



Office municipal  
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous logez, nous habitez !*



## Nos voeux des fêtes !

*Chères et chers locataires,*

*En cette période unique de l'année, toute l'équipe de l'OMHTR tient à vous adresser ses voeux les plus sincères. Nous espérons que ces moments vous permettront de vous reposer, de vous ressourcer et de partager de doux instants avec les personnes qui vous sont chères. Les fêtes sont l'occasion de célébrer, mais aussi de renouveler nos forces pour aborder la nouvelle année avec énergie et optimisme.*

*Que l'année 2025 vous apporte santé, bonheur et réussite dans tous vos projets. Puissiez-vous vivre une année remplie de belles découvertes, de sérénité et de joie partagée.*

*Nous souhaitons également vous remercier chaleureusement pour la confiance que vous nous avez témoignée au cours de l'année. Ensemble, nous contribuons à bâtir une communauté bienveillante, solidaire et accueillante. Nous sommes heureux et fiers de vous compter parmi nos locataires.*

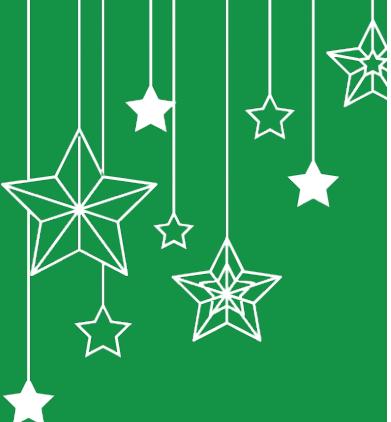
*Prenez soin de vous et de vos proches, et passez de très belles fêtes !*

*Cordialement,*

*L'équipe de l'OMHTR*



# DANS CE NUMÉRO



Renouvellement des baux 2025-2026 / Rappel important - Immatriculation à jour et vignette de stationnement / Occupant non déclaré et dépannage de personne / Saviez-vous que...	3
Pour une période des fêtes en toute sécurité / Un Noël écologique, c'est possible!	4
Des nouvelles du service technique / Installation d'antennes de télévision / Service de notifications "Al3rte" de la Ville de Trois-Rivières	5
Informations et procédure à suivre lors de précipitations de neige	6
Être parent, tout un défi! Connaissez-vous les intervenants de milieu auprès des familles (IMAF)?	7
Travailleur de milieu (ITMAV) / Mieux comprendre le processus des plaintes à l'Office / Itinérance et saison hivernale	8
Qu'est-ce que l'accumulation compulsive ?	9
CCR / Maison Coup de Pouce / CAB Laviolette	10
Programme PIED du CIUSSS MCQ	11
Stratégie Carrière	12
Ressource FAIRE	13
CAB des Riverains	14

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](http://www.omhtr.ca).

Il a été imprimé sur du papier contenant 100 % de fibres recyclées après consommation, certifié FSC et garant de forêts intactes. Sa fabrication est certifiée «Écologo» et «Procédé sans chlore». Le développement durable, c'est notre engagement!

## Renouvellement des baux 2025-2026

La période du renouvellement des baux pour l'année 2025-2026 est presque terminée et, une fois de plus, vous avez rapidement assuré un suivi dans le processus. Cela est grandement apprécié!

Sachez que si vous avez des questions sur que ce soit avant, pendant ou après le renouvellement de votre bail, vous pouvez communiquer avec l'agente au renouvellement des baux, et c'est avec plaisir qu'elle y répondra. Également, rappelez-vous qu'en cours de bail, si vous souhaitez apporter des changements à votre dossier (nouveau numéro de téléphone, changement ou ajout d'adresse courriel, changement de véhicule, ajout ou départ de personne, etc.) merci de nous en aviser afin que nous puissions apporter le correctif rapidement.

### Rappel important *Immatriculation à jour et vignette de stationnement*

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.

En effet, à chaque année, l'Office remet une vignette aux locataires ayant un espace de stationnement. Elle doit être apposée visiblement en haut de la vitre arrière, côté conducteur. Vous devez utiliser l'espace assigné dont le numéro figure sur la vignette.

### Occupant non déclaré et dépannage de personne

**Seules les personnes dont le nom est inscrit sur votre bail sont autorisées à habiter le logement.** Vous avez l'obligation d'informer l'Office lorsqu'une personne s'ajoute au ménage ou quitte le logement en cours de bail. L'Office peut refuser l'ajout d'une personne si elle n'a aucun lien parenté avec le chef de ménage ou son conjoint ou si cette personne a une dette ou un jugement d'éviction envers un office ou un autre organisme subventionné.

