

INFO-HLM


Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières
Vous loger, nous habitons !



Mot de l'équipe de l'Office

À vous toutes et tous, chères et chers locataires,

Alors que l'automne s'installe avec ses couleurs vives et chaleureuses, nous sommes heureux de vous présenter les dernières nouvelles de notre communauté. Comme toujours, ce journal contient beaucoup d'informations utiles pour vous accompagner au quotidien : conseils pratiques, rappels importants et ressources pour faciliter votre vie en logement.

Nous vous invitons également à consulter le nouveau guide du locataire, incluant le règlement d'immeuble adopté en juin dernier, disponible sur notre site Web au www.omhtr.ca, dans la section "Publications". Ce guide a été conçu pour répondre à vos questions, clarifier vos droits et responsabilités, et vous orienter vers les bons services en cas de besoin. Par ailleurs, vous trouverez, en pages 3 et 4 de ce bulletin, un très court résumé des principaux changements et nouveautés du règlement d'immeuble.

Enfin, c'est avec fierté que nous vous informons que les travaux de construction d'un nouvel immeuble au centre-ville de Trois-Rivières sont débutés. Ce projet permettra à 29 ménages d'accéder à un logement subventionné, contribuant ainsi à répondre aux besoins croissants en habitation dans notre communauté.

Merci pour votre collaboration continue, et profitez pleinement de cette belle saison!

Cordialement,

L'équipe de l'OMH de Trois-Rivières

Résumé des changements et nouveautés dans le règlement d'immeuble de l'OMHTR	3
Nouvelle intervenante de milieu à l'Office	5
Double mariage à l'Habitation du Vieux-Moulin / Hommage à une locataire au grand coeur	6
Réduction de loyer / Assurances pour les locataires / Immatriculation à jour / Mécanique dans les stationnements	7
Protection et nettoyage de vos planchers / Réparations urgentes et non urgentes / Merci!	8
Des nouvelles des services techniques / Bon coup en développement durable / Recycler, c'est facile!	9
Ensemble pour une consommation électrique responsable	10
Des nouvelles de votre CCR / Stratégie Carrière	11
CAB Laviolette / Maison Coup de Pouce	12
Maison des Jeunes Action Jeunesse	13
CDC des Chenaux / CAB des Riverains	14
AQDR 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!



QUESTIONNAIRE RETRAITE ET LOISIR

Vous êtes à la retraite ?
 Vous avez un diplôme d'études de niveau primaire,
 secondaire ou d'une école de métier ?

Nous avons besoin de vous!

L'objectif de l'étude est de **décrire les besoins et les obstacles en
loisir** des retraités sans diplôme ou ayant un diplôme d'études
secondaires ou d'une école de métier.

Le questionnaire est d'une durée d'environ 30 à 45 minutes.

Pour être accompagné pour remplir le formulaire papier,
contactez-nous par téléphone ou par courriel pour nous
en faire la demande :

 819 376-5011, poste 3207

 louise.collard@uqtr.ca

 Pour le remplir directement en ligne :
avec le lien hypertexte ci-dessous

<https://transfertdeconnaissance.limesurvey.net/REEL-VI>



PRIX À GAGNER

10 CARTES-CADEAUX DE
SUPERMARCHÉS D'UNE VALEUR DE
50\$ CHACUNE

TIRAGE AU SORT PARMIS
TOUS LES PARTICIPANTS



Résultats anonymes et confidentiels

Elisabeth Beaunoyer : elisabeth.beaunoyer@uqtr.ca
 Département d'études en loisir, culture et tourisme
 Université du Québec à Trois-Rivières, Canada
 Numéro du certificat : CER-23-304-0711



Résumé des changements et nouveautés dans le règlement d'immeuble de l'OMHTR

Le règlement d'immeuble de l'Office, intégré au guide du locataire, constitue un document essentiel faisant partie intégrante de votre bail. Il sert de référence pour mieux comprendre vos droits, obligations et responsabilités en tant que locataire. À la suite d'un processus de consultation, le règlement d'immeuble a été entièrement révisé et adopté par le conseil d'administration de l'Office le 16 juin 2025. Vous trouverez ci-dessous un résumé des principaux changements et nouveautés. **Il s'agit d'extraits du règlement d'immeuble. Pour le règlement complet, voir à la page 4.**

