et en bon état.
- Placez le siphon dans la cuvette de la toilette, en veillant à ce que la coupelle en caoutchouc couvre complètement le trou de la cuvette.
- Appuyez fermement sur le siphon et tirez-le vers le haut pour créer une aspiration.
- Répétez ce mouvement de pompage plusieurs fois pour essayer de déloger le bouchon.
- Après quelques pompages, retirez le siphon et vérifiez si l'eau s'écoule normalement.
- Si nécessaire, répétez l'opération jusqu'à ce que la toilette soit débouchée.

En suivant ces étapes, vous pourrez déboucher votre toilette de manière efficace et éviter des frais supplémentaires.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des préoccupations!



De nouveaux employés au service technique

Le Service technique est heureux d'accueillir dans son département deux nouveaux employés, soient Messieurs Pascal Théoret et Mamour Fall.



Pascal occupera le nouveau poste de Responsable – services techniques.

Avec sa formation en ingénierie et en gestion de projets, il a acquis son expérience en tant que chargé de projets dans le domaine de la construction et de la mécanique du bâtiment.

Il sera principalement responsable de la supervision de l'équipe de techniciens du Centre de services en habitation de la Mauricie et des projets majeurs de rénovation.

Mamour viendra compléter l'équipe de techniciens en bâtiment de l'OMHTR, avec sa formation en architecture et génie civil. Il a d'ailleurs acquis son expérience en tant que surveillant de chantier et estimateur dans le domaine de la construction.

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



Êtes-vous « mégoïstes » ?



Saviez-vous que deux mégots de cigarette sur trois sont jetés par terre? Les mégots ne sont pas biodégradables et mettent jusqu'à 12 ans à se dégrader. On estime ainsi à 30 milliards le nombre de mégots qui se retrouvent dans la nature chaque année. Aussi petit qu'il peut en avoir l'air, l'impact d'un mégot dans l'environnement est immense ! En effet, plus de 7 000 substances chimiques sont présentes dans une cigarette. Ces déchets toxiques se dissolvent et se retrouvent dans notre eau. Un seul mégot suffit à polluer 500 litres d'eau.



Il est de la responsabilité de tous les fumeurs d'adopter de bonnes pratiques et de disposer des mégots de façon adéquate : dans les cendriers prévus à cet effet ou dans la poubelle d'ordures ménagères (en s'assurant préalablement que les mégots sont complètement éteints).

Recyclage?

Plusieurs initiatives de recyclage ont vu récemment le jour à travers le monde. Les mégots sont récoltés dans des bacs spéciaux et réutilisés pour fabriquer, principalement, du mobilier urbain (bancs de parc, table de pique-nique, poubelles, etc.).

Sources texte et image du bas : Article Ville de MTL et d'autres, Google image.

Développement durable : bon coup!

Dans le but de poursuivre l'atteinte de ses objectifs en matière de développement durable, l'OMHTR a fait l'acquisition d'une tablette électronique, qui permettra aux techniciens en bâtiment de faire la lecture de plans directement sur celle-ci, réduisant du même coup l'usage de papier qu'occasionne l'impression de nombreux plans utilisés lors des projets de construction et de rénovation d'immeubles.



Renouvellement de votre bail 2025-2026



Pour plusieurs d'entre vous, le renouvellement de bail se fait le 1^{er} juin ou le 1^{er} juillet. Si ce n'est pas déjà fait, vous recevrez bientôt une demande de renseignements et un aide-mémoire détaillant la procédure. Merci d'en prendre connaissance pour éviter des déplacements inutiles ! Comme chaque année, plusieurs organismes de la région offrent gratuitement la production de votre déclaration d'impôts. Assurez-vous de vérifier auprès d'eux les dates, horaires, critères et documents requis.

