

INFO-HLM


Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous loger,
nous habitons !*



Mot du directeur général

Chères locataires, chers locataires,

Avec le retour des journées ensoleillées, c'est avec grand plaisir que nous vous présentons cette nouvelle édition estivale de l'Info-HLM. Ce moment de l'année, rempli de lumière et d'énergie, est propice aux projets, aux rencontres et au renouveau.

Dans un contexte de forte pression sur le marché locatif et de faible taux d'inoccupation, notre organisation redouble d'efforts pour favoriser la création de logements sociaux et abordables. Plusieurs travaux de revitalisation et de mise à niveau seront également réalisés cet été afin de vous offrir des habitations de qualité.

L'équipe de l'OMHTR est fière de vous présenter les initiatives en cours et à venir, tant en entretien qu'en amélioration de nos immeubles. Nous poursuivons notre engagement à offrir des milieux de vie confortables, sécuritaires et adaptés à tous.

Nous espérons que ce bulletin vous apportera des nouvelles utiles, un regard positif et, pourquoi pas, un agréable moment de lecture. En attendant de vous croiser lors d'une activité ou sur un chantier, nous vous souhaitons un été doux, chaleureux et rempli de belles découvertes.

Bel été à toutes et à tous !

Jimmy Ducasse, directeur général



Attention à la fraude par courrier électronique : Comment vous protéger?	3
Bon coup en développement durable / Poussent, poussent, poussent, les légumes et fines herbes !	4
Le bac brun (bac à compost) : qu'est-ce qui est accepté ou refusé ?	5
Installation d'un climatiseur pour la période estivale	6
Période de renouvellement des baux / Stationnement : quelques rappels pour une bonne cohabitation!	7
Collecte des encombrants / Installation de caméras et vidéosurveillance : ai-je le droit? / En cas de décès d'un locataire	8
Que faire si votre interphone (communément appelé « intercom ») ne fonctionne plus ? / Des nouvelles du service technique de l'OMHTR	9
Activité d'embellissement du quartier Adélarde-Dugré : une belle réussite !	10
Maison Coup de Pouce	11
Théâtre du Mitan / Des nouvelles de votre CCR	12
Programme PIED du CIUSSS MCQ	13
Stratégie Carrière / CAB Laviolette	14
CAB des Riverains	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

Connaissez-vous le service de notifications "Al3rte" de la Ville de Trois-Rivières?

Depuis quelques années, la Ville de Trois-Rivières offre un service d'alerte à la population pour informer rapidement en cas de travaux, de tempête ou de situation d'urgence. Ce service permet de recevoir l'information par courriel, message texte ou appel automatisé.

Pour en profiter, rendez-vous sur le site www.v3r.net, section **Services à la population › Sécurité du public › Mesures d'urgence › Alertes citoyennes**, puis suivez les étapes d'inscription. Ainsi, vous resterez informé de tout ce qui se passe dans votre municipalité!

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



Dernièrement, il a été porté à notre attention que plusieurs locataires auraient reçu des courriels 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.

Bon coup en développement durable : ajout de sèche-mains dans deux de nos immeubles



Dans le cadre de ses engagements en matière de développement durable, l'OMHTR a franchi une nouvelle étape en installant des sèche-mains dans deux de ses immeubles. En effet, trois nouveaux appareils ont été ajoutés dans les salles de bain du bureau principal, ainsi que deux autres dans l'immeuble au 84, chemin du Passage. D'autres appareils seront installés ultérieurement.

Un petit geste, certes, mais qui a un grand impact en réduisant considérablement la consommation de papier brun. Ensemble, contribuons à la préservation de nos forêts, une action à la fois !

Poussent, poussent, poussent, les légumes et fines herbes !

Il va sans dire, le coût du panier d'épicerie augmente sans cesse. Pour vous aider à réduire le montant de votre facture hebdomadaire, saviez-vous qu'il était possible de faire repousser à l'intérieur de votre logement plusieurs légumes et fines herbes à partir des restes que vous avez ?

En plus d'être économique et facile à réaliser, cela ajoutera une touche de couleur à votre cuisine ou au reste de votre maison avec ces nouvelles plantes qui embelliront votre demeure !