Page et titre	Nature du changement	Texte
Page 15 Renouvellement du bail	Ajout d'une précision importante	Si vous remettez ces documents en retard, il est possible qu'un ajustement rétroactif soit requis selon la date de renouvellement du bail. Un refus de fournir ces documents peut également entraîner le dépôt d'une demande d'expulsion au Tribunal administratif du logement.
Page 18 Climatiseur	Ajout d'une précision importante	L'Office autorise l'installation de climatiseurs portatifs dans les fenêtres ou les portes patio, sous certaines conditions. Des frais annuels par appareil, répartis mensuellement, seront ajoutés au loyer, conformément au règlement de la Société d'habitation du Québec. L'installation d'une thermopompe est interdite.
Page 19 Décorations	Ajout d'une précision importante	La période pendant laquelle les décorations sont autorisées ne peut pas excéder trois semaines avant et après l'événement/la fête. Les décorations ne doivent en aucun cas nuire à la circulation, ni représenter un obstacle sur le sol, les mains courantes des couloirs ou des escaliers. De plus, les prises électriques des espaces communs ne peuvent être utilisées pour brancher des décorations. Aucune autre décoration ne sera tolérée de façon permanente dans les aires communes.
Page 19 Appareils motorisés (triporteurs, quadriporteurs et vélos électriques)	Nouveau règlement	Les espaces de rangement sont restreints : nous privilégions donc les triporteurs et quadriporteurs subventionnés par la RAMQ. Pour obtenir une place de rangement, vous devez contacter l'Office afin de vérifier les disponibilités et les critères requis. Pour les appareils non subventionnés par la RAMQ et pour les vélos électriques, vous êtes responsable de l'entreposage de façon sécuritaire et dans le respect des normes en vigueur. Si vous faites l'acquisition d'un tel appareil motorisé, merci de nous en aviser.
Page 20 Animaux domestiques	Modification du règlement	En vertu de l'article 10 de la Charte des droits et libertés de la personne, seuls les chiens qui détiennent un certificat attestant qu'ils ont été dressés à une fin spéciale par un organisme de dressage de chiens d'assistance sont acceptés. Une autorisation peut également être accordée pour un chien de zoothérapie, à condition qu'il soit désigné et recommandé par un professionnel de la santé. La justification médicale doit être claire, détaillée et expliquer les raisons pour lesquelles l'interdiction de la présence du chien causerait un préjudice sérieux et déraisonnable au locataire. Si l'Office juge la demande recevable après analyse de recommandations médicales, une convention sera signée avec le locataire.
Page 22 Attribution des espaces de stationnement	Ajout d'une précision importante	Les prises électriques associées à un espace peuvent être utilisées pour la recharge, si nécessaire.
Page 26 Changement de serrure	Nouvelle version du règlement	Il est interdit de changer les serrures de votre logement sans en informer l'Office, conformément à l'article 1934 du Code civil du Québec. Le locataire qui ne respecte pas ce règlement peut être tenu responsable des frais liés à la remise en état de la serrure ou à l'accès au logement. Il est interdit d'installer un loquet ou tout autre type de serrure supplémentaire.

Page et titre	Nature du changement	Texte
Page 26 Caméras de vidéosurveillance	Nouveau règlement	La vie privée est un droit protégé par la Charte canadienne des droits et libertés et par le Code civil du Québec. Bien que la vidéosurveillance puisse être utile dans certaines circonstances, 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, 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 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, bien que ce type de demande soit rarement acceptée. 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, tout en s'assurant de respecter les lois et règlements applicables.
Page 29 Antennes de télévision (coupoles)	Précision du règlement	L'installation d'une coupole ou antenne est autorisée sur réserve de certaines conditions : • Obtenir une autorisation de l'Office et fournir un dépôt de 50 \$ qui sera remis lors du démantèlement des installations ; • Procéder à l'installation par des personnes qualifiées, selon les règles de l'art (aucun percement sur l'enveloppe du bâtiment — toiture, murs, etc. — ne sera toléré) ; • Assumer les frais d'achat, de pose et d'entretien ; • Procéder au démantèlement et remettre en état à la fin du bail ou lorsque les installations ne sont plus utilisées.
Page 30 Clôtures pour les maisons en rangée ou jumelées	Précision du règlement	L'installation d'une clôture dans la cour avant est interdite. Le locataire peut faire l'ajout d'une clôture uniquement dans sa cour arrière, sous réserve de certaines conditions : • Obtenir l'autorisation préalable et une procuration de l'Office pour la demande de permis municipal et fournir à l'Office le permis obtenu ; • Faire installer la clôture par des professionnels qualifiés, selon les règles de l'art, et assumer tous les frais (achat, installation, entretien, etc.) ; • Respecter les règlements municipaux (limites de terrain, etc.) et les coûts associés. • Procéder au démantèlement et remettre en état à la fin du bail ou lorsque les installations ne sont plus utilisées. L'Office a l'entière discrétion de refuser ou d'accepter la demande et peut démanteler toute clôture installée sans autorisation ou de façon non conforme sur ses terrains. Le locataire s'engage alors à payer tous les frais inhérents au démantèlement.
Page 31 Foyer et feux à ciel ouvert	Ajout d'une précision importante	Les feux extérieurs sont interdits sur les terrains communs des immeubles à logements multiples. Toutefois, pour les maisons jumelées ou en rangée, l'utilisation de foyers munis d'un pare-étincelles est permise dans la cour arrière uniquement, sous réserve du respect de la réglementation municipale en vigueur.
Page 31 Vente de garage	Nouveau règlement	Pour organiser une vente de garage, vous devez d'abord obtenir l'autorisation de l'Office. Par la suite, vous devrez obtenir un permis de la municipalité, assumer les frais, si applicables, et respecter les règles en vigueur. Pour obtenir le formulaire et tous les renseignements nécessaires, veuillez communiquer avec l'Office.