Le Bon Citoyen (secteur Cap) : 819 693-5581 poste 7

Maison des Familles du Rivage (secteur Cap) : 819 371-1633

Les Artisans de la Paix (secteur Trois-Rivières) : 819 371-3366

Maison des Familles Chemin du Roi (secteur Trois-Rivières-Ouest) : 819 693-7665

CAB des Riverains (MRC des Chenaux) : 418 325-3100

CAB de la Moraine (MRC des Chenaux) : 418 328-8600

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre agente aux renouvellements des baux au 819 378-5438, elle se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Réduction de loyer

Saviez-vous que vous avez la possibilité de faire une demande de réduction de loyer, entre autres, lorsque :

- Vos revenus ont considérablement diminué par rapport à vos revenus de l'année passée ;
- La composition de votre ménage a changé à la suite du départ d'une personne.

Si vous croyez que vous pourriez en bénéficier, n'hésitez pas à contacter l'agente — Administration au 819 378-5438.

Renforcez les liens avec votre adolescent grâce au Partenariat pour le renforcement des familles (PRF)

Être parents d'un adolescent, ce n'est pas toujours simple. Entre les défis du quotidien, les incompréhensions et les émotions parfois intenses, il peut être difficile de garder une communication ouverte et bienveillante.

Le PRF vous propose un espace pour mieux comprendre votre ado, renforcer votre relation et apprendre des outils concrets pour une vie familiale plus harmonieuse. C'est un programme pour améliorer la relation et le bien-être familial. Le PRF est conçu spécialement pour les parents et leurs adolescents âgés de 12 à 16 ans. Pendant 14 semaines, à raison d'un soir par semaine, vous partagerez des moments enrichissants en famille, en toute simplicité.

Comment ça fonctionne ?

- 1 repas inclus ;
- Des séances simultanées : une pour les parents, une pour les ados, pour apprendre chacun de son côté des outils adaptés ;
- Une séance en famille pour mettre en pratique les notions apprises et renforcer les liens.

L'adolescence est une période mouvementée où l'on se sent souvent seul. Puisque c'est une formule de groupe, vous ne serez plus seul : d'autres familles vivant les mêmes défis que vous seront présentes pour échanger dans un cadre chaleureux et respectueux.

Ce que les familles ont acquis ? Des outils afin d'améliorer leurs relations familiales grâce à la mise en place de stratégies efficaces et la recherche de solutions qui conviennent à tous les membres de la famille.

Vous désirez faire partie de la prochaine cohorte? Informez-vous auprès d'Équijustice Trois-Rivières au 819 372-9913.

Parce qu'une famille plus forte commence avec des liens solides

Punaises de lit : que faire si ça arrive dans mon logement?



1 — Vous constatez des punaises de lit dans votre logement ? Ne paniquez pas ! Les punaises de lit sont invasives, mais ne sont pas dangereuses.

2 — N'essayez pas de régler le problème par vous-même ! Vous n'avez pas à avoir honte de la situation : contactez sans tarder l'OMHTR au 819 378-5438.

3 — Tout d'abord, il est impératif de laver tout le linge ainsi que tout ce qui se trouve sur le lit (douillette, draps, oreillers, etc.) à la laveuse. Mettre ensuite le tout à la sécheuse pendant 60 minutes. Enfin, une fois séché, mettre le linge dans des sacs poubelle pour toute la durée parasitaire.

4 — Ne jetez pas vos choses au rebut ! À moins d'avis contraire, tous ces objets peuvent être traités. Suivez les consignes émises par l'OMHTR et, en cas de doute ou de questions, téléphonez-nous au 819 378-5438.

En collaboration avec des étudiants en ergothérapie de l'UQTR.



Tel. : 819 379-6002

Adresse : 1209, Place Georges H.
Robichon, Trois-Rivières

Site Web : ressourcefaire.ca

Facebook : Ressource Faire
Maison des familles

Partenaire en vedette

La **Ressource FAIRE** est un milieu de vie accueillant et chaleureux avec des intervenantes hors pair qui travaillent pour le bien de toutes les familles du grand Trois-Rivières, dont celle du quartier Jean-Nicolet, où vivent 170 ménages de l'OMHTR.