Le délai d'hébergement temporairement ne peut pas dépasser 1 mois. Si, après ce mois la personne que vous avez hébergée n'a toujours pas de logement, elle a la possibilité de faire une demande de logement conformément à sa situation.

### Saviez-vous que... *les lingettes nettoyantes ne vont pas à la toilette?*

Depuis la pandémie de Covid-19, l'utilisation des lingettes nettoyantes a fortement augmenté. Cette hausse s'accompagne d'un problème majeur : elles sont trop souvent jetées dans les toilettes. Pourtant, même si certains emballages indiquent qu'elles sont « jetables à la cuvette », ce n'est pas du tout le cas!

En effet, les lingettes ne se dégradent pas assez rapidement. Elles s'accumulent et peuvent boucher les toilettes, les canalisations et entraîner des refoulements d'égouts. Elles peuvent même bloquer les pompes et les mécanismes des dégrilleurs des stations d'épuration des eaux usées.

**Alors une seule chose à retenir : les lingettes se jettent à la poubelle!**



## Pour une période des fêtes en toute sécurité

Pour profiter de la période d'effervescence du temps des fêtes avec bonheur, nous vous rappelons que **les décos sont autorisées pour une période de trois semaines avant et après l'événement/la fête.**

Pour la sécurité de tous, les décos ne doivent en aucun cas nuire à la circulation ni représenter un obstacle sur le sol, les mains courantes des couloirs ou les escaliers. De plus, les prises électriques des espaces communs ne peuvent être utilisées pour brancher des décos.

En respectant ces petites consignes, chacun pourra profiter de l'ambiance festive des fêtes de Noël et de la nouvelle année dans un milieu de vie en toute quiétude.



## Un Noël écologique, c'est possible!

À Noël, nos habitudes écologiques sont mises à rude épreuve. L'impact environnemental du temps des Fêtes est énorme, puisqu'elle constitue une période de surconsommation et de gaspillage. Voici quelques pistes, pour un Noël plus vert !

- Réutilisez d'anciens papiers d'emballage, sacs cadeaux et rubans ;
- Fabriquez des décos avec des objets recyclés ;
- Emballez les cadeaux avec divers matériaux que l'on trouve à la maison (tissu, journal, papier brun, etc.).

**POUR UN NOËL PLUS « VERT », triez bien vos matières!**

Les festins et les échanges de cadeaux produisent une foule de déchets. Pendant le temps des Fêtes, comblez votre bac de recyclage en lui offrant :

- Des assiettes, des emballages et des contenants en aluminium;
- Des boîtes de carton;
- Des boîtes de jouets;
- Des bouteilles de plastique;
- Des bouchons en métal ou en plastique;
- Du papier d'emballage non métallisé;
- Des enveloppes;
- Des contenants en verre;
- Des canettes;
- Des couvercles;
- Des factures;
- Du papier de soie;
- Des boîtes de conserve.

Vérifiez sur le site de votre municipalité pour savoir quelles matières sont acceptées et refusées lors des collectes.

Votre bac a été sage, cette année? Alors, évitez de lui offrir ces matières, car les trier « ne sera pas un cadeau » :

- Boules de Noël et verres à vin cassés : emballez-les de façon sécuritaire et jetez-les à la poubelle;
- Sapins naturels : participez à la collecte spéciale organisée dans votre municipalité;
- Choux, rubans et papier d'emballage métallisé : réutilisez-les autant que possible et jetez-les seulement en dernier recours;
- Emballages en styracide : réutilisez-les;
- Bouchons de liège : utilisez-les pour bricoler ou apportez-les à un point de dépôt spécialisé;
- Jouets : donnez-les ou déposez-les à un écocentre;
- Guirlandes de Noël : réutilisez-les, donnez-les ou mettez-les aux ordures si elles sont brisées;
- Lumières de Noël : réutilisez-les, donnez-les ou apportez-les à un écocentre si elles sont défectueuses;
- Restes de repas : congelez-les, partagez-les ou compostez-les;
- Ustensiles en plastique : optez pour des ustensiles durables, lavez-les ou jetez-les à la poubelle en dernier recours.

Source : Recyc-Québec

## Des nouvelles du service technique

L'année tire déjà à sa fin et la plupart des projets de rénovation sont terminés. Certains, toujours en cours, seront finalisés sous peu. C'est le cas du remplacement des conduites d'eau potable et des conduites de renvois au **84, chemin du Passage**, le remplacement des fenêtres au **480, rue St-François-Xavier**, les travaux de rénovations intérieures au **755, rue Carrier** ou encore les travaux de remise en état de 27 logements au **521, rue Notre-Dame Est**.