Pour consulter la version complète du Guide du locataire, incluant le règlement d'immeuble :

1 - Consulter le guide sur notre site Web : omhtr.ca/publications (se rendre à la section « Documents utiles pour les locataires »).

2 - Demander à recevoir une copie papier du guide en faisant la demande à : info@omhtr.ca ou au 819 378-5438.

Nouvelle intervenante de milieu à l'Office



Bonjour à toutes et tous,

Je me présente : Châtelaine Charron. J'ai récemment rejoint l'équipe de l'OMHTR en tant qu'intervenante de milieu. Ce poste représente pour moi une belle opportunité de mettre à profit mon sens de l'écoute et mon engagement sincère à contribuer au mieux-être collectif.

Mon rôle est d'établir des liens de confiance avec les locataires et de tisser des ponts avec les ressources communautaires pour trouver des pistes collectives à certains besoins. Je m'efforce de favoriser un environnement sain, inclusif et sécuritaire où chaque personne peut se sentir pleinement respectée et collaboratrice à des projets stimulants.

Mes principales tâches

Créer des liens avec les locataires pour identifier les besoins collectifs

- Présence quotidienne, disponible et bienveillante ;
- Écoute active et sans jugement pour comprendre les besoins.

Prévenir les conflits et trouver des pistes d'actions collectives

- Détection rapide des tensions ;
- Intervention impartiale et respectueuse pour favoriser le dialogue ;
- Recherche de solutions justes et adaptées au contexte.

Favoriser l'inclusion et la cohabitation harmonieuse

- Sensibilisation au respect des règlements et des différences ;
- Promotion d'un climat de respect et de solidarité ;
- Soutien à une cohabitation paisible entre locataires.

Organiser des activités communautaires

- Mise sur pied d'événements pour briser l'isolement et créer des liens ;
- Activités culturelles, éducatives ou sociales selon les intérêts des locataires ;
- Encouragement de la participation active pour valoriser chacun.

Ce à quoi je m'attends des locataires

- Un respect mutuel et une ouverture aux différences ;
- Une communication honnête et bienveillante ;
- Une participation active à la vie collective et au respect des lieux ;
- Une adhésion aux règlements pour le bien-être de tous ;
- Une ouverture au dialogue en cas de conflit ou de malentendu ;
- Une responsabilisation personnelle, dans une démarche de cohabitation harmonieuse.

Je suis très heureuse de faire partie de cette équipe et impatiente de contribuer à un environnement de vie où respect, entraide et bienveillance sont au cœur des relations. Ce rôle est une belle responsabilité que je souhaite assumer avec cœur, rigueur et créativité. J'ai hâte de collaborer avec chacun d'entre vous et d'apprendre ensemble, au fil des défis et des réussites. **Si vous avez des questions, vous pouvez me joindre au (819) 378-5438.** Au plaisir!

Châtelaine Charron – Intervenante de milieu

Double mariage à l'Habitation du Vieux-Moulin

C'est dans la salle communautaire du Manoir du Vieux-Moulin qu'Yves Dargis, président du comité de locataires de l'immeuble, a eu l'honneur d'agir comme célébrant pour un mariage double. Devant leurs familles et amis respectifs, Sylvain Côté et Lucille Lefebvre ainsi que Danielle Morneau et Jean-Marc Vigneault se sont dit "Oui" dans la salle communautaire où ils jouent habituellement au bingo.

En couple depuis 19 ans avec Lucille, Sylvain est atteint d'un cancer mais voulait immortaliser son amour en demandant Lucille en mariage. Tous les deux sont impliqués dans le comité de locataires et ont demandé à un autre couple du comité, leurs amis Danielle et Jean-Marc, en couple depuis 49 ans, d'être leurs témoins pour cette journée spéciale. Ce qui leur a donné, eux aussi, l'envie de se dire "Oui, je le veux". C'est comme ça qu'est née l'idée du mariage double dans leur HLM, là où résident déjà plusieurs de leurs amis.

Il n'y a pas plus belle histoire à raconter lorsque l'amour transforme les murs ordinaires d'une salle communautaire en un lieu extraordinaire! Félicitations aux "nouveaux mariés" et bravo à M. Dargis pour son implication!



Texte tiré de l'infolettre de la Fédération des locataires d'habitations à loyer modique du Québec (FLHLMQ)

Hommage à une locataire au grand coeur

Depuis 36 ans, une dame admirable réside dans un HLM au Cap-de-la-Madeleine. Discrète, mais profondément engagée, Mme Corriveau consacre une partie de son temps et de son talent à une cause qui lui tient à cœur : réchauffer les personnes dans le besoin. En effet, chaque année, elle tricote avec soin une trentaine de tuques chaudes et joliment confectionnées. Ces créations ne sont pas destinées à la vente, mais offertes généreusement au Bon Citoyen ou aux Artisans de la Paix, qui se chargent de les distribuer aux personnes démunies. Ce geste, répété année après année, témoigne d'une grande générosité et d'un profond sens de la solidarité.