La **mission** de la Ressource FAIRE est de soutenir et développer l'expérience parentale, d'améliorer l'estime de soi chez les enfants, de prévenir la détérioration de situations personnelles, familiales et sociales qui risquent d'engendrer de la violence familiale ainsi que des situations d'abus et de négligence envers les enfants. De plus, elle veille à atteindre une meilleure cohérence entre les interventions des praticiens du réseau et celles des organismes communautaires desservant les familles du territoire. La Ressource FAIRE vise également à développer et soutenir tout projet de revitalisation du milieu.

L'organisme célèbre son **30^e anniversaire** cette année. Plusieurs activités spéciales sont donc au programme pour la clientèle. Suivez leur page Facebook pour rester informés !



L'équipe de travail est présente pour vous accueillir de 8 h à 16 h du lundi au jeudi et les vendredis AM.



TON AUTRE MAISON

Tel. : 819 693-7036

Adresse : 5593, rue Jean-Paul
Lavergne, Trois-Rivières

Site Web : maisoncoupdepouce.org

Facebook : Maison Coup de Pouce

Partenaire en vedette

Leur **mission** : La Maison Coup de Pouce est un organisme communautaire autonome établi dans le secteur Adélarde-Dugré de la ville de Trois-Rivières, où vivent un peu plus de 130 ménages de l'OMHTR. L'organisme vient en aide aux enfants et aux adultes en situation de vulnérabilité et démunis sur les plans humain, financier, social, intellectuel et pédagogique. Elle met en place des ressources pour impliquer les personnes, favoriser leur intégration et leur redonner du pouvoir sur leur vie, notamment par des ateliers pour les enfants et les adultes.

« Contribuer à améliorer les conditions de vie en favorisant l'autonomie »

Leurs valeurs :



Accueil

RECEVOIR CHAQUE PERSONNE
DANS LA DIGNITÉ ET LE
RESPECT



Respect

FAVORISER UNE APPROCHE
INCLUSIVE ET ABSENTE DE
PRÉJUGÉS



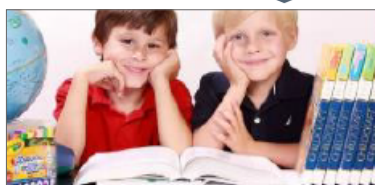
Adaptabilité

FLEXIBILITÉ ET INNOVATION
POUR RÉPONDRE AUX BESOINS
CHANGÉANTS



Plaisir

SOURCE DE MOTIVATION ET
D'ÉPANOUISSEMENT



Aide aux devoirs et aux leçons

Un coup de pouce pour la réussite scolaire.

Journées pédagogiques

Des activités stimulantes pendant les congés scolaires et la relâche.

Camps d'été

Des vacances actives et enrichissantes.

Soupers-répit

Un moment pour se retrouver et partager dans le plaisir.

Zoo-pédagogie

Gestion des émotions, stratégies de gestion du stress.

Cours de danse

Bouger, s'amuser et développer son estime de soi.

Jeunes entrepreneurs

Développer son esprit d'initiative et sa créativité.



SITE WEB MULTILINGUE



NOS PRINCIPAUX SERVICES

Halle-garderie Mini-Pouce

Un lieu sécuritaire pour les tout-petits.

Inscription et information :

halle-garderie@maisoncoupdepouce.org

Bibliothèque

Des livres à emprunter pour tous les âges.

Intervention - soutien -référéncement

Un accompagnement personnalisé par des intervenantes qualifiées. Rencontres individuelles sur rendez-vous.

Escouade du bonheur

Des visites pour briser l'isolement, apporter du réconfort et accueillir les nouveaux venus.

Groupe de locataires Vivre en paix

Favoriser une cohabitation harmonieuse.

Soutien socio-professionnel

Accompagnement pour l'insertion et le maintien en emploi.

Aide alimentaire

Un soutien essentiel quand le besoin se fait sentir. Distribution tous les mercredis.

Pour info :

819-693-7036

distribution@maisoncoupdepouce.org

www.maisoncoupdepouce.org



Ateliers de cuisine et cuisine collective

Apprendre et partager des recettes ensemble dans une ambiance joyeuse.

Mise en forme

Activités physiques tout en douceur.