*Restez à l'affût, l'Info-HLM de mars 2026 vous dressera une liste de tous les projets réalisés à l'OMHTR et dans la MRC des Chenaux en 2025 !*

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les occupants d'immeubles où des travaux majeurs ont été réalisés cette année.

Nous sommes conscients que de tels travaux, particulièrement la rénovation intérieure des logements ou encore la modernisation des ascenseurs, amènent son lot de défis. Les nombreuses visites des techniciens et des entrepreneurs, le bruit, la poussière, le va-et-vient de plusieurs travailleurs : tout ceci bouleverse vos habitudes de tous les jours.

C'est pourquoi nous voulons vous dire sincèrement merci pour votre collaboration et votre compréhension, qui nous aident grandement à la réalisation de nos travaux, au maintien en état et à l'amélioration du parc immobilier. Notre but premier étant de vous assurer un milieu de vie agréable et sécuritaire!



## Installation d'antennes de télévision (coupoles)

L'installation d'une coupole ou antenne est autorisée, sous 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.

Lors de la mise en place de l'antenne, certains installateurs se réfèrent au propriétaire pour obtenir des informations techniques ou des droits d'accès à la salle mécanique. En ce sens, **il est important de mentionner à votre installateur de procéder sur les heures de bureau soit du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 (sauf le mercredi, uniquement de 9 h à 12 h)**. Par le passé, certains locataires ont dû faire revenir leur installateur une seconde fois, ce qui leur a occasionné des frais et des délais additionnels. En effet, aucun employé n'est disponible pour fournir ces informations ou se rendre sur place en soirée ou durant la fin de semaine.

## 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 vous inscrire à ce service, rendez-vous sur le site **www.v3r.net**, section **Services à la population > Sécurité du public > Mesures d'urgence > Service d'alertes citoyennes**, puis suivez les étapes d'inscription. Ainsi, vous resterez informés de tout ce qui se passe dans votre municipalité!

# Informations et procédure à suivre lors de précipitations de neige

***Le respect et la bienveillance permettront à tous de passer une période hivernale agréable!***

Les entrepreneurs en déneigement sont soucieux d'offrir un service de qualité, mais ils font face à de nombreux défis, dont l'incertitude liée à la météo et les contraintes de temps lors de grosses tempêtes.

Afin d'avoir le meilleur service possible, **nous sollicitons votre collaboration pour communiquer avec nous par courriel\* à [deneigement@omhtr.ca](mailto:deneigement@omhtr.ca)** dans les situations suivantes :

- L'entrepreneur en déneigement n'a pas fait de trace en plein centre et n'a pas enlevé l'amoncellement de neige en bordure de rue ;
- L'entrepreneur n'a pas déneigé DU TOUT les allées piétonnières ou la largeur des allées ne permet pas le passage d'une civière ;
- L'entrepreneur n'a pas mis d'abrasif au centre du stationnement alors que c'est glacé ;
- Il manque d'abrasif dans le bac ;
- Une allée piétonnière a été oubliée.

**\*La formule courriel permet de joindre une photo, ce qui nous aide grandement dans notre suivi avec le déneigeur.**

Nos hivers sont constitués de neige et de beaucoup de pluie verglaçante, c'est pourquoi un bac d'abrasif est mis à votre disposition. Nous vous invitons à en épandre si vous pensez qu'il en manque.

**Procédure à suivre lors de précipitations de neige :**

- Lorsqu'il y a accumulation de neige, l'entrepreneur dégagera l'arrière des voitures et les accès aux stationnements et aux immeubles.
- À compter de 9 h, les voitures doivent être sorties (SANS AUCUNE EXCEPTION), car l'entrepreneur débute le nettoyage au propre, sauf si les précipitations (bonnes quantités) ne sont pas encore terminées à 15 h. Dans ce cas, le nettoyage aura lieu le lendemain à compter de 9 h (donc sortir les véhicules avant).

Aucune raison ne sera tolérée par l'Office. Les locataires absents, pour quelques raisons que ce soit, doivent trouver une alternative afin que leur voiture soit dans la rue chaque fois que le nettoyage au propre des stationnements est prévu.

Le pelletage autour des véhicules n'est pas permis, vous devez sortir le véhicule du stationnement.

Merci à l'avance pour votre rigueur et votre habituelle collaboration, cela fait la différence !



# Être parent, tout un défi!

## Connaissez-vous les intervenants de milieu auprès des familles (IMAF) ?

Les IMAF font partie de la grande équipe du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ). Ils offrent un accompagnement de courte durée (une à trois rencontres) pour vous écouter, vous soutenir et vous outiller selon vos besoins. Ils s'adaptent à votre réalité et peuvent vous rencontrer à domicile, dans les locaux du CIUSSS MCQ, au sein d'un organisme communautaire ou dans un autre lieu public.