Touchés par son engagement, les membres du comité 3.0 des Habitations Ste-Madeleine ont proposé de lui fournir des balles de laine. Mais fidèle à ses principes, Mme Corriveau préfère les acheter elle-même, assumant les frais sans jamais se plaindre. Au fil des mercredis après-midi passés à tricoter dans la salle communautaire, Mme Corriveau a proposé à une autre locataire, Mme Faucher, de continuer chez elle, ce qu'elle a accepté avec joie. Mme Corriveau a patiemment appris à tricoter avec des broches à Mme Faucher — elle qui ne maîtrisait que le crochet. Au fil de leurs rencontres et de leurs conversations, elles sont devenues de bonnes amies. « Mariette, je l'apprécie énormément. Je la trouve merveilleuse. Son dévouement, sa générosité et son talent sont une source d'inspiration pour nous tous. » mentionne Mme Faucher.

Et de notre côté, à l'Office, nous remercions Mme Corriveau pour son engagement et Mme Faucher de nous avoir partagé une si belle histoire !



Réduction de loyer

Saviez-vous que vous avez la possibilité de faire une demande de réduction de loyer lorsque le revenu de votre ménage diminue ou s'il y a un changement dans votre composition de ménage (ex. : départ d'une personne)? Pour ce faire, vous devez nous en faire la demande et fournir vos preuves de revenus des 4 dernières semaines. Si la réduction est accordée, elle prendra effet le mois suivant et sera valide pour un maximum de 3 mois.

Toutefois, pour que cette réduction puisse être maintenue après ce délai, vous devrez refaire une nouvelle demande de réduction avant le 20 du dernier mois où la réduction est applicable. Sachez que si vous ne faites pas cette nouvelle demande, la réduction de loyer sera annulée et vous devrez payer le montant inscrit sur votre bail.



Assurances pour les locataires

L'OMHTR recommande fortement à tous les locataires de se munir d'une police d'assurance habitation pour :



Protéger vos biens : Vos meubles, électroménagers, vêtements, votre matériel informatique et vos autres effets personnels devraient être remplacés en cas de sinistre. Un feu, un vol ou un dégât d'eau sont des événements qui ne pardonnent pas.

Se reloger au besoin : Si votre logement devenait inhabitable à la suite d'un incendie ou d'un dégât d'eau, par exemple, votre assurance vous permettrait de louer une chambre d'hôtel pour y passer les nuits, fréquenter le restaurant à défaut de pouvoir cuisiner ou obtenir un dédommagement pour le transport supplémentaire.

Assurer sa responsabilité civile : En cas de sinistre causé par votre faute ou celle d'une personne à qui vous avez permis l'accès à votre logement, l'assurance peut couvrir les dommages, vous protégeant ainsi contre d'éventuelles poursuites qui pourraient être coûteuses.

En conclusion, l'assurance habitation est un investissement peu coûteux qui vous protège des malchances de la vie et vous permet de dormir sur vos deux oreilles !

*** Dans l'infolettre de la FLHLMQ du 26 juin 2025, un partenariat entre l'organisme et une compagnie d'assurances à faible coût pour les locataires a été présentée. N'hésitez pas à contacter la Fédération pour tous les détails! ***

Immatriculation à jour

La fin d'année approche à grands pas. Si vous n'avez encore pas fourni votre certificat d'immatriculation lors du renouvellement de votre bail, nous vous demandons d'apporter une copie à nos bureaux pour que nous puissions mettre à jour votre dossier. Cela nous permettra de vous ajouter à nos listes d'envoi pour recevoir la nouvelle vignette de stationnement 2026.

Mécanique dans les stationnements

Ceci est un rappel courtois que les réparations de véhicules motorisés ou d'autres équipements sont interdites sur les aires de stationnement ainsi que sur les terrains appartenant à l'Office. Merci de votre compréhension!



Protection et nettoyage de vos planchers

La planchette de vinyle installée dans votre logement est conçue pour être résistante et durable. Toutefois, afin de préserver son état, il est important d'en faire un usage approprié. Nous vous recommandons donc d'utiliser des sous-pattes en feutre sous vos meubles pour faciliter leur déplacement, ainsi que des tapis en acrylique ou autres matériaux similaires sous les chaises à roulettes. Ces précautions permettent d'éviter les égratignures et les dommages au revêtement de sol.