Ateliers d'art

Exprimer sa créativité à travers la peinture et d'autres formes d'art.

Développement personnel

Activités-causeries

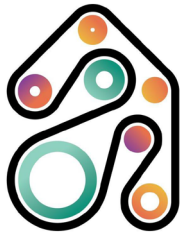
Un espace d'échanges et de discussions enrichissantes, que ce soit en déjeunant ensemble ou en partageant un café.

Dîner parents d'enfants à besoin particulier

Un moment pour échanger et s'entraider sur un vécu semblable.

INFORMATION ET
INSCRIPTION:
819-693-7036





MAISON DES JEUNES ACTION JEUNESSE

Bonjour chers lecteurs !

Comme vous le savez, nous sommes situés dans le secteur Adélarde-Dugré et nous offrons des services aux jeunes de 12 à 17 ans. Notre mission est d'offrir un lieu de rencontre animé, où les jeunes pourront devenir des citoyen.e.s critiques actifs.ves et responsables.

Nous choisissons aujourd'hui de vous parler de notre projet, qui s'intitule « Prends ta place, elle est ici ». Il vise la prévention de la criminalité et le développement du plein potentiel des jeunes.

À travers des sorties et diverses activités, notre objectif est de favoriser l'acquisition de compétences sociales chez les jeunes tout en abordant des thèmes de prévention tels que la violence, l'intimidation, les préjugés, etc. En collaboration avec les jeunes, nous choisissons les activités et les sorties, parce qu'en maison de jeunes, ce sont les ados qui décident ce qui s'y passe. Nous réaménageons même des zones de la MDJ afin d'être un milieu positif et accueillant, que les jeunes ont envie de fréquenter le plus possible.

En parallèle des activités, nous nous assurons de présenter les projets et nos services aux jeunes un peu partout, encore une fois pour qu'ils puissent venir fréquenter un milieu qui est positif. Nous avons déjà participé à la fête de la rentrée du secteur Jean-Nicolet et planifions des rencontres dans les écoles près de la MDJ. Soyez à l'affût, nos réseaux sociaux seront plein d'informations sur le projet !

Le projet se déroule toute l'année scolaire et se termine en juin 2025.



La maison des jeunes est ouverte de 16 h à 21 h, du lundi au vendredi. Si vous avez des questions sur nos services ou notre projet, référez-vous à notre page Facebook : <https://www.facebook.com/mdjactionjeunesse/>



Région Mauricie

Un coup de pouce pour vos impôts!


La FADOQ – Région Mauricie est là pour vous! Pour faciliter votre période de déclaration de revenus, nous avons préparé un aide-mémoire pratique. Ce guide simple vous aidera à ne rien oublier et à profiter pleinement des crédits et déductions auxquels vous avez droit.

Depuis l'année dernière, certaines modifications fiscales ont été apportées par le gouvernement provincial. Pour l'année 2024, le taux du crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés a été augmenté, passant de 37 % à 38 %. Plusieurs crédits d'impôt ont été bonifiés, notamment le montant accordé en raison de l'âge et le montant pour personne vivant seule. En raison de l'indexation du régime d'imposition, le seuil de réduction de certains crédits d'impôt a également été augmenté.

Besoin d'aide ? En cas de doute au moment de remplir vos déclarations de revenus, consultez un professionnel. Autre possibilité : utilisez le Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles, offert gratuitement aux personnes admissibles par certains organismes communautaires. Informez-vous auprès du Centre d'action bénévole ou de l'ACEF le plus près ou visitez le revenuequebec.ca/benevoles.