Les légumes et fines herbes les plus faciles à faire repousser sont, **la laitue, le céleri, les oignons verts, l'ail et le basilic.**

Voici comment faire :

1. Placez les trognons dans un plat ou un bol en verre et versez-y un peu d'eau, sans toutefois les recouvrir complètement.
2. Une autre méthode (illustrée plus bas avec des oignons verts) consiste à placer un verre transparent sur un autre verre, de façon à obtenir un effet de serre.
3. Mettez le tout sur le bord d'une fenêtre, et vous aurez une croissance d'environ 10 cm en 10 jours !

Bonne dégustation !



Le bac brun (bac à compost) : qu'est-ce qui est accepté ou refusé ?

Avec l'arrivée des bacs bruns dans nos immeubles à logements multiples, voici un aide-mémoire pratique pour connaître ce qui est permis et ce qui ne l'est pas :

Matières acceptées

Résidus alimentaires

Toute nourriture, crue, cuite, fraîche ou périmée

- Fruits et légumes (pelure et noyaux)
- Graines, noix et écales
- Produits laitiers
- Produits céréaliers (pain, pâtes, légumineuses)
- Viande, poissons, œufs, tofu (incluant os, arêtes, coquilles)
- Thé et café (incluant sachet et filtre)

Résidus verts

- Feuilles, fleurs, gazon
- Plantes
- Racines et petites branches (moins de 5 cm)

Papier et cartons souillés

- Boîtes de pizza
- Mouchoirs, essuie-tout, serviettes de tables
- Sacs en papier
- Vaisselles en carton

Autres matières

- Bois alimentaire (ustensiles, cure-dent, bâtonnets)
- Cendres refroidies (10 jours et plus)
- Cheveux, poils, plumes
- Litières et excréments d'animaux domestiques

Matières refusées

- Sacs, emballages et contenants en plastiques (compostable et biodégradable)
- Animaux morts et résidus de débitage
- Bois traités
- Bûches et souches d'arbres
- Couches et produits sanitaires
- Graviers, roches et pierres
- Médicaments et déchets biomédicaux
- Mégots de cigarettes
- Papiers et cartons cirés, glacés ou laminés
- Plantes exotiques envahissantes (berce du Caucase, renouée du Japon, herbe à puce, herbe à poux)
- Résidus domestiques dangereux
- Sacs d'aspirateurs
- Vêtements et textiles

Sacs, emballages et contenants en plastique compostable refusés

Seuls les sacs en papiers sont acceptés. Tous types de plastiques, mêmes ceux ayant la mention biodégradables ou compostables, sont refusés. Ces types de plastique ne se dégradent pas au même rythme que les matières compostables.



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 absorberont 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.
- Si possible, rangez vos bacs à l'ombre.

Source : www.energycycle.ca

5

Installation d'un climatiseur pour la période estivale

Envie de vous rafraîchir pendant la saison estivale? L'Office permet l'installation de climatiseurs aux fenêtres. Des frais mensuels de 5 \$, totalisant 60 \$ par année et par climatiseur installé, seront ajoutés à votre coût de loyer, comme prévu au règlement de la Société d'habitation du Québec.

Si vous prévoyez installer un climatiseur, merci de nous en aviser au 819 378-5438. Par ailleurs, il est de votre responsabilité d'installer le climatiseur (vous-même ou par une personne compétente) selon les précisions suivantes :

- Assurez-vous que le climatiseur présente une légère pente vers l'extérieur afin que l'eau produite puisse s'évacuer.
- Ajouter un tuyau d'évacuation à l'extérieur afin que l'écoulement de l'eau produit par le climatiseur ne se fasse pas sur le revêtement extérieur du bâtiment, ou encore sur le balcon d'un locataire.
- Une fois le climatiseur en place dans la fenêtre, vous devez fermer l'ouverture autour de celui-ci en y plaçant un plexiglas de bonne dimension.

Prenez note que tout bris causé par une mauvaise installation sera facturé au locataire (matériel et main d'œuvre).

Vous n'avez pas de climatiseur ? 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.

Bonne saison estivale!

Source : habitation.gouv.qc.ca

Période de renouvellement des baux

La période de renouvellement des baux pour le 1^{er} juillet est en cours. Dans certains ensembles immobiliers du secteur aînés, la tournée est d'ailleurs déjà débutée par notre agente aux renouvellements des baux (photo de gauche : Batiscan, photo de droite : St-Narcisse).



