

Vous avez envie de vous exprimer?

Partagez nous votre meilleure recette, un poème, un loisir ou un de vos trucs pour économiser!



Le Communicateur est une initiative du Comité consultatif des résidents (CCR).

Il vise à diffuser des informations qui touchent les locataires de l'OHRN et à favoriser l'implication des résidents dans leur milieu.

Il est publié de deux à quatre fois par année.

Pour en savoir plus, ou pour publier un texte, contactez:

Denis Lévesque, agent de développement communautaire

denis.levesque@omhrimouski.qc.ca Téléphone : 722-8285 poste 114

Le Communicateur

Édition de décembre 2018



Si vous trouvez que l'hiver est arrivé un peu trop tôt, levez votre main.

Dans ce numéro...

- | | |
|----|--|
| 2 | Meilleurs voeux |
| 3 | Le coin des poètes |
| 3 | Postes vacants au CCR |
| 4 | Le Carrefour Rimouski plus accessible |
| 5 | Les résidents de St-Narcisse fêtent l'Halloween! |
| 5 | Acheter frais pour sauver des sous |
| 6 | Résidences fleuries 2018 – un beau succès |
| 6 | « Vis ta forme » : jeux de société et plus! |
| 7 | Une stagiaire pleine de projets! |
| 8 | PHASE Sécur : Un projet pilote à la Roseraie |
| 9 | Le cannabis est légalisé, mais... |
| 10 | Cuisine collective CJE |
| 11 | Recette de biscuits au pain d'épice |



Meilleurs vœux



La frénésie de Noël est à nos portes et je profite de cette période pour vous dire comme je suis fière de faire partie du Comité consultatif des résidents (C.C.R.) et aussi comme représentante des résidents au C.A. de l'OHRN. Je suis en poste depuis juin et je constate qu'un agréable vent de changement souffle en direction des résidents. L'OHRN a de grands projets pour ses résidents, et ce, dans le souci d'améliorer nos conditions de vie en répondant le plus possible à nos besoins. Ainsi, c'est le cœur léger et rempli d'espérance que je vous souhaite un « Joyeux Noël ! » rempli d'amour et d'amitié, ainsi qu'une année 2019 des plus enrichissantes sur le plan humain. Que la santé, le bonheur et la prospérité vous accompagne tout au long de l'année.

-Josée Boucher, présidente du Comité consultatif des résidents



En cette période de fêtes et de réjouissances de fin d'année, nous espérons sincèrement que vous avez apprécié notre volonté d'accroître constamment la qualité de nos services tout au long de l'année 2018. La nouvelle année sera pour nous l'occasion de nous améliorer encore, et nous espérons pouvoir continuer de vous offrir un environnement de vie de qualité.

Au nom de l'ensemble des employés(es) de l'Office d'habitation Rimouski-Neigette, nous vous souhaitons une excellente année 2019.

-Alain Boulianne, directeur général de l'Office d'habitation Rimouski-Neigette

Recette de biscuits au pain d'épice (*Tirée de recettes du Québec)

INGRÉDIENTS:

1 tasse mélasse
1/2 tasse cassonade
1/2 tasse sucre
1 cuillère à table cannelle
1 cuillère à table gingembre moulu
1 cuillère à thé clou de girofle moulu
3/4 cuillères à table bicarbonate de soude
1 tasse beurre
2 œufs
4 1/2 tasses farine



PRÉPARATION:

1. Dissoudre dans un bain-marie la mélasse, la cassonade, le sucre et les épices, à feu moyen, environ 20 minutes.
2. Retirer du feu et ajouter le bicarbonate de soude.
3. Laisser reposer 10 minutes.
4. Dans un bol, battre le beurre en crème.
5. Ajouter le mélange de sucres et épices.
6. Ajouter les œufs et battre.
7. Ajouter la farine, une tasse à la fois.
8. Séparer la préparation en deux et laisser refroidir au réfrigérateur 2 heures (sinon la pâte va coller).
9. Préchauffer le four à 350 °F. Rouler la pâte sur une surface enfarinée et découper à l'aide d'emporte-pièces.
10. Cuire, dans la partie supérieure du four, sur une plaque couverte de papier parchemin pendant 15 minutes.

Cuisine collective avec le Carrefour Jeunesse Emploi

Hé les jeunes! T'aimerais cuisiner en groupe pour le plaisir et pour bien manger à faible coût? Yannick du Carrefour jeunesse emploi t'accompagne avec sa gang à toutes les deux semaines, dans une superbe cuisine offerte par l'office d'habitation Rimouski-Neigette! Belle occasion pour apprendre et te préparer à la vie en appartement!

T'aimerais en savoir plus?

Appelle Yannick au 418-722-8102 poste 222



Contribution financière de
5\$ ****Obligatoire****

Des idées de recettes

Votre beau sourire

QUAND?