FÉDÉRAL	✓	PROVINCIAL	✓
Déductions : régimes de pension agréés, REER, montant de pension fractionné, etc.		Déductions (par exemple: cotisations RRQ, perte de valeur des placements, montants transférés, REER, revenus de retraite transférés, etc.)	
Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées		Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite	
Montant en raison de l'âge		Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques	
Montant pour époux ou conjoint de fait		Frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région	
Montant pour une personne à charge admissible		Crédit d'impôt pour frais médicaux	
Montant pour revenu de pension		Crédit d'impôt pour soutien aux aînés	
Montants transférés de votre époux ou conjoint de fait		Crédit d'impôt pour solidarité	
Montant canadien pour emploi		Crédit d'impôt pour prolongation de carrière	
Crédit canadien pour aidant naturel		Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés	
Crédit d'impôt pour personnes handicapées		Crédit d'impôt pour personne aidante	
Mesures fiscales pour frais médicaux		Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie	
Crédit d'impôt pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles		Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales	
Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire		Compensation financière pour maintien à domicile	

Cette liste est non exhaustive.



La Semaine québécoise des popotes roulantes 2025 : 20^e édition Un hommage à cette grande chaîne d'entraide et de bienveillance!

Chaque mois de mars, le Centre d'action bénévole Laviolette souligne avec fierté et gratitude le travail essentiel de tous les bénévoles engagés dans le service de la popote roulante. Ce service, ancré dans l'entraide et la bienveillance, représente bien plus que de simples repas : il est un lien social et un soutien inestimable pour les personnes en perte d'autonomie ou en situation de vulnérabilité.

Cette année, la Semaine québécoise des popotes roulantes revêt une importance particulière. **Du 23 au 29 mars 2025 se déroulera la 20^e édition de cette célébration de reconnaissance.**

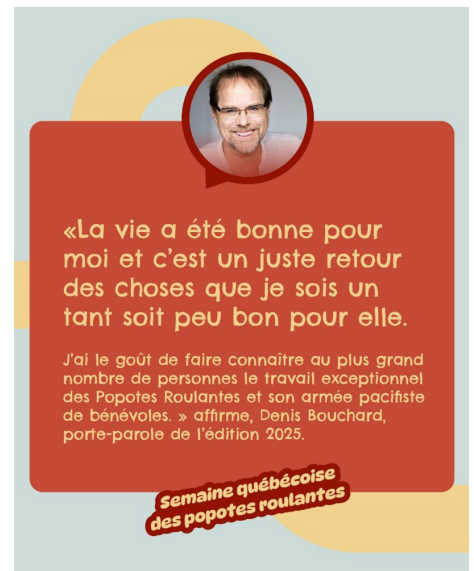
Le Regroupement des popotes roulantes du Québec est honoré d'annoncer que Denis Bouchard, auteur, acteur et metteur en scène, sera le porte-parole officiel de cet événement marquant. Sa présence met en lumière l'engagement extraordinaire des milliers de bénévoles qui, jour après jour, assurent la continuité de ce service essentiel.

Au Centre d'action bénévole Laviolette, nous sommes fières de participer à cette grande chaîne d'entraide. Nous remercions chaleureusement les bénévoles qui s'impliquent à ce service et qui, par le fait même, contribuent au maintien à domicile de personnes âgées. Cette semaine sera l'occasion de leur rendre hommage et de reconnaître leur rôle essentiel dans notre communauté.

Nous invitons toute la population à témoigner de leur gratitude envers les bénévoles et les acteurs impliqués dans le service de la popote roulante. Ensemble, continuons à soutenir cette belle cause et à faire une différence dans la vie des personnes qui en ont besoin.

Audrey Blier, chargée de projets au CAB Laviolette

Pour vous impliquer bénévolement
www.devenirbenevole.ca



Connaissez-vous l'organisme La Lanterne?

Vous côtoyez un membre de votre entourage qui présente un trouble de santé mentale et vous souhaiteriez être soutenu? Sachez qu'il existe La Lanterne. C'est un organisme communautaire qui a pour mission de regrouper les familles et amis d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale (schizophrénie, trouble bipolaire, dépression majeure, trouble de personnalité limite et trouble obsessionnel compulsif, etc.), de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel. Familles et amis implique le parent, un membre de la fratrie, un(e) conjoint(e), l'enfant, l'adolescent ou l'enfant adulte d'une personne atteinte, un(e) ami(e) ou toute personne intéressée.