Pour les locataires du secteur famille, pour les locataires aînés qui n'auraient pas pu se présenter au renouvellement dans leur immeuble ou pour toutes celles et ceux qui n'auraient pas encore transmis leurs documents (demande de renseignements complétée et avis de cotisation provinciale 2024), **nous vous invitons à nous les transmettre avant les dates limites indiquées sur votre formulaire de demande de renseignements.**

Message important : N'oubliez pas de prévoir à votre budget la hausse du loyer, si cela est applicable. Nous en profitons également pour souligner vos efforts et votre rigueur dans le paiement de votre loyer mensuel, et nous vous remercions chaleureusement pour votre collaboration et votre participation!

Stationnement : quelques rappels pour une bonne cohabitation!

Pour assurer un environnement agréable et sécuritaire pour tous, voici quelques règles à garder en tête concernant le stationnement :

- Les véhicules stationnés sur les terrains de l'Office doivent être en bon état, immatriculés au nom du locataire et aptes à circuler.
- Le remisage d'équipements (remorques, roulottes, bateaux, chaloupes, canots, etc.) n'est pas permis sur les stationnements.
- Les réparations de véhicules ou d'équipements motorisés ne sont pas autorisées, ni dans les stationnements, ni ailleurs sur les terrains ou à l'intérieur des logements et immeubles.
- Les espaces de stationnement sont réservés aux locataires. Il n'y a malheureusement pas de stationnement prévu pour les visiteurs, qui doivent se garer dans la rue.
- Pour éviter tout désagrément, assurez-vous que votre véhicule affiche bien sa vignette : les véhicules sans vignette pourraient être remorqués.

Collecte des encombrants

Pour la Ville de Trois-Rivières

Afin qu'un gros rebut soit collecté en bordure de rue, vous devez obligatoirement **faire une requête à la Ville de Trois-Rivières, 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.

Pour les municipalités de la MRC des Chenaux

La collecte des encombrants est un service gratuit que la MRC de Chenaux offre mensuellement. L'inscription est toutefois obligatoire pour chaque collecte à laquelle vous désirez vous inscrire. Pour ce faire, rendez-vous au www.mrcdeschenaux.ca/formulaire-de-collecte-des-encombrants/ et remplissez le formulaire disponible au bas de la page.



Installation de caméras et vidéosurveillance : ai-je le droit?

La vie privée est un droit fondamental protégé par la Charte canadienne des droits et libertés ainsi que par le Code civil du Québec. Bien que la vidéosurveillance puisse être utile dans certaines circonstances exceptionnelles, l'Office applique une politique stricte visant à limiter ses effets sur la vie privée des locataires et du public.

Dans les immeubles à logements multiples, il est important de noter que l'installation de caméras de surveillance par les locataires n'est pas autorisée. Seul l'Office peut procéder à une telle installation, et uniquement après avoir mené une évaluation des impacts sur la vie privée, conformément à sa politique de vidéosurveillance en vigueur.

Pour les maisons en rangée ou jumelées, toute demande d'installation de caméras de surveillance personnelles doit être transmise par écrit à l'Office. Celle-ci sera analysée et une réponse sera formulée en fonction des critères établis dans notre politique. Ce genre de demande est acceptée dans des cas rares et très exceptionnels. Si toutefois la demande est acceptée, le locataire devra assumer l'ensemble des frais liés à l'installation, à l'entretien et, au besoin, au retrait de l'équipement. Il devra également s'assurer de respecter les lois et règlements applicables.



Merci de votre collaboration!

En cas de décès d'un locataire

L'Office a pour responsabilité de gérer les logements de manière rigoureuse, dans le respect des procédures mises en place afin de protéger les droits, la vie privée et les biens des locataires, et ce, même après leur décès. Ainsi, même dans ces moments délicats, nous devons suivre certaines règles. C'est pourquoi un changement de serrure est automatiquement effectué dès que nous sommes informés d'un décès d'un locataire.