Afin d'obtenir de bons résultats pour le nettoyage de vos planchers, nous vous suggérons d'utiliser un savon qui est doux et neutre. En effet, l'utilisation de produits nettoyants inappropriés peut laisser une pellicule blanche, non visible à l'œil, et qui pourrait dégager une légère poussière. De plus, nous vous mettons en garde contre les produits contenant des abrasifs qui sont trop acides car ils peuvent endommager la surface du plancher.

En respectant ces consignes, vous réduisez les risques de facturation lors de votre départ.



Réparations urgentes et non urgentes

Les services immobiliers sont soucieux d'offrir un service de qualité dans un délai respectable. Le maintien de la qualité des milieux de vie est une priorité pour nous.

En ce sens, **il est important que les demandes de réparations urgentes (dégât d'eau, court-circuit, manque de chauffage, etc.) soient acheminées immédiatement pour nous permettre d'intervenir rapidement et éviter des dommages plus considérables.** Une relève téléphonique est en place en tout temps pour répondre aux appels urgents.

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

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

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



Plusieurs locataires ont pris le temps de nous transmettre de bons commentaires sur le service d'entretien dans leur immeuble, et nous vous en sommes très reconnaissants !

Prenons un moment pour saluer l'implication des concierges pour rendre vos milieux de vie encore plus agréables. C'est un privilège de pouvoir compter sur des employés dévoués pour servir une clientèle reconnaissante et respectueuse.

Poursuivons nos belles relations avec les concierges !

Des nouvelles des services techniques

Nos techniciens en bâtiment travaillent sans relâche à la mise en route de projets et à la surveillance de chantier de ceux qui sont déjà en cours pour 2025. Parmi ces derniers, notons les travaux majeurs de remplacement des conduites d'eau potable et des conduites de renvois au **84, chemin du Passage**.

Voici également des photos des travaux de remplacement des fenêtres qui ont lieu présentement au **480, rue St-François-Xavier**. Pour ce projet, nous devons respecter certains critères d'architecture comme les carreaux dans les fenêtres pour la rue Ferland et des Commissaires. Ce sont de très grosses fenêtres ayant plusieurs formats/formes, donc qui s'avèrent plus complexes au niveau de l'installation.



Enfin, l'équipe des techniciens a complété sa tournée du bilan de santé des immeubles 2025. Les inspections des systèmes d'alarme incendie des bâtiments et les exercices d'évacuation sont également terminés pour cette année.

Restez à l'affût, d'autres projets vous seront présentés d'ici la fin de l'année, comme, entre autres, les travaux de rénovations intérieures et extérieures au **755, rue Carrier**.

Bon coup en développement durable

Dans son plan d'orientation 2024-2027, l'OMHTR a comme objectif en développement durable de remplacer certains de ses systèmes et équipements qui utilisent des énergies fossiles. C'est pour répondre à cet objectif qu'a eu lieu cette année la conversion du gaz naturel vers l'électricité de deux des trois systèmes de ventilation au 521, rue Notre-Dame Est. D'autres projets de même nature seront mis de l'avant en 2026 et 2027.

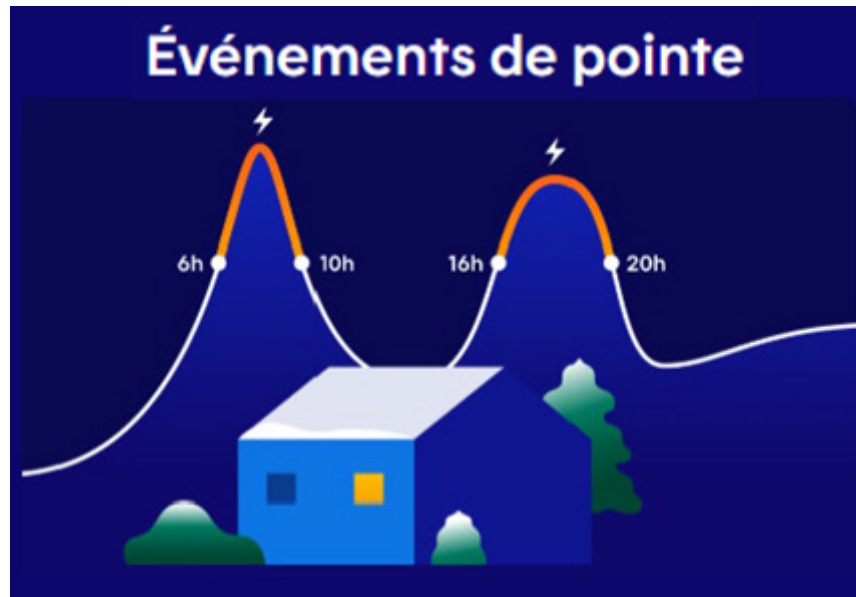


Recycler, c'est facile!



Ensemble pour une consommation électrique responsable

Saviez-vous que notre réseau électrique vit des périodes de forte demande appelées pointes énergétiques ? Ces pointes surviennent principalement **le matin entre 6 h et 10 h et en fin de journée entre 16 h et 20 h**. C'est à ces moments que la majorité des foyers utilisent simultanément beaucoup d'électricité : chauffage, électroménagers, eau chaude, cuisson, etc.



