



Ensemble, l'Élan nous mènera plus loin ...

Dans ce numéro :

| | |
|--------------------------|------|
| Mot de la Directrice | p. 1 |
| Mot du CCR | p. 2 |
| Place St-Martin | p. 3 |
| Buanderie | p. 4 |
| Le déneigement | p. 5 |
| Noël à travers le monde | p. 6 |
| Bonne Boîte Bonne Bouffe | p. 7 |
| Seul à Noël? Que faire | p. 8 |

À compter de janvier 2019

NOUVEL HORAIRE

DU SERVICE DE RÉPARATION

Vous serez avisé sous peu

Appels de services
450-688-0184

Heures d'ouverture
des bureaux de l'OMHL

Lundi au vendredi
8 h 30 - 12 h
13 h 15 - 16 h 30

MOT DE LA DIRECTRICE



Chers (ères) locataires,

Au-delà des froidures de décembre et des jours qui diminuent, le temps des Fêtes se présente comme une pause que l'on vous souhaite festive et joyeuse. Au-delà des cadeaux, des décorations et du stress que peut nous apporter cette période, le temps des Fêtes se veut un moment exceptionnel de rencontres. Que ce soit entre amis, en famille ou entre voisins, toutes les occasions sont bonnes pour prendre le temps d'offrir un peu de bien-être autour de vous et aussi d'en recevoir! Si cette période est plus triste pour vous, sachez que la Ville et plusieurs organismes communautaires organisent de nombreuses activités durant le temps des Fêtes. Restez à l'affût !!

L'équipe de l'Office se joint à moi pour vous souhaiter une nouvelle année 2019 sous le signe de la bonne entente, de la collaboration et surtout de la santé!

Au plaisir,

Isabelle Pépin
Directrice générale



COMMUNAUTAIRE

PARCE QUE CHACUN A SA PLACE...

Le temps des Fêtes est souvent un moment propice pour partager et fraterniser avec les autres membres de notre communauté. Nous sommes heureux de donner, de faire plaisir à nos proches, de recevoir. Mais est-ce possible de partager des moments harmonieux avec nos voisins? De vivre ensemble dans des milieux de vie sains et agréables?



Ce sont des questions qui ont été posées par Billy, conférencier du programme « Chacun a sa place », qui est un programme ayant pour objectif de conscientiser les aînés à *l'intimidation entre aînés*. Grâce à la contribution financière du conseil d'administration de l'OMHL, cette conférence a été présentée à six reprises dans différentes résidences pour personnes âgées. Au total, ce sont 152 locataires qui ont participé à la présentation. Merci d'avoir été au rendez-vous! Qu'en pensez-vous? Est-il possible de vivre dans un environnement respectueux et paisible? Dans le respect des différences de chacun? Nous croyons que oui, si chacun y met du sien, puisque « Chacun a sa place »...

NOTRE COMMUNAUTÉ

MOT DU CCR

L'année 2018 aura été une année bien occupée pour le CCR. Le **sondage de satisfaction** effectué auprès des locataires à l'hiver 2018 aura été un dossier important. Soyez assuré(e) qu'il est toujours d'actualité, nous allons nous en inspirer pour réaliser notre **plan de travail 2019**. Plus d'informations à ce sujet vous seront transmises ultérieurement.

Je me permets aussi de vous mentionner que je dresse un bilan positif de l'évolution de notre relation avec l'OMHL. Rappelons-nous que le CCR n'existe pas pour « faire la bagarre » avec l'OMHL, mais plutôt pour unir nos forces et travailler tous ensemble, en tenant compte des réalités de chacun. Merci à l'OMHL de nous faire confiance! De plus, des élections pour les **postes de représentants au conseil d'administration** de l'OMHL auront lieu bientôt. Nous devons respecter des règles bien établies afin que le processus soit démocratique. Nous vous tiendrons informés!

Au nom du CCR, *Joyeuses Fêtes* à tous! Que paix et harmonie règne dans vos demeures!

Jean-Pierre Le Bouar, Président



NOTRE COMMUNAUTÉ

LES JEUNES

Cette année, les jeunes du Club du samedi de Place Saint-Martin ont décidé de concocter des muffins de Noël aux aînés. Accompagnés de nos deux intervenants, ils ont voulu fabriquer par eux même de petites gâteries qu'ils ont offertes généreusement aux résidents du Manoir des Mille-Îles. Ainsi, ils souhaitent partager avec eux la joie du Temps des Fêtes et faire connaître leurs talents culinaires! Une belle action qui se poursuivra d'année en année chez les jeunes de Place Saint-Martin!