Pour accéder au logement, la personne responsable de la succession (le liquidateur testamentaire, anciennement appelé « exécuteur testamentaire ») doit présenter à l'Office une copie du testament. En l'absence de testament, la famille devra entreprendre une recherche testamentaire afin de déterminer qui est légalement autorisé à agir. Enfin, la famille devra également payer un mois de préavis.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions à ce sujet : notre équipe est là pour vous accompagner avec respect et bienveillance dans ce processus difficile.

Que faire si votre interphone (communément appelé « intercom ») ne fonctionne plus ?

Si votre interphone fonctionne à partir de votre téléphone, voici ce qu'il faut d'abord vérifier. **Car si un technicien spécialisé intervient et découvre que le problème provient simplement d'un mauvais branchement de vos appareils, des frais pourront vous être facturés.**

- Assurez-vous que vos appareils (téléphone, modem d'internet) sont correctement branchés. Un mauvais branchement peut entraîner un dysfonctionnement de l'interphone.
- Testez différents emplacements. Avant de contacter un technicien, essayez de connecter vos appareils à un autre emplacement où il y a une plaque pour branchement de téléphone, afin de voir si l'interphone fonctionne à nouveau. Il vous suffit d'envoyer quelqu'un dans l'entrée principale, qui signalera votre numéro d'appartement. Vous ferez de même pour l'ensemble des prises et serez en mesure d'établir si l'interphone est en problème ou non.

Débranchement et branchement des appareils téléphoniques



Dans certaines situations, il peut être nécessaire de débrancher votre téléphone. Certaines compagnies installent des plaques doubles permettant de connecter d'autres équipements, comme un modem d'ordinateur. Il est essentiel de brancher vos appareils au bon emplacement afin d'éviter toute interruption du fonctionnement de l'interphone.

Conseil pratique : Pour éviter toute erreur de branchement, il est recommandé d'identifier clairement, à l'aide d'un marqueur ou autre moyen, l'endroit où le téléphone doit être connecté sur la plaque. Cela vous permettra de brancher vos appareils correctement et d'éviter tout problème!

Des nouvelles du service technique de l'OMHTR

Nos techniciens en bâtiment ont presque terminé leurs bilans de santé sur les bâtiments du parc immobilier de l'OMHTR qui étaient prévus au calendrier pour l'année 2025. Les bilans de santé consistent à inspecter et à relever les défauts dans les logements, aires communes et extérieur des bâtiments. Les techniciens effectuent un constat visuel et émettent ensuite leurs recommandations en prévision de futurs travaux majeurs de rénovation.

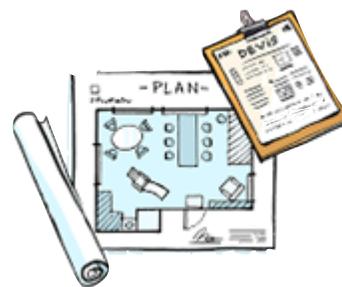
Certains travaux débutés l'an dernier sont en voie d'être finalisés. C'est le cas au 4940, rue Bellefeuille, où l'entrepreneur termine des éléments nécessitant des corrections ou ayant été omis à l'extérieur de l'immeuble.

Même chose au 521, rue Notre-Dame Est, où le remplacement des 3 unités de ventilation sur le toit-terrasse, l'ignifugation des poutrelles au rez-de-chaussée et l'installation d'un nouveau plafond suspendu est presque complété.

Pour l'année 2025, les travaux de remplacement des fenêtres et réparations de maçonnerie au 480, rue St-François-Xavier sont débutés.

Des travaux majeurs de remplacement des conduites d'eau potable et des conduites de renvois ont aussi été annoncés au 84, chemin du Passage.

Restez à l'affût, d'autres projets de rénovation de logements, de réfection d'enveloppe de bâtiments, de remplacement d'éclairage, de drainage et terrassement, de plomberie et réparation de toitures seront réalisés cette année. Des photos avant/après de ces projets pourront alors vous être présentées!



Activité d'embellissement du quartier Adélard-Dugré : une belle réussite !

Chaque année, le comité Vivre en paix organise une journée d'embellissement dans le quartier Adélard-Dugré. L'objectif de cette initiative est de sensibiliser les citoyens à l'importance de prendre soin de notre environnement commun. Les déchets s'accumulent rapidement, et cette activité nous rappelle que chaque petit geste compte pour garder notre milieu de vie propre et accueillant.