Pourquoi est-ce important ?

Lorsqu'une pointe survient, Hydro-Québec doit mobiliser davantage de ressources pour répondre à la demande, ce qui entraîne :

- Une pression plus forte sur le réseau ;
- Une augmentation des coûts de production ;
- Une empreinte environnementale plus élevée.

En tant que communauté, nous avons tous un rôle à jouer pour réduire ces impacts et assurer une consommation plus durable.

Comment pouvez-vous aider ?

Voici quelques gestes simples qui, mis ensemble, font une grande différence :

- Reporter l'utilisation des gros appareils (laveuse, sècheuse, lave-vaisselle) à l'extérieur des heures de pointe ;
- Baisser légèrement le chauffage (1 ou 2 degrés) lors des périodes critiques ;
- Limiter l'usage du four et privilégier de petits électroménagers ;
- Fermer les lumières et appareils électroniques inutilisés.

Un devoir collectif

Réduire notre consommation durant les pointes, ce n'est pas seulement une question de facture d'électricité : c'est une responsabilité partagée envers notre environnement et notre avenir collectif. Chaque petit geste compte, et ensemble, nous pouvons minimiser l'impact de ces périodes de forte demande.

Source image : Hydro-Québec

Des nouvelles de votre CCR



Après une pause estivale bien méritée, le CCR reprend du service! Lors de la première rencontre du 11 septembre dernier, nous avons discuté du soutien offert par la CDEC. Ainsi, la CDEC terminera son contrat le 31 décembre 2025. À partir du 1^{er} janvier 2026, un comité de travail composé de 6 membres du CCR sera présent pour aider les comités au sujet des finances, des assemblées générales annuelles (AGA) et pour tout autre besoin.

N'oubliez pas que le CCR est là pour vous aider si vous désirez créer un comité ou représenter les locataires de votre immeuble. Pour ce faire, contactez-moi au 819 693-3272. Vous pourrez alors déléguer une ou deux personnes pour venir siéger au CCR et discuter des recommandations à apporter à l'Office. Par ailleurs, bravo à Diane, Johane et Gaëtan, qui ont formé un nouveau comité à l'Habitation Bellevue!

Formations offertes par la Fédération des locataires

Saviez-vous que la FLHLMQ offre gratuitement des sessions de formation en ligne sur toute sorte de sujets? Que vous fassiez partie d'une association (comité) ou non, tout le monde est bienvenu. Voici le lien pour participer à ces formations qui se donnent aux 2 semaines les mercredis : <https://us02web.zoom.us/j/89730657491>

Merci, et bonne saison automnale à toutes et tous les locataires!

Linda Sheehy, présidente du CCR



Nos participants au Programme préparatoire à l'emploi — groupe du printemps 2025 — ont vécu de belles expériences enrichissantes :

- Le 24 avril dernier, ils se sont impliqués comme bénévoles lors du poste de péage de la Fondation Santé Trois-Rivières, à l'angle des rues St-Olivier et St-Roch.
- Le 22 mai, ils ont eu la chance d'explorer les coulisses de la réserve navale NCSM Radisson grâce à une visite des plus captivantes.

Ces activités leur ont permis non seulement de valider leurs habiletés à intégrer le marché du travail québécois, mais aussi de développer leurs compétences en communication interculturelle, de mieux connaître leurs forces et leurs limites et de renforcer leur motivation à entreprendre un projet d'emploi.



Dates des prochains groupes : 12 janvier et 6 avril 2026. Pour vous inscrire, contactez-nous au 819 373-1726, poste 253 ou au www.strategiecarriere.com.

Dès le mercredi
10 septembre
de 10 h 00
à 11 h 30
<https://us02web.zoom.us/j/89730657491>

**Bienvenue
À L'ÉCOLE
DES HLM**

Vous aimez écouter, discuter et apprendre ?
Alors venez faire un tour à l'école des HLM.
Un mercredi toutes les deux semaines, de
10 h 00 à 11 h 30, vous êtes invités à vous
joindre à nous, sur zoom, du confort de votre
foyer ou de votre salle communautaire au :
<https://us02web.zoom.us/j/89730657491>