Vous pouvez joindre l'équipe au 819 693-2841 ou par courriel à l'adresse suivante : infolanterne@videotron.ca

Programme PIED :

Qui sont les personnes à risque de tomber ou de faire une chute?

Certaines personnes sont plus à risque de chutes, notamment les plus de 50 ans, celles ayant subi une opération récente ou présentant plusieurs facteurs de risque. Les chutes peuvent causer des blessures mineures ou graves (ex. : fractures) et affecter la qualité de vie en limitant les activités quotidiennes.

Quels sont les signes de risques de chute ? Certains indicateurs peuvent signaler un risque plus élevé de chute, notamment :

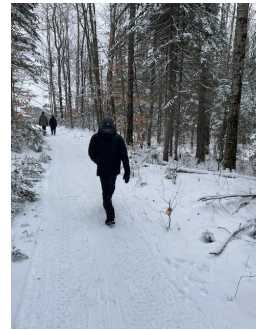
- Fatigue : sensation de fatigue ou d'épuisement, notamment dans les jambes ou en fin de journée.
- Déséquilibre : sensation de déséquilibre lors des déplacements.
- Environnement dangereux : circulation dans des endroits mal éclairés, surtout la nuit.
- Comportements à risque : utilisation de chaises ou de tabourets pour accéder à des hauteurs.
- Santé et alimentation : os et muscles plus fragiles, problèmes de vision ou d'audition, sédentarité (peu d'activité physique), effets secondaires liés à la prise de certains médicaments, faible appétit ou repas incomplets.

Comment prévenir les chutes en 3 étapes ?

Étape 1 : Demeurez actif

L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer ses muscles tout en améliorant l'équilibre et la souplesse. Être en bonne condition physique diminue les risques de chutes. Il est donc important de rester actif toute l'année.

- Renforcez vos muscles et améliorez votre équilibre et votre souplesse grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement, tel que le Programme PIED et le Programme Viactive.
- Améliorez votre endurance et votre coordination grâce à des activités comme la marche.
- Augmentez votre force musculaire en augmentant, de façon graduelle, l'intensité des activités et exercices pratiqués.



Étape 2 : Améliorez vos habitudes de vie

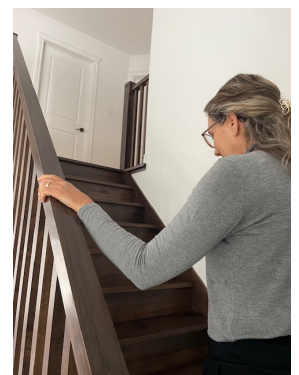
- Faites réviser votre médication par votre pharmacien ou votre professionnel de la santé. Informez-vous des effets secondaires possibles de certains médicaments, comme les étourdissements ou la somnolence.
- Participez à des activités sociales stimulantes.
- Prenez soin de vos dents et de vos gencives régulièrement afin de profiter d'une alimentation variée et nutritive.
- Faites vérifier votre vue et votre ouïe régulièrement.
- Maintenez vos pieds en santé et sans douleur, car ils jouent un rôle essentiel dans l'équilibre et la mobilité.



Étape 3 : Réduisez les risques

- Désencombrez les planchers.
- Utilisez la main courante et allumez la lumière dans les escaliers.
- Assurez-vous d'être bien chaussé en toutes saisons et en tout temps. Les souliers et les bottes avec des semelles non glissantes sont plus sécuritaires.

Les chutes vous préoccupent ? Inscrivez-vous au programme PIED! Saviez-vous que ce programme pourrait être offert dans le confort de votre salle communautaire ? Informez-vous au 819 370-2200 poste 2333.



Fernanda Possa Silva, erg. et animatrice du PIED.

Tiré du site web du CIUSSS MCQ.



Atelier Action Jeunesse désire souligner la présence de plus en plus marquée des femmes en soudure. Notre organisme vit présentement un moment historique puisque nous accueillons en même temps trois femmes sur le plancher, soit Stéphanie, Charlotte et Magalie. Une quatrième candidate, Roxanne, est actuellement en stage pour terminer sa formation et recevoir son attestation.