Cette année, nous avons innové en étalant l'activité sur deux jours, soit le jeudi 15 mai et le vendredi 16 mai. Jeudi 15 mai, une belle collaboration a eu lieu avec les élèves de l'école Keranna, qui viennent régulièrement passer leurs midis dans le parc Bon Départ, situé à côté de la Maison Coup de Pouce. Environ 10 jeunes ont participé à l'activité. Ce fut un plaisir de partager ce moment avec la plus jeune génération et de les sensibiliser à l'impact de leurs actions sur la planète. Le vendredi, les citoyen.ne.s du quartier se sont mobilisés, accompagnés du comité, pour poursuivre le nettoyage et l'embellissement des lieux. Environ une quinzaine de résidents sont venus contribuer à cette action collective. Ce fut un moment de solidarité qui s'est terminé avec un petit goûter pour célébrer cette belle activité.

Le comité Vivre en paix, composé d'Équijustice, de la CDEC, de l'OMH, de la Ville de Trois-Rivières, de la Maison des jeunes Action Jeunesse, des résidents du quartier ainsi que de nous, la Maison Coup de Pouce, tient à remercier chaleureusement tous les participants pour leur énergie et leur engagement.

Un texte de la Maison Coup de Pouce!

Note de l'OMHTR : Une 2^e activité d'embellissement a également été réalisée dans le quartier Jean-Nicolet. L'OMHTR tient à remercier chaleureusement les comités, les locataires, les partenaires, les citoyens.nes ou toute autre personne qui, de près ou de loin, a participé à l'une ou l'autre de ces activités !



Première édition de la course-bénéfice Pas à Pas pour un Avenir Meilleur : une réussite inspirante!

Le samedi 17 mai, la Maison Coup de Pouce a tenu la toute première édition de sa course-bénéfice Pas à Pas pour un Avenir Meilleur. Un événement qui a non seulement permis d'amasser 6 766 \$ en dons, mais qui a aussi incarné un message fort : le pouvoir de la mise en action. Ce projet est né d'un objectif clair, faire un lien concret entre l'engagement personnel, social et communautaire et l'action physique, comme la course à pied. Bouger pour avancer, pour se dépasser, pour soutenir une cause, voilà ce que nous avons voulu transmettre. Pour nous, courir, marcher, c'est aussi une métaphore de ce que vivent nos usagers : chaque pas est un pas vers un avenir meilleur.

C'est pourquoi l'événement offrait une portion marche, permettant à chacun de s'impliquer à sa façon. 24 participants ont parcouru des trajets de 3 km ou des boucles de 800 mètres dans le quartier. Au total, 132,8 km ont été parcourus, soit environ 138 586 pas. Un geste concret et porteur de sens : marcher pour soutenir, pour s'unir, pour se dépasser. Côté course, les participants ont pu choisir parmi quatre parcours : 3 km, 5 km, 10 km et 12 km. Ce sont 60 coureurs qui ont pris le départ après un échauffement collectif animé par l'équipe d'Ent'2 Courses. Tout au long de l'événement, Stéphane Beulac a animé avec énergie et cœur l'événement. La matinée s'est terminée avec un party mousse à l'arrivée des coureurs, pour célébrer dans le plaisir des tout petits et des grands.



Nous tenons à remercier chaleureusement nos bénévoles et partenaires, qui ont rendu cet événement possible, ainsi que tous les participants, dont l'enthousiasme et l'implication ont véritablement donné vie à cette journée. Pas à Pas pour un Avenir Meilleur, c'est bien plus qu'une course : c'est un geste concret pour affirmer notre pouvoir d'agir. Chaque pas symbolise l'engagement, le courage de se mettre en mouvement, de changer les choses pour soi et pour la communauté. Nous sommes heureux de vous annoncer que la deuxième édition sera le samedi 16 mai 2026. Restez à l'affut et continuez d'avancer, pas à pas, avec nous !

Invitation à une pièce de théâtre à l'Habitation Edgar St-Yves

Le théâtre du Mitan vous présente "La Symphonie des balcons"

L'histoire décrit une habitation qui baigne depuis longtemps dans un climat morose dans lequel domine le chacun pour soi et les chicanes pour tout et rien. L'arrivée d'une nouvelle voisine changera le cours des choses.