### Exemples d'actions pour vous aider :



#### Activités communautaires :

Informations sur les activités offertes dans les organismes communautaires et possibilité de vous accompagner lors de vos visites à la friperie, l'aide alimentaire, etc.



#### Ateliers :

Invitations à participer à des ateliers sur divers sujets tels que la nutrition, les habiletés parentales, le développement de l'enfant, etc.



#### Réseautage :

Aide pour créer des liens avec d'autres parents de votre quartier ou partageant votre situation.

#### Services gouvernementaux :

Informations et accompagnement dans vos démarches pour accéder aux services gouvernementaux (garde-robe, aide sociale, allocation logement, etc.).

### Comment nous joindre :

**Nathalie Bergeron IMAF**  
Intervenante de milieu auprès des familles  
Tél. : 819-370-2200  
[Nathalie.Bergeron1@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Nathalie.Bergeron1@ssss.gouv.qc.ca)  
[CIUSSSMCQ.CA](http://CIUSSSMCQ.CA)

**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**  
Québec 

## **Travailleur de milieu (ITMAV)** **Service offert par le Centre d'action bénévole du Rivage**

Le travailleur de milieu agit directement sur les conditions de vie des aînés en brisant l'isolement et en améliorant leur qualité de vie. Son travail est de faire le lien entre les organismes ou les services disponibles et les personnes aînées.

**Ce service, entièrement gratuit, est dédié aux personnes aînées de Trois-Rivières et est offert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.**

Le travailleur de milieu est à l'écoute des besoins, de façon confidentielle et sans frais. Que ce soit pour un voisin, un ami ou pour vous, n'hésitez pas à communiquer avec le CAB du Rivage au 819 373-1261.

### **Mieux comprendre le processus de traitement des plaintes à l'Office**

L'Office s'est doté d'une politique et de procédures pour traiter les demandes d'aide et les plaintes des locataires en assurant écoute, suivi et confidentialité. La voici en quelques étapes :

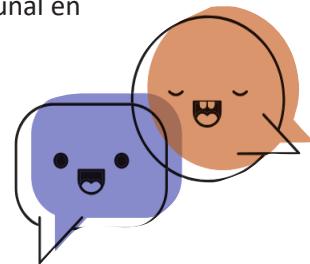
**Étape 1 — Réception** : Les demandes peuvent être faites par téléphone, courriel ou en personne. Il est essentiel de fournir ses coordonnées et les détails de la situation. En cas d'urgence (santé ou sécurité), il faut d'abord appeler le 911 et en informer l'Office par la suite.

**Étape 2 — Retour d'appel** : L'intervenante sociocommunautaire contacte le locataire pour obtenir des précisions. À noter que les retours d'appel sont classés par priorité.

**Étape 3 — Actions et interventions** : L'Office évalue la situation, contacte les personnes concernées et peut vous référer vers des organismes externes. À cette étape, des écrits peuvent aussi être envoyés selon l'évolution de la situation (avis, demande de collaboration, lettre de suivi, mise en demeure).

**Étape 4 — Suivi** : Si la situation persiste, il est important d'en tenir l'OMHTR informé. En cas de non-respect grave et/ou répété du règlement et si le locataire concerné ne collabore pas, une démarche judiciaire peut être engagée auprès du Tribunal administratif du logement (TAL). Dans ce processus, il est à noter que nous faisons face également à certaines limites, telles que le délai d'attente à la suite d'une inscription au Tribunal en vue d'une audition. De plus, pour inscrire un locataire récalcitrant au Tribunal, nous devons nous assurer d'avoir suffisamment de preuves et que des voisins plaignants acceptent de témoigner, d'où l'importance de noter les événements de façon précise (date et heure, numéro d'événement des policiers, etc.) et de nous tenir informés!

L'Office encourage beaucoup le dialogue pour favoriser le bon voisinage. Nous vous encourageons donc à tenter un premier contact avant de nous contacter lorsque la situation concerne un voisin.



### **Itinérance et saison hivernale** **Bienveillance et tolérance sont les clés**

Avec le retour du froid, il est important que chacun contribue à rendre notre communauté plus humaine et solidaire. Les personnes en situation d'itinérance ont besoin de chaleur, de compréhension et de soutien pour traverser l'hiver en sécurité. La bienveillance et la tolérance sont les clés pour qu'elles puissent traverser l'hiver dans la dignité. Chaque petit geste compte : un regard, un mot ou un sourire peut faire toute la différence!