10 SEPTEMBRE : COMMENT FORMER ET BIEN FAIRE FONCTIONNER
SON ASSOCIATION DE LOCATAIRES ?

24 SEPTEMBRE : TRAVAUX MAJEURS DE RÉNOVATION ET DÉDOMMAGEMENT,
AU BESOIN, POUR LES LOCATAIRES

8 OCTOBRE : RÔLE, FONCTIONNEMENT ET UTILITÉ
DU COMITÉ CONSULTATIF DES RÉSIDENTS (C/CR)

22 OCTOBRE : OBTENIR ET UTILISER L'INTERNET
DANS NOS SALLES COMMUNAUTAIRES

5 NOVEMBRE : COMMENT BIEN REPRÉSENTER
LES LOCATAIRES AU CA DE NOS OFFICES ?

19 NOVEMBRE : AMÉNAGER NOS HLM POUR FAIRE
DE LA PLACE AUX QUADRIPOTEURS

3 DÉCEMBRE : POUR DES TRANSFERTS DE LOGEMENT
EFFICACES ET HUMAINS

Pour plus
d'informations

**N'HÉSITEZ PAS À
NOUS TÉLÉPHONER
OU À NOUS ÉCRIRE.**

Pour informations : 1-800-566-9662 ou info@flhmq.com flhmq.com

Le CAB Laviolette, un cœur qui bat pour la communauté

Le Centre d'action bénévole Laviolette (CAB Laviolette) est un lieu de solidarité et d'entraide qui accompagne la communauté depuis de nombreuses années. Chaque jour, nous offrons une variété de services destinés à améliorer la qualité de vie des personnes de notre milieu :

- Accompagnement-transport : pour aider les personnes à se rendre à leurs rendez-vous médicaux en toute sécurité.
- Popote roulante : des repas nutritifs livrés à domicile pour soutenir l'autonomie.
- Le Courrier des jeunes : une correspondance qui crée des ponts entre générations.
- Lire et faire lire : des moments de lecture partagés pour éveiller le goût des livres aux enfants.
- Les rencontres Ami CAB : des occasions conviviales de briser l'isolement et de créer des liens.
- Tel-Écoute : une présence rassurante disponible pour ceux qui ont besoin de parler et de se confier.

Derrière chacun de ces services se trouvent des bénévoles engagés et des employés passionnés, tous unis par un même objectif : faire une différence dans la vie des gens.

Vous croyez avoir besoin de nos services ? Appelez-nous et il nous fera plaisir d'en discuter avec vous !

Vous avez envie de donner un peu de votre temps, de vos talents ou de votre énergie ? Joignez-vous à l'équipe du CAB Laviolette et devenez, vous aussi, un acteur de changement dans votre communauté. Ensemble, multiplions les gestes de solidarité ! **Pour nous contacter : 819 378-6050**



De l'été à l'automne à la Maison Coup de Pouce

Quel bel été nous avons eu ! Les journées ensoleillées nous ont permis de profiter pleinement de la chaleur, mais surtout, de vivre des moments précieux avec nos jeunes du quartier. Mais voilà que l'automne s'installe tranquillement. Une période que nous chérissons particulièrement, car elle marque le retour de nos activités hebdomadaires et l'occasion de reprendre un rythme qui nous rassemble.

Cette année encore, notre programmation a été pensée pour offrir un éventail d'activités accessibles et variées. Que ce soit à travers des ateliers d'art, des ateliers de cuisine ou encore des séances de yoga, chacun peut y trouver une source de plaisir, de détente et de découverte. Ces activités sont bien plus qu'un simple moment de loisir : elles permettent de tisser des liens, de partager des savoirs et d'apprendre les uns des autres.

L'automne, c'est aussi pour nous un moment très attendu : notre fête de quartier annuelle. Véritable temps fort de la saison, elle réunit petits et grands dans une ambiance conviviale et festive. Nous sommes particulièrement heureux d'annoncer que, cette année, le Centre d'amitié autochtone se joindra à nous pour cette célébration. Leur présence ajoute une richesse et une profondeur à notre événement, en mettant en lumière l'importance de la diversité culturelle et du partage.

Pour en savoir plus sur l'organisme : maisoncoupdepouce.org ou www.facebook.com/MaisoncoupdepouceTR?locale=fr_CA



**MAISON DES JEUNES
ACTION JEUNESSE**

Pourquoi une Maison des Jeunes, ça change un quartier!

Une Maison des Jeunes (MDJ), ce n'est pas seulement un local où les ados passent du temps. C'est un endroit vivant, animé, qui fait une vraie différence dans leur vie... et dans la communauté aussi.

Voici 5 choses importantes que les jeunes trouvent quand ils viennent à la MDJ :

1. Un lieu pour se retrouver

Les ados ont besoin d'un espace à eux, en dehors de l'école et de la maison. La MDJ, c'est un endroit où ils peuvent relaxer, rire, jaser et rencontrer des amis.

2. Des adultes qui écoutent

Les animateurs-intervenants sont là pour les jeunes. Pas pour juger, mais pour écouter, conseiller et soutenir quand ça ne va pas.

3. Des activités variées

À la MDJ, on peut jouer, cuisiner, bricoler, sortir, créer des projets, etc. Les jeunes participent eux-mêmes aux choix des activités. Ça leur permet d'apprendre, de développer des talents et d'essayer de nouvelles choses.

4. Un coup de main quand ça va moins bien

La MDJ devient parfois un refuge. Les ados savent qu'ils peuvent parler de leurs difficultés en toute confiance, trouver du réconfort et être guidés vers des ressources si besoin.