La pièce est d'abord présentée dans son intégralité, à la suite quelques scènes, mettant en lumière des problématiques précises, sont de nouveau jouées. Le public est invité à soumettre ses propres solutions au jeu théâtral.

Date : le 19 juin 2025

Endroit : salle communautaire de l'Habitation Edgar St-Yves (3915, rue Jacques-De Labadie)

Heure : 13 h 45

Le nombre de places étant limité, vous devez vous inscrire en donnant votre nom à **Mme Jeannine Rocheleau au 819 372-1625**. Premier arrivé, premier servi !

Bon théâtre!

Des nouvelles de votre CCR

Chères et chers locataires,

Le 8 mai dernier, votre comité consultatif des résident-e-s (CCR) a procédé à des élections pour élire les 2 locataires pour vous représenter au conseil d'administration (CA) de l'OMHTR. Ainsi, **Mme Lise Faucher (secteur famille) et Mme Linda Sheehy (secteur aînés) siégeront au CA de l'Office** formé de 2 représentants des locataires élus par les membres du CCR, 2 représentants du milieu socioéconomique nommés par la ministre de l'Habitation, 3 représentants nommés par la Ville de Trois-Rivières et 1 représentant nommé par la MRC des Chenaux.

Nos élues apporteront leurs connaissances et le point de vue des locataires pour épauler l'Office dans son mandat qui est de loger des ménages à faibles revenus. Elles siègent d'emblée au CCR afin d'être la courroie de transmission de l'information de l'Office vers les locataires et inversement. De cette façon, elles peuvent mieux représenter les droits des locataires en ramenant leurs préoccupations et aussi les avis ou recommandations provenant du CCR. Leur mandat est de 3 ans.

Également, 2 représentants des locataires ont été élus pour siéger au comité de sélection (CS) de l'OMHTR. **Il s'agit de Mme Lise Faucher (secteur famille) et de M. Roger Saucier (secteur aînés)**. Ils travailleront avec une équipe composée de Mme France Lavoie (OMHTR), Marie-Pier Veillette (OMHTR) et de Mme Lyne Douville (nommée par le CA) pour traiter les demandes de logements sur la liste d'attente des HLM et les demandes de transferts de logements afin de s'assurer que les dossiers soient traités de façon juste et équitable. Leur mandat est de 3 ans.

Cette réunion a aussi été l'occasion d'élire le nouveau comité de liaison du CCR (comité exécutif du CCR) qui pour a pour mandat de préparer les rencontres du CCR et de faire les suivis entre les rencontres. Ont été élu-e-s : **Mme Linda Sheehy, présidente, M. Roger Saucier, vice-président, Mme Danielle Pépin, secrétaire, Mme Gabrielle Couture, trésorière et Mme Lise Faucher, administratrice**. Leur mandat est de 2 ans.

Félicitations à toutes les personnes qui ont été élues, et bon mandat! Je vous souhaite de passer un très bel été !

Linda Sheehy, présidente du CCR



Programme PIED

Marchez ! C'est bon pour la santé !

Pratiquer la marche, c'est bon pour la santé physique et mentale. Marcher améliore le système cardiovasculaire, le sommeil, la concentration et la productivité durant la journée. Marcher à l'extérieur, marcher à l'intérieur, à l'arrière d'une chaise ou en position assise sur une chaise : toutes les formules sont bonnes pour commencer à marcher en sécurité !

Pourquoi ne pas faire une marche pour faire des commissions, voir un proche, participer à une activité, se rendre à la pharmacie ou au centre commercial ?

Marcher, c'est toutefois agréable lorsqu'on le fait avec les bons outils

L'utilisation d'un sac à dos, d'un chariot de magasinage ou d'un sac à bandoulière offre plusieurs avantages :

1. Ils ont une grande capacité de chargement, en volume et en poids.
2. Ils réduisent la fatigue, le stress physique et le risque de blessures associées au transport d'achats lourds ou volumineux, parce que le poids est réparti sur le dos, les épaules et les jambes ou bien sur le chariot.
3. Ils sont multiusages et permettent le transport de divers objets : l'épicerie, des achats en boutique, des livres de bibliothèque, des repas préparés, les commissions de la pharmacie, etc.
4. Le sac à dos et le sac à bandoulière laissent les mains libres, ce qui permet d'équilibrer la démarche par le balancement des bras.
5. Le chariot de magasinage est facile à utiliser. Il est stable et peu coûteux. On le trouve dans divers magasins à grande surface.