Sachez qu'il existe également des ressources pour venir en aide aux personnes en situation d'itinérance : la **Halte-chaleur du Centre le Havre**, la **Halte-douceur de Point de rue**, **Tandem Mauricie et Ebyôñ**. N'hésitez pas à les référer!

# Qu'est-ce que l'accumulation compulsive ? Apprenez à reconnaître les signes !

L'ACCUMULATION COMPULSIVE CONSISTE À RASSEMBLER ET À STOCKER ÉNORMÉMENT D'OBJETS.  
TOUT LE MONDE ACCUMULE DES CHOSES...



@THE\_MINI\_ADHD\_COACH x @LA\_MINI\_COACH\_TDAH

L'ACCUMULATION D'OBJETS DEVIENT UN TROUBLE LORSQUE :



@THE\_MINI\_ADHD\_COACH x @LA\_MINI\_COACH\_TDAH

CHEZ CERTAINES PERSONNES, C'EST UN RÉEL TROUBLE QUI SE NOMME « SYLLOGOMANIE »



@THE\_MINI\_ADHD\_COACH x @LA\_MINI\_COACH\_TDAH

SIGNS D'UN TROUBLE DE L'ACCUMULATION COMPULSIVE :



@THE\_MINI\_ADHD\_COACH x @LA\_MINI\_COACH\_TDAH

Si vous vous reconnaissiez dans ces signes, ou si vous reconnaissiez quelqu'un de votre entourage, n'hésitez pas à contacter le service d'accompagnement social de l'Office : de l'aide et des ressources existent pour vous accompagner.

Source : "The mini Adhd coach" - [www.laminicoachtdah.fr/vivre-avec-le-tdah/tdah-accumulation](http://www.laminicoachtdah.fr/vivre-avec-le-tdah/tdah-accumulation)



## Un petit mot votre CCR!

Tous les membres du CCR et moi-même, vous souhaitons de très joyeuses fêtes et une bonne année 2026! Santé, amour, espoir et plein de petites joies au quotidien!

*Linda Sheehy, présidente*



## Le mois de décembre à la Maison Coup de Pouce

Le mois de décembre annonce le temps des Fêtes, et à la Maison Coup de Pouce, nous aimons célébrer ce moment précieux avec nos membres!

C'est l'occasion de se rassembler, de partager un bon repas et passer du temps ensemble dans la belle ambiance de Noël. Parce qu'avant les cadeaux, le temps des Fêtes, c'est surtout un moment à partager avec ceux qu'on aime.

**À noter : La Maison Coup de Pouce sera fermée du 22 décembre au 5 janvier inclusivement. Durant cette période, la distribution alimentaire sera également fermée. Nous serons de retour le 6 janvier.**



Alors que l'année tire doucement à sa fin, nous souhaitons prendre un moment pour vous adresser nos vœux les plus sincères de paix, de réconfort et de douceur. Le temps des Fêtes évoque la joie, le partage et la chaleur humaine, mais aussi ces moments d'introspection qui nous ramènent à l'essentiel et aux liens qui nous unissent. Que vous viviez cette période entourée de vos proches ou dans la quiétude de votre foyer, sachez que vous n'êtes jamais seul — une grande communauté veille et pense à vous.

Au Centre d'action bénévole Laviolette, nous croyons profondément à la force du lien humain. Chaque jour, des bénévoles dévoués s'impliquent avec cœur pour apporter soutien, écoute et sourires à ceux qui en ont besoin. Leur générosité illumine notre communauté tout au long de l'année, et nous tenons à leur dire un immense merci.

En cette période où la lumière se fait plus douce, prenons le temps de reconnaître la beauté des petits gestes, la valeur de la bienveillance et la chaleur d'un mot réconfortant. Puissiez-vous trouver dans ces jours d'hiver un peu de paix, de réconfort et, surtout, une étincelle d'espérance pour la nouvelle année.

De la part de toute l'équipe du Centre d'action bénévole Laviolette,

Joyeuses Fêtes et une année 2026 empreinte de sérénité, de santé et de belles rencontres humaines.

Avec amour,

L'équipe du CAB Laviolette

## Programme PIED

### Une routine d'exercices pour les pieds et les chevilles

Renforcer les pieds et améliorer la mobilité des chevilles : la recette gagnante pour améliorer la force des orteils, l'équilibre et réduire le risque de chute chez les personnes âgées, qui est la principale cause de blessures chez les adultes âgés de 65 ans et plus.

Voici une petite routine simple que vous pouvez faire à la maison. Pratiquez de 5 à 10 répétitions en position assise.