Avec les candidates féminines, l'expérience nous a démontré qu'elles :

- obtiennent de très bons résultats à leurs examens de soudure ;
- terminent souvent - avec succès - leur formation plus tôt que prévu ;
- démontrent beaucoup de minutie dans leur travail.

Le monde de la soudure est ouvert à toute personne aimant le travail manuel et qui n'a pas peur de se salir les mains. As-tu pensé à une carrière en soudure? Une fois en entreprise, les possibilités de perfectionnement sont nombreuses avec des salaires très intéressants. Atelier Action Jeunesse peut t'aider à sortir du cycle de la pauvreté et accéder à une vraie carrière grâce à sa formation gratuite. Si tu as un secondaire 3 et moins, tu peux venir tester la soudure le temps d'un avant-midi avec nous.

Appelle au 819 375-1099 pour obtenir plus d'information!



Des nouvelles de votre comité consultatif des résidants (CCR)

À la suite du regroupement entre l'Office régional d'habitation des Chenaux (ORHDC) et l'OMHTR, le CCR a rencontré les membres du CCR des Chenaux en février dernier.

D'ailleurs, il y aura bientôt des élections pour élire les représentants locataires au comité de sélection et au conseil d'administration de l'OMHTR. Plus de détails sont à venir. Restez à l'affût!

J'aimerais vous rappeler que former un comité a des avantages :

1. Briser l'isolement des locataires ;
2. Organiser des activités — sans aucune obligation : le comité choisit les activités qu'il souhaite faire ;
3. Être le porte-parole de tous les locataires de votre immeuble auprès de l'Office ;
4. Pouvoir poser vos questions directement à Mme Guimond, directrice de l'accompagnement social et partenariat ;
5. Obtenir, chaque année, un budget de 30 \$ par porte ;
6. Participer aux rencontres du CCR pour faire des recommandations à l'OMH ;
7. Obtenir un financement supplémentaire pour acheter une balançoire, table de pique-nique ou un projet d'activité pour l'été.

Vous pouvez aussi choisir une personne de votre immeuble pour vous représenter au CCR et bénéficier du financement supplémentaire.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter. Prenez soin de vous !

Linda Sheehy, présidente





100, rue de la Fabrique
Sainte-Anne-de-la-Pérade
418 325-3100
bénévolat@infoteck.qc.ca

Service d'impôt bénévole

Sur rendez-vous seulement
418 325-3100
du 17 février au 15 avril 2025

Informations importantes :

Pour les résidents des municipalités de :
Ste-Anne-de-la-Pérade; Batiscan; Ste-Geneviève-de-Batiscan; Champlain; St-Prosper.

Personnes, couples et familles à faible revenu uniquement.
Veuillez communiquer avec nous pour connaître les détails d'admissibilité au service.

Nous ne faisons pas de déclaration d'impôt dans les situations suivantes:
Revenu de travailleur autonome; Revenus et dépenses d'entreprise ou de location; Dépenses d'emploi; Faillite; Personnes décédées.

Vous ne pouvez vous déplacer? N'hésitez pas, appelez-nous
au 418 325-3100.



Anciennement connu sous le nom de programme PAIR, **SécuriCAB** est un service **GRATUIT** d'appels automatisés de sécurité ou de rappels pour la prise de médicaments selon vos besoins.

Inscription sans frais :

418 325-3100

La grande séduction
Des Chenaux

Venez en apprendre plus sur le mouvement communautaire de votre MRC ...

- Enfance, jeunesse, famille
- Santé et services sociaux
- Emplois
- Défense de droits
- Personnes aînées
- ...

MARDI 15 AVRIL 2025
de 16H à 21H

Salle paroissiale
3991, rue Mgr Bélieu
Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Présentée par :

Admission gratuite CDC des Chenaux Pour information : 819 840-3087



Journées fériées à venir - Bureaux fermés

Vendredi 18 avril : Vendredi saint

Lundi 21 avril : Lundi de Pâques

Lundi 19 mai : Journée nationale des Patriotes

Pour toute urgence, une relève téléphonique est
en place : 819 378-5438

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