Les bienfaits de la marche sur la santé

Inclure quelques minutes de marche par jour améliore la santé globale. Voici quelques bénéfices sur la santé :



Pour en savoir davantage sur le sujet ou pour participer au Programme PIED, contactez-moi !

Fernanda Possa Silva, erg. animatrice du PIED 819 370-2200 poste 2333. Au plaisir !

Inspiré : Piétons Québec — <https://www.pietons.quebec/>

Cinq conseils éclairés sur la tenue vestimentaire à adopter en entrevue d'embauche

1. **Habit ou tailleur** : Pour les milieux professionnels : Les hommes : un habit sobre et la cravate est facultative. Les femmes : un tailleur-pantalon ou une robe professionnelle. Couleurs : optez pour des couleurs neutres comme le noir, le gris, le bleu marine ou le beige. Pour les autres secteurs d'activité, optez pour une tenue propre et décontractée : pantalon, chemise, chandail.
2. **Chemise** : Couleur unie qui se coordonne avec votre jupe ou votre pantalon. Évitez les couleurs vives et les motifs.
3. **Chaussures** : Chaussures fermées propres et confortables.
4. **Accessoires** : Limitez les accessoires, une montre discrète et des bijoux simples.
5. **Maquillage et coiffure** : Pour les femmes, un maquillage léger. Pour la coiffure, avoir les cheveux propres et bien coiffés.

À retenir : il faut adapter votre tenue vestimentaire en fonction du secteur d'activité et de la culture de l'entreprise.

Pour en savoir davantage sur nos services :

Stratégie Carrière
819 373-1726, poste 253
info@strategiecarriere.com
strategiecarriere.com



Le Centre d'action bénévole Laviolette a récemment souligné la Semaine de l'action bénévole 2025 en rendant hommage à plusieurs bénévoles pour le temps qu'ils consacrent généreusement au service des autres. Qu'il soit visible ou accompli dans l'ombre, le bénévolat revêt une importance capitale dans notre société. Chacune et chacun d'entre nous contribue, à sa manière, à cette solidarité, que ce soit par un engagement formel au sein d'un organisme ou par des gestes posés au quotidien. Nous tenons à exprimer notre profonde reconnaissance et à vous encourager à poursuivre le partage de votre temps, de vos connaissances et de votre savoir. Il n'existe pas de petit geste lorsqu'il est fait avec le cœur.

Alors que la saison estivale approche, nous vous souhaitons de profiter pleinement de cette période pour vous ressourcer, passer du temps de qualité avec vos proches et, pourquoi pas, continuer à semer autour de vous ces gestes bienveillants qui font toute la différence. Passez un merveilleux été, rempli de chaleur humaine et de beaux moments.

Pour connaître nos services ou pour vous impliquer : www.devenirbenevole.ca ou appelez au 819 378-6050.



Parce qu'un appel peut tout changer !

Découvrez SécuriCAB, un service **gratuit** d'appels automatisés conçu pour veiller sur vous 365 jours par année !

Chaque matin, SécuriCAB vous appelle pour vérifier que tout va bien. Si vous ne répondez pas, nous contactons vos proches identifiés lors de votre inscription pour nous assurer que vous êtes en sécurité.

Que vous demeuriez seul.e ou en couple, inscrivez-vous dès aujourd'hui et bénéficiez de la tranquillité d'esprit que vous méritez.

Ce service est offert dans la MRC des Chenaux et dans la MRC de Mékinac.

Pour plus d'informations, contactez les Centres d'action bénévole de la Moraine, des Riverains ou Mékinac.



Centre d'action
bénévole de la
Moraine
418-328-8600



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
des **Riverains**
418-325-3100



Centre d'Action Bénévole
Mékinac
418-365-7074

Journées fériées à venir - Bureaux fermés

Mardi 24 juin : Fête nationale du Québec

Mardi 1er juillet : Fête du Canada

Lundi 1er septembre : Fête du Travail

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