<b>Le soulèvement ou la manipulation d'objets avec les orteils</b> Utilisez ce qui vous avez à maison : un crayon ou des billes de verre	
<b>La levée des talons</b>	
<b>Roulez une balle</b> Roulez lentement une balle de tennis sous le pied, des orteils jusqu'au talon en travaillant la mobilité de la cheville	
<b>Pissez une serviette avec ses orteils</b> Pissez lentement, un pied à la fois.	

Saviez-vous que le Programme PIED du CIUSSS MCQ inclut des exercices pour les pieds dans sa programmation? De plus, le Programme PIED est gratuit et le matériel est fourni gratuitement. Pour en savoir plus, contactez-moi!

**Fernanda Possa Silva, erg. et animatrice du Programme PIED - 819 370-2200 poste 2333**

*Inspiré du Guide de l'animateur PIED, 2011*

*Parcours migratoire* est un jeu interactif gratuit développé par Stratégie Carrière dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités.

Il a été conçu pour sensibiliser la société d'accueil à la réalité du parcours migratoire de celles et ceux qui arrivent s'installer au Québec.

À travers une série de choix, d'obstacles et de situations inspirées de témoignages réels, le jeu vous invite à vous glisser dans la peau d'une personne immigrante.

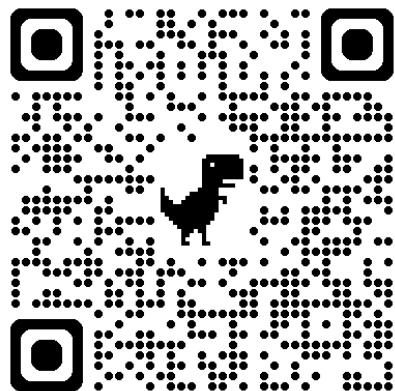
Le but ? Mieux comprendre les étapes, les défis et les décisions qui jalonnent un parcours migratoire, et ainsi favoriser l'ouverture, la réflexion et les relations interculturelles harmonieuses.

L'expérience est simple, accessible et ne dure qu'environ 20 minutes.

Que vous soyez seul, en famille, ou entre amis, c'est une belle façon de s'initier à une réalité parfois méconnue, et d'ouvrir la discussion sur l'inclusion et la diversité.

### Précautions importantes :

- Le jeu est offert gratuitement et est compatible avec les tablettes et les ordinateurs. Il n'est toutefois pas configuré pour les téléphones cellulaires, et ne peut donc pas être utilisé sur ce type d'appareil.
- Avant de commencer, une fenêtre vous demandera si vous acceptez les témoins (cookies). Nous vous encourageons à les accepter, car cela nous permet de comptabiliser le nombre de personnes ayant joué au jeu *Parcours migratoire*. Ces données, regroupées de façon anonyme, sont transmises à notre bailleur de fonds.



### Ajouter le lien menant au jeu :

[https://parcoursmigratoire.](https://parcoursmigratoire.strategiecarriere.com/)

strategiecarriere.com/

et le code QR qui est en attaché

Nous vous souhaitons une belle expérience de jeu et beaucoup de plaisir dans votre parcours !



## Enrichir son expérience parentale

### C'est quoi, l'expérience parentale ?

C'est tout ce qui habite la personne lorsqu'elle adopte son rôle de parent (les savoirs, les valeurs, les attentes, les souvenirs, les rêves, les inquiétudes, les émotions, le stress, le sentiment de compétence, etc.).

### Pourquoi vouloir enrichir son expérience parentale ?

- Pour accompagner son enfant du mieux qu'on le peut dans toutes les étapes de son développement.
- Pour aller chercher des trucs pour faciliter sa vie de parents.
- Pour se sentir moins seul dans les périodes où on a plus de questions ou que l'on trouve plus difficiles.
- Pour partager nos expériences vécues, avec d'autres parents qui ont des réalités semblables ou différentes.

### Comment ?

- En participant à des ateliers "parents-enfants" dans les organismes communautaires.
- En trouvant des activités pour parents accessibles près de chez vous.
- En écoutant des balados animés par des personnes qualifiées.
- En faisant des lectures qui parlent du rôle de parents.



### Nos suggestions :

- Ressource FAIRE – Maison des familles, Maison des Familles Chemin du Roi, Maison des Familles du Rivage, Maternaide.
- En ligne : les balados de Ouikid, Cœur en tête, ceux qui ont comme invitées ou animatrices Mélanie Bilodeau, Sarah Hamel ou Krysta Letto.
- Les livres Ti-Pou d'Amérique de Sarah Hamel.



## Nos aînés, notre priorité !

### Service d'appels de sécurité SécuriCAB

*Un appel quotidien qui veille sur nos aînés !*

Saviez-vous qu'il existe, au Centre d'action bénévole des Riverains, un service d'appels automatisés quotidiens spécialement conçu pour assurer la sécurité des aînés vivant seuls ou en couple ? Chaque jour, un appel est effectué pour s'assurer que tout va bien. Simple, rapide et surtout... très rassurant !