Les jeudis aux 2 semaines

Voici toutes les dates
jusqu'au congé de Noël

11 OCT ||| 22 NOV
25 OCT ||| 06 DEC
08 NOV ||| 20 DEC

4H À 7HPM | JEUDI
SALLE COMMUNAUTAIRE
395 ROULEAU, RIMOUSKI

YANNICK LAPOINTE-DUFOUR
CJE RIMOUSKI-NEIGETTE
145 RUE LEPAGE
BUREAU: 418-722-8102 POSTE 222
CELL: 418-318-7796

Le coin des poètes

Va voir ailleurs

*Fredonner une ritournelle
Achète-toi un billet à l'opéra;
Aller sur le bord du rivage
Lève les voiles une année;
Marcher en bas de la vallée
Prends le sentier jusqu'au sommet;
Sauter de joie à pieds joints
Gonfle le ballon et vise les cieux;
Savourer ton petit plat
Invite quelqu'un à déjeuner;
Respirer la vie comme elle vient
Ouvre les volets, l'air y est beaucoup mieux;
Tourner des pages et des pages
Va voir - en pèlerin - sur le chemin de Compostelle.*



Par: Gervais Lapointe, résident de la Conviviale, Rimouski 2018

Postes vacants au CCR

Avis à tous les locataires!

Il y a, à l'heure actuelle, trois postes vacants au comité consultatif des résidents:

- Représentant-e des résidents de St-Fabien;
- Représentant-e des résidents de Ste-Blandine;
- Représentant-e des adultes (18 à 64 ans - peu importe l'adresse);

Toute personne intéressée à combler un de ces postes ou qui veut avoir plus d'information est invitée à contacter Denis Lévesque, au 722-8285 poste 114.

Le Carrefour Rimouski plus accessible

Tous les samedis jusqu'au 15 décembre, vous pouvez vous rendre au Carrefour Rimouski en utilisant gratuitement la navette du carrefour.

Téléphonez durant la semaine au service à la clientèle du Carrefour Rimouski pour **réserver une place** (service à la clientèle : 418 722-8666 poste 0).

L'embarquement se fait à **13h00 à l'entrée du Colisée Financière Sun Life ou à 13h15 en face de la pharmacie Proxim sur la rue Rouleau** (à côté de l'hôpital).

Le retour peut se faire à 14h30 ou à 17h00.



Cette initiative a été mise sur pied pour répondre au besoin de personnes à faible revenu afin de leur permettre d'avoir accès à des épiceries à moindre coût qui sont situées à l'extérieur du centre-ville. Ce sont les personnes elles-mêmes qui avaient identifié ce besoin en concertation avec les intervenants de plusieurs organismes dont Moisson Rimouski-Neigette, l'Office d'habitation Rimouski-Neigette, l'Auberge du cœur Le Transit, le Centre-Femmes de Rimouski, l'organisme Aux Trois Mâts et Santé mentale Québec - BSL.

Le service est offert aux personnes à faible revenu seulement, mais veuillez noter qu'aucune preuve de revenu ne vous sera demandée. Tous les locataires de l'office peuvent l'utiliser sans problème.

Le Cannabis est légalisé, mais...

Malgré que depuis le 17 octobre 2018 la consommation de cannabis n'est plus un acte criminel au niveau fédéral, l'Office d'habitation Rimouski-Neigette tient à vous rappeler que **votre bail vous interdit de fumer, cultiver ou transformer du cannabis et ses produits dérivés** (comme la résine, l'huile, etc.) :

- dans votre logement incluant votre balcon,
- dans les aires communes (corridors, salles, rangement, escaliers, etc.),

La consommation de cannabis ne sera autorisée que dans les espaces réservés aux fumeurs, s'il y en a, et seront situés à plus de 9 mètres des entrées, fenêtres et équipements à usage communautaire (bancs, parcs pour enfants, gazebos, cabanons, balançoires, etc.).

Le règlement s'applique aux locataires et aussi à leurs visiteurs.

Pour le libellé exact du règlement, les locataires peuvent se référer à l'annexe E de leur bail.

Les fumeurs peuvent choisir de fumer,
mais **les non-fumeurs ne peuvent pas s'arrêter de respirer...**



Si vous fumez, svp faites-le en considérant les besoins des autres...

PHASE Sécur* : Un projet pilote à la Roseraie

Phase Sécur est un système de repères visuels qui s'installe près de la porte d'entrée de chaque logement et qui **vise à augmenter le sentiment de sécurité chez les résidents.**

À l'aide de petits pictogrammes insérés dans un boîtier en forme de maisonnette, il permet de communiquer d'un simple coup d'œil des informations importantes sur les occupants du logement. Par exemple, un code de couleur (vert, jaune, rouge) indique aux intervenants d'urgence, comme les pompiers, quelles personnes sont capables d'évacuer l'immeuble par elles-mêmes et lesquelles ont besoin d'une aide pour se mettre en sécurité.

D'autres pictogrammes permettent de rappeler aux autres visiteurs la condition physique du résident, comme une mobilité réduite ou un problème d'audition. Cela peut être utile par exemple, pour rappeler au personnel d'entretien qu'il faut parler clairement en regardant la personne pour s'assurer d'être bien compris ou d'être patient si jamais un résident prend un peu de temps pour ouvrir après qu'on ait cogné à la porte du logement.