Miam! Miam!



L'AUTOMNE À PLACE SAINT-MARTIN

Un automne chargé était au programme pour les familles de PSM. L'équipe du communautaire a su organiser trois belles activités pour sortir les familles de leur quotidien : les Mosaïcultures de Gatineau, le Jardin botanique et ses lanternes de lumières ainsi que

le parcours nocturne du Zoo de Granby étaient au rendez-vous. Encore une fois, ce fût une belle réussite et les familles de Place Saint-Martin étaient comblées par ces activités divertissantes.

Une programmation hivernale toute aussi intéressante les attend pour 2019!



SERVICE À LA CLIENTÈLE

BUANDERIE

L'utilisation des laveuses et des sècheuses dans les salles de lavage est à l'usage exclusif des locataires de l'immeuble. Par respect pour l'ensemble des locataires et par civisme, voici quelques règles à suivre :

- ◇ Utilisez la buanderie entre 8h et 21h;
- ◇ Ne pas surcharger les appareils;
- ◇ Ne pas ajouter d'eau dans les lessiveuses;
- ◇ Nettoyez soigneusement la lessiveuse et videz le filtre de la sècheuse après chaque utilisation;
- ◇ Avisez l'Office si un appareil est défectueux et laissez un message sur l'appareil défectueux.



BUANDERIE DE LA RÉSIDENCE CHOMEDEY

Merci!

CONNAISEZ-VOUS VOTRE OFFICE?

VRAI ou **FAUX**

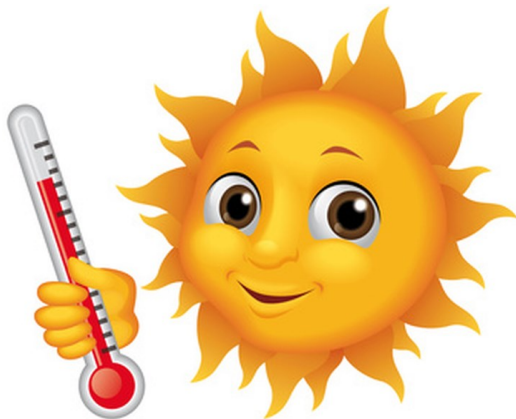
1. Pour célébrer le Nouvel An, mes chums pis moi on organise un petit party dans mon logement et on va fumer un joint, j'ai le droit, je suis chez moi dans mon logement.
2. J'ai fait un beau sapin de Noël naturel cette année, ça sent assez bon! Je remplis mon réservoir d'eau tous les jours. J'avais pas vu que mon réservoir était percé et le plancher est tout abimé. C'est pas grave, c'est l'Office qui va le réparer à ses frais.
3. En tant que président de mon association de locataires, j'ai décidé d'acheter des belles décorations et de les installer dans l'entrée de mon immeuble. J'ai le droit, c'est moi le président de l'ADL.
4. Ma fille voulait un petit chat pour Noël, on en a vu des mignons comme tout au magasin. On a déjà un chien, un gentil Yorkshire qui s'appelle Yoyo. J'ai expliqué à ma fille qu'on ne pouvait pas avoir un chien et un chat dans notre logement HLM mais qu'on était bien chanceuses car plusieurs propriétaires privés interdisent les animaux dans leurs logements.

VOIR LES RÉPONSES PAGE 8!

NOS IMMEUBLES

AMÉLIORATION DES MILIEUX DE VIE

L'Office suit sa mission en contribuant à rendre les milieux de vie des locataires les plus agréables possible. Au cours des prochaines semaines, nous allons procéder au remplacement des machines à laver et sécher dans certains de nos immeubles. Du même coup, nous allons en profiter pour rafraîchir ces salles de lavages. C'est déjà fait aux résidences Monod, Cartier et Chomedey!



AIR CLIMATISÉ

Même si la dernière canicule est déjà loin de nous et que nos rues sont couvertes d'un beau tapis blanc, le service technique travaille déjà à la planification de l'été 2019. Nous désirons que nos locataires à risque aient un répit par grande chaleur. Pour ce faire, nous allons procéder à l'installation d'air climatisé dans les salles communes des immeubles pour aînés. Ceci est fait dans une perspective d'offrir un milieu de vie agréable et sécuritaire pour nos locataires.