Si la personne ne répond pas, le Centre d'action bénévole communique avec **les personnes de confiance** qu'elle a elle-même désignées (des proches ayant accès au domicile) pour aller vérifier que tout est en ordre. Aucune intervention policière inutile, aucune intrusion : seulement **un filet de sécurité et de bienveillance** mise en place pour veiller sur ceux qu'on aime.

Ce service est **entièrement gratuit**. Plusieurs utilisateurs affirment qu'il leur procure un grand sentiment de tranquillité : « *Je me sens plus en sécurité, sans avoir peur de déranger qui que ce soit* », témoigne l'un d'entre eux.

Une belle initiative qui permet de rester en confiance, chaque jour, tout simplement.

### Initiative de travail de milieu pour ainés en situation de vulnérabilité (ITMAV)

*Une travailleuse de milieu pour vous accompagner !*

Saviez-vous qu'une **travailleur de milieu pour aînés** est disponible pour vous soutenir dans vos besoins du quotidien ? Son rôle est d'aller à la rencontre des aînés, de **créer des liens de confiance** et de vous **aider à trouver les bonnes ressources** lorsque vous ne savez pas vers qui vous tourner. Elle peut :

- Vous écouter et vous accompagner dans vos démarches, à votre rythme ;
- Vous informer sur les services et programmes qui peuvent vous être utiles ;
- Vous mettre en contact avec les bonnes ressources selon vos besoins (santé, logement, sécurité, isolement, etc.) ;
- Vous soutenir ponctuellement pour faciliter vos démarches et briser l'isolement.

Son objectif est simple : **vous aider à rester bien dans votre milieu de vie**, en vous offrant un accompagnement humain, respectueux et personnalisé.

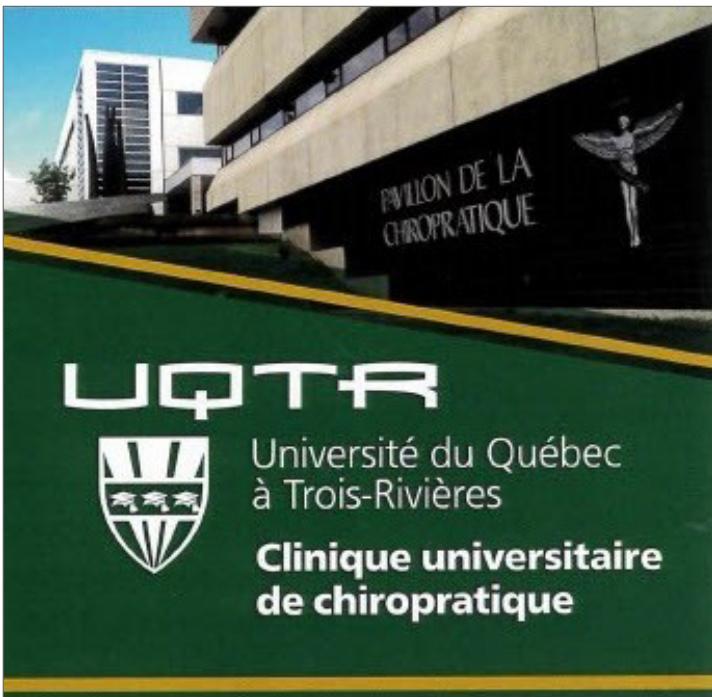
Ces deux services sont offerts pour les résidents de Ste-Anne-de-la-Pérade, Ste-Geneviève-de-Batiscan, Champlain, St-Prosper et Batiscan.

### Pour rejoindre le CAB des Riverains

Téléphone : 418 325-3100

Courriel : [benevolat@infoteck.qc.ca](mailto:benevolat@infoteck.qc.ca)

Site Web : [www.cabdesriverains.org](http://www.cabdesriverains.org)



**UQTR**



Université du Québec  
à Trois-Rivières

**Clinique universitaire  
de chiropratique**

## **SOUS LA SUPERVISION DE CHIROPRACTIENS EXPÉRIMENTÉS**

**LA CLINIQUE S'ADRESSE À :**



- ❖ **Nouveau-nés**
- ❖ **Enfants**
- ❖ **Adolescents**
- ❖ **Adultes**
- ❖ **Femmes enceintes**
- ❖ **Personnes âgées**
- ❖ **Sportifs**