5. Un endroit pour grandir

En s'impliquant dans la vie de la MDJ, les jeunes développent leur autonomie, leur confiance et leur sens des responsabilités. Petit à petit, ils apprennent à devenir des citoyens engagés et capables de faire une différence.

En bref, une MDJ, c'est un lieu d'appartenance qui aide les jeunes à s'épanouir et qui contribue à la vitalité de tout le quartier. Investir dans nos ados, c'est investir dans notre avenir collectif !



Présentation générale de l'organisme

Depuis les années 1980, plusieurs organismes communautaires et entreprises d'économie sociale ont vu le jour dans la MRC des Chenaux afin de répondre à des besoins bien réels de la population. C'est dans un contexte marqué par la crise économique, l'augmentation du chômage et de la pauvreté que les premiers organismes, tels que le Mouvement Action-Chômage des Chenaux (1983) et le Fonds communautaire des Chenaux (1984), ont été créés.

Aujourd'hui, la Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux regroupe 39 organismes et entreprises d'économie sociale qui travaillent dans des secteurs variés : santé et services sociaux, lutte à la pauvreté, défense des droits, loisirs, entraide et bien plus encore.

Si vous vivez une situation difficile ou que vous avez besoin d'un coup de pouce, sachez que plusieurs ressources sont disponibles tout près de chez vous, dans la MRC des Chenaux.

Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux

44, chemin Rivière-à-Veillet, bureau 150
Sainte-Geneviève-de-Batiscan (Québec) G0X 2R0
Téléphone : 819 840-3087
Site Web : www.cdcdeschenaux.ca



Les paniers de Noël

Le Centre d'action bénévole des Riverains offre des paniers de nourriture aux familles, couples et personnes seules à faible revenu qui habitent les municipalités de Ste-Anne-de-la-Pérade, Champlain, Batiscan, Ste-Geneviève-de-Batiscan et St-Prosper.

Le formulaire est disponible au Centre d'action bénévole situé au **100, rue de la Fabrique à Ste-Anne-de-la-Pérade** et sur notre site Internet au **www.cabdesriverains.org**, et ce, du 14 octobre au 14 novembre 2025 inclusivement. Aucune demande ne sera acceptée après cette période.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 418 325-3100.

Travailleuse de milieu ITMAV

Vous avez besoin d'un coup de main? La travailleuse de milieu ITMAV, Andrée Couture, est votre pont vers les bonnes ressources.

Son rôle est d'écouter, de référer et d'accompagner. Elle est là pour soutenir les aînés de la région à travers leurs différents besoins.

Pour la contacter : 819 529-1433 ou tmariverains@gmail.com.



L'AQDR des Chenaux : Une ressource pour les personnes âgées et leurs proches.

L'association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) se déploie depuis 1983. Le mouvement provincial compte environ 30 000 personnes. Nous sommes, dans des Chenaux, 350 membres. Collectivement, nous élisons un groupe de bénévoles, épaulés par une à deux employées, pour organiser des activités citoyennes, des conférences, des cafés-rencontres, nous représenter dans les médias et auprès des élu·es au provincial et au municipal.

Organisme d'action communautaire autonome, l'AQDR des Chenaux agit par et pour ses membres, selon les préoccupations exprimées dans la communauté. Notamment, nous avons déployé au cours des dernières années des projets contre l'intimidation des aînés, fondé un groupe d'économie sociale pour le maintien à domicile des personnes âgées, qui est devenu Aide chez soi des Chenaux, organisé des pièces de théâtre citoyennes, animé des rencontres sur la prévention des fraudes, les droits des consommateurs, et une foule d'autres sujets. Nous tenons généralement une à deux activités par mois et publions un journal des membres, le Bulletin en Action, 10 fois par année.

Vous avez envie de participer et de rencontrer des personnes âgées impliquées dans leurs communautés ? Contactez-nous ! Au plaisir de faire évoluer la société avec vous. Ensemble, défendons nos droits.

Ci-joint, la photo du comité d'administration bénévole de l'AQDR des Chenaux pour 2025-2026. De gauche à droite : Mmes Monique Tremblay, Monique Béland-Désilets, Lynda Boivin, Thérèse Lévesque, Diane Béland, Sylvie Cliche et Lise Bournival.



Activités de l'automne 2025

Vendredi 17 octobre:
Noël en octobre, dîner de vie associative!



À la **Sucrerie Boisvert**,
accueil à 11h30, dîner à 12h



Coût membre à 30\$,
inscriptions pour le 10 octobre

Vendredi 09 novembre:
Après-midi Brésilien, collation et activités, dans le cadre de la journée interculturelle.



À **Sainte-Anne-de-la-Pérade**, accueil à 13h



Gratuit pour les membres!
Inscriptions pour le 30 octobre

Informations et inscriptions : 819-840-3090 * aqdrdc@stegenevieve.ca



**Veillez prendre note que les bureaux
seront fermés le lundi 13 octobre
en raison de l'Action de grâce.**

**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