LE DÉNEIGEMENT

Afin de rendre les périodes de déneigement plus agréables pour tous, voici la procédure appliquée par l'OMHL :

- 1- Le déneigement a normalement lieu le lendemain d'une chute de neige ;
- 2- La veille du déneigement, un appel automatisé est fait aux locataires pour les aviser de l'heure du déneigement et pour demander à ce que les véhicules soient déplacés avant la période de déneigement ;
- 3- Des affiches sont installées, la veille du déneigement, dans les entrées & sorties des immeubles ainsi que dans les ascenseurs. Ces affiches indiquent la date et l'heure à laquelle nous vous demandons de déplacer votre véhicule.

3600-50

*** ATTENTION ***
REMRORQUAGE À VOS FRAIS

DÉNEIGEMENT



**ENLÈVEMENT
DES AUTOMOBILES
ESPACES RÉSERVÉS
ET VISITEURS**

JOURNÉE: jeudi

DATE: 15 Mars

DE 9.00 À 10.00

L'Office vous rappelle qu'il est de votre responsabilité de déplacer votre véhicule et celui de vos visiteurs.

Soyez avisés que les véhicules qui ne seront pas déplacés vont être remorqués aux frais des locataires !

NOËL À TRAVERS LE MONDE

Le Portugal:

Au Portugal, les cadeaux de Noël sont donnés la veille de Noël par le Père Noël ou l'enfant Jésus selon les croyances. Ceux qui ont une cheminée y brûlent un tronc d'olivier ou de châtaigner et trouvent leurs cadeaux dans les chaussures qu'ils apposent en face. Il est fréquent de retrouver une crèche dans les foyers portugais, à laquelle les parents ajoutent au dernier moment la figurine du petit Jésus pour surprendre les enfants. Que trouve-t-on au menu ? Beaucoup de morue et le *Bolo Rei*, gâteau de fruits confits !

L'Espagne :

La majorité des cadeaux en Espagne sont ouverts le 6 janvier, qui correspond aux jours où les Rois Mages apportèrent leurs cadeaux au petit Jésus. Le touron, sorte de nougat, est la gourmandise la plus appréciée de toute la famille pendant les fêtes. Deux traditions originales subsistent en Catalogne : celle du *Tió de Nadal*, une buche que l'on nourrit et enveloppe dans une couverture à partir du 8 décembre, avant de la frapper le jour de Noël pour qu'elle délivre les cadeaux; et celle du *Caganer*, un santon qui fait ses besoins dans un coin de la crèche !

L'Estonie:

Le Noël estonien est avant toute chose une célébration liée au solstice d'hiver, les festivités débutant surtout autour du 23 décembre. Quelques particularités du pays : chaque année depuis 350 ans, le président déclare la trêve de Noël le jour du réveillon. Puis, afin de chasser les mauvais esprits, on laisse de la nourriture sur la table et le feu dans la cheminée jusqu'au petit matin. Le soir de Noël, le menu comprendra du porc avec de la choucroute, du pain d'épice et de la bière.

Source: <https://www.edreams.fr/blog/les-fetes-de-noel-dans-le-monde/>

FAIRE PLAISIR EN RESPECTANT SON BUDGET

Nous voulons tous donner des cadeaux à ceux qu'on aime à Noël, et ce, en respectant notre budget . Nous avons fait des recherches et nous vous proposons ces astuces:

* **Délimitez un montant fixe pour chaque personne** à qui vous offrez un cadeau et respectez-le.



- * **Diminuez le nombre de personnes à qui vous offrez des cadeaux;**
- * **Préparez des gâteries qui ne coûtent trois fois rien;**
- * **Offrir du temps est probablement le plus gentil des cadeaux;**
- * **Dites non aux échanges de cadeaux;**
- * **Confectionnez des cadeaux.**

Votre imagination est votre seule limite!
Amusez-vous et soyez créatifs!

Source: Blog de Alice—www.edreams.fr

PARTENAIRES

En cette période du Temps de Fêtes, voici des astuces pour éviter le gaspillage et faire de bons petits plats à peu de frais : Il ne faut pas oublier de fouiner les fonds du frigo pour trouver les oubliés, puis, les regrouper au même endroit (ex: dans le tiroir à fruits). Par la suite, vous pouvez les utiliser dans une recette vide-frigo en suivant ce simple principe:

BASE

Oeufs
Pâtes / riz / couscous
Pâte à pizza / tortille / pita/ muffin anglais
Etc.