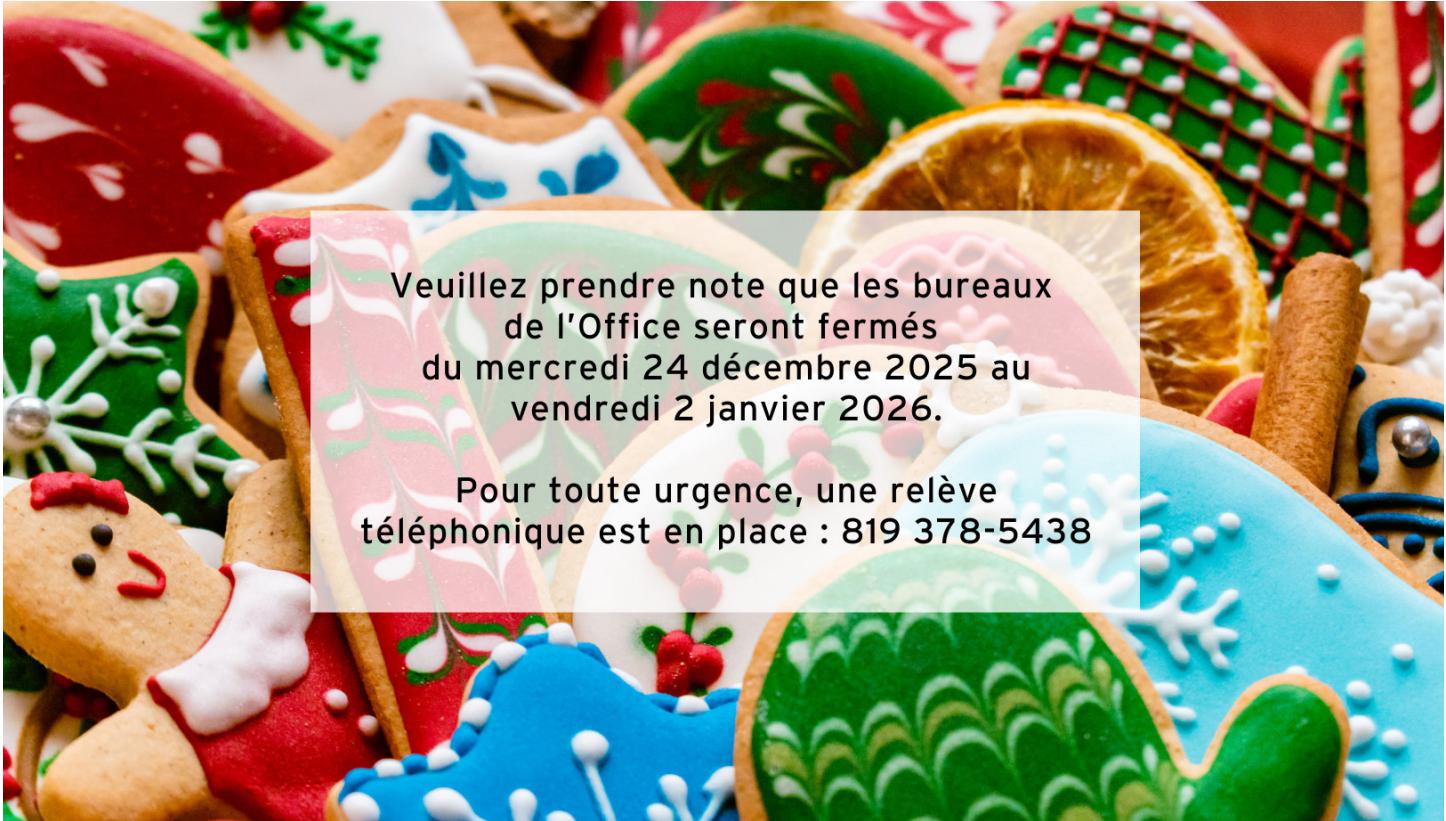
## **POURQUOI NOUS CONSULTER ?**



- ❖ **Maux de dos, cou**
- ❖ **Migraines**
- ❖ **Blessures sportives**
- ❖ **Tendinites, bursites,  
capsulites, épicondylites**
- ❖ **Douleurs chroniques**
- ❖ **Douleur sciatique**
- ❖ **Douleur aux articulations**
- ❖ **Problèmes posturaux**
- ❖ **Accidents de voiture, de  
travail**
- ❖ **Torticollis congénital avec  
ou sans plagiocéphalie**
- ❖ **Engourdissements**

**POUR PRENDRE  
RENDEZ-VOUS :**





Veuillez prendre note que les bureaux  
de l'Office seront fermés  
du mercredi 24 décembre 2025 au  
vendredi 2 janvier 2026.

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

[www.omhtr.ca](http://www.omhtr.ca)