Soucieux de respecter la liberté de choix et la vie privée de ses locataires, l'utilisation de la maisonnette n'est jamais imposée aux locataires. Les résidents participent volontairement au projet et les pictogrammes sont choisis avec eux lors d'une courte entrevue.

La mise en place du projet est bien avancée. L'évaluation du projet pilote aura lieu plus tard en 2019. À ce moment, l'OHRN déterminera si ce système peut être utile dans d'autres ensembles immobiliers.

* Le système de repères visuels « Phase SÉCUR » et son logo sont des marques déposées de Parmarc inc.



**PHASE
SÉCUR**



Les résidents de St-Narcisse fêtent l'Halloween!



Quelle belle initiative !

À l'occasion de l'halloween, les locataires de St-Narcisse ont décidé de créer un évènement, pour amuser les enfants de la municipalité! Environ 75 petits déguisés sont passés les voir! Déguisements, bonbons et sourires étaient au rendez-vous !



Acheter frais pour sauver des sous*

Saviez-vous que les taxes ne s'appliquent pas sur tous les aliments à l'épicerie? Privilégier les « pas de taxes », c'est obtenir automatiquement 15% de rabais. Qui cracherait là-dessus?

Miser sur les aliments nutritifs, frais et peu transformés est le meilleur gage d'économie! Voici 4 indices vous indiquant qu'un produit est non taxable:

1. C'est **un aliment de base** (ex. fruits et légumes frais, pain, farine, riz, viandes, œufs, légumineuses, noix nature, lait nature, yogourt, beurre...);
2. Le produit n'a **pas d'étiquette nutritionnelle**
3. Le produit a **une étiquette nutritionnelle MAIS n'est pas prêt-à-manger** (ex. Le maïs en grain non soufflé n'est pas taxable, mais le maïs soufflé en sachet ou déjà soufflé est taxable);
4. Le produit a **une étiquette nutritionnelle MAIS il est peu ou pas transformé** (Noix nature, lait nature = non taxable, Noix enrobées de sucre ou sel et lait au chocolat = taxable)

*extrait de « Viens manger! Trucs et recettes rusées », disponible en ligne
Vol. 6 - No 2

Résidences fleuries 2018 – un beau succès

Avec un peu plus d'une vingtaine de participants cette année, le concours des résidences fleuries 2018 a permis de souligner la contribution de plusieurs résidents à l'embellissement de nos milieux de vie.

La remise des prix a eu lieu le 9 octobre dernier, en compagnie de nombreux jardiniers et jardinières bénévoles provenant de différents ensembles immobiliers. Les gagnants du volet individuels se sont mérités des prix allant de 25\$ à 75\$. Les gagnants du



De gauche à droite: Denis Lévesque, agent de développement communautaire, Monique St-Laurent, présidente du C.A., Denys St-Pierre, membre du jury, Louise Roussel, membre du jury, Josée Boucher, présidente du CCR, Alain Boulianne, directeur général de l'OHRN

volet « espaces communautaires » sont honorés par l'installation d'une plaque murale dans leur immeuble. Félicitations!

« Vis ta forme » : jeux de société et plus!

En collaboration avec l'OHRN, le comité « vis ta forme » est un groupe de personnes qui cherchent à socialiser à travers l'organisation d'activités, ateliers, de conférences et de jeux de société.

Si vous avez envie de rencontrer de nouvelles personnes et de relaxer en bonne compagnie, vous êtes les bienvenus!

Où : À la salle communautaire de La Conviviale, 309, rue Corneau

Quand : Les mercredis de 18h à 21h et les samedis de 13h à 16h



Une stagiaire pleine de projets!

Bonjour ! Je m'appelle Julianne, stagiaire en travail social à l'UQAR. C'est avec joie que je me joins à l'équipe jusqu'à fin avril. Je réalise mon stage, accompagnée de Denis Lévesque, dans le volet communautaire. C'est un bonheur pour moi de partager cette belle année avec vous et de vous côtoyer dans divers événements! Merci de m'accueillir avec autant d'ouverture et d'échanges, c'est super riche comme expérience.

Dans le cadre de mon stage, un de mes projets est de faire en sorte que vos milieux de vie soient dynamiques, afin que vous vous sentiez bien dans vos immeubles. J'ai donc envie de créer des projets avec vous, pour qu'on puisse échanger nos idées! Après tout, c'est vous qui savez ce que vous aimez ;) C'est pourquoi avec un groupe de locataires, nous avons mis sur pied un comité de travail évènementiel, qui se nomme à LASSAUT ! Ce comité rassembleur créera, tout au long de l'année, des évènements pour amuser les locataires, petits et grands ! Ces activités auront lieu dans divers immeubles et toucheront plusieurs thématiques. Si vous avez envie de vous impliquer dans le comité à LASSAUT ou si vous avez des idées de projets, des questions, n'hésitez pas à me contacter! Au plaisir de partager avec vous et merci de m'offrir la chance de vivre cette belle aventure avec vous! Voici ce que « à LASSAUT » signifie pour le comité:

L OISIR

A CTIVITÉS

S OCIAL

S OLIDARITÉ

A MITIÉ

U NION

T ENDRESSE



Julianne Béland, stagiaire
418-722-8285 poste 114