GARNITURE

Légumes défraîchis
Viande / volaille / poisson
légumineuses / tofu/ œufs/ fromage
Etc.



ASSAISONNEMENT

Épices et fines herbes
Sauces
Ail / oignon / gingembre
Etc.

PIZZA IMPROVISÉE

Ce qu'il vous faut:



- ◇ Une sorte de pâte: pain, pitas, muffins anglais, etc.
- ◇ De la sauce: sauce tomate, pesto, etc.
- ◇ Des légumes: laissez aller votre imagination !
- ◇ Des fruits : pourquoi pas ?
- ◇ Du fromage: des restants de fromage, etc.
- ◇ De la viande: thon, viande hachée, viande froide...

Assemblez le tout et faites cuire au four!

Faire une bonne gestion des restes des repas saura vous faire économiser. Ces derniers ne se conservent qu'environ trois à quatre jours au frigo, il peut alors être intéressant de les congeler séparément et en petits formats. Ex.: Ranger le poulet, le riz et les légumes séparément ou encore congeler un restant de sauce à spaghetti dans les moules à muffins pour des portions individuelles prêtes à utiliser. Pour plus d'astuces ou des conseils:

Groupe Promo-Santé Laval

<http://gpslaval.com/>
450-664-1917 poste 403



Le programme « Bonne Boîte Bonne Bouffe » est un service de livraison de boîtes vendues à prix fixe qui contiennent une variété de fruits et de légumes de première qualité qui varie à chaque livraison. Elles sont livrées à la **salle communautaire de Place St-Martin** ou dans les différents points de chutes lavallois. Il s'agit d'un service qui est offert en continu, aux deux semaines. Ainsi, si vous utilisez le service, un calendrier vous sera remis à votre inscription.

Toutes les boîtes contiennent un bulletin d'information qui présente un aliment vedette, des recettes et des trucs culinaires faciles et économiques. Le coût de chacune des boîtes varie:

Petite boîte : 8 \$ (idéale pour une personne)

Moyenne boîte : 12 \$ (idéale pour un couple)

Grande boîte : 18 \$ (idéale pour une famille)

Pour commander, contactez **Shanna Da Silva au 450-688-0184 poste 109** le mercredi avant 12h. Vous devrez aussi être disponible pour venir chercher votre boîte le mercredi suivant, avant 16h30.

Vous êtes seul à Noël? Que faire

L'idée de passer Noël seul à la maison vous angoisse? Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule personne à qui cela arrive! Voici quelques idées qui pourront vous aider. **Accueillez ou visitez une personne seule, faites du bénévolat ou prenez soin d'un animal de compagnie.**

Vous pouvez aussi prendre du temps pour faire ce dont vous avez envie. Lire un livre, faire de la peinture, prendre un bain, vous mettre à jour dans vos séries télévisées, prendre l'air, cuisiner! Gâtez-vous, mais surtout **pensez à vous!**

N'oubliez pas que la Ville de Laval offre également plusieurs activités gratuites extérieures et intérieures tout au long de l'hiver. Visitez la section *Activités* de leur site internet www.laval.ca.



Réponses: Quiz connaissez-vous votre Office?

1. Vrai. Depuis le 17 octobre 2018, le règlement d'immeuble de l'OMHL permet la consommation du cannabis dans les logements et sur les balcons. Cependant, c'est interdit partout ailleurs sur la propriété de l'OMHL.

2. Faux. Le locataire doit utiliser le logement avec prudence et diligence. Le locataire est responsable de tout dommage et il devra payer les frais de réparation.

3. Faux. Vous êtes un membre important de votre association, mais vous ne pouvez pas décider tout seul. Les décisions doivent être prises lors des réunions avec tous les membres du conseil de l'ADL.

4. Vrai. Il est permis d'avoir un seul chien **ou** un seul chat par logement HLM. C'est écrit dans les règlements d'immeuble qui font partie intégrante du bail.

Nous joindre



Heures d'ouvertures de nos bureaux

Du lundi au vendredi

De 8h30 à 12h et de 13h15 à 16h30



Rappel des congés

Congé des fêtes

21 décembre à 12h au 2 janvier 2019



Téléphone 450 688-0184

Télécopieur 450 688-9023



www.omhlaval.ca

info@omhlaval.ca



3320 rue des Châteaux, Laval (Québec) H7V 0B8

INFO SANTÉ : 811

INFO SOCIAL : 811 (#2)

INFO QUÉBEC: 211