



## Mot du directeur général

Chères et chers locataires,

La venue de l'été amène une multitude de nouveautés et de projets avec elle. Ce sera certainement une saison remplie d'effervescence et de défis.

Encore une fois, de nombreux ménages du Québec tenteront de trouver un logement qui répond à leur besoin. La MRC des Chenaux ne fait pas exception. L'ORHDC sera présent, une fois de plus, afin d'offrir un accompagnement aux personnes et aux familles en recherche de logement qui rencontrent des difficultés.

N'hésitez pas à parler de nos services auprès de votre entourage et de vos familles qui pourraient avoir besoin d'un logement subventionné ou qui seront sans logement prochainement. Notre équipe se fera un plaisir de les accompagner dans leur démarche.

**Un seul numéro: 819 840-2830**

J'en profite pour vous souhaiter une belle période estivale remplie de petits bonheurs au quotidien.

Jimmy Ducasse,  
directeur général

### DANS CE NUMÉRO

3. Présentation d'un nouveau technicien / Rappel sur la façon de trier les déchets et le recyclage

4. Interdiction de laisser des objets dans les aires communes / Des changements à votre dossier?

4-5. Partenariat ORHDC-CIUSSS MCQ

6. Centre d'action bénévole de la Moraine

7. Centre d'action bénévole des Riverains

8. CALACS de Trois-Rivières

9-10. Service de prévention des chutes



## Présentation d'un nouveau technicien

Le service technique est heureux d'accueillir dans son département M. Frédéric Titley.

Frédéric viendra compléter l'équipe de techniciens en bâtiment de l'OMHTR, avec sa formation spécifique en mécanique du bâtiment. En plus de la gestion de travaux majeurs de rénovation, des sinistres et d'autres projets, vous le verrez probablement lors des inspections pour établir le bilan de santé de votre immeuble. Frédéric sera aussi responsable de la tenue des exercices d'évacuation et des inspections des systèmes d'alarme.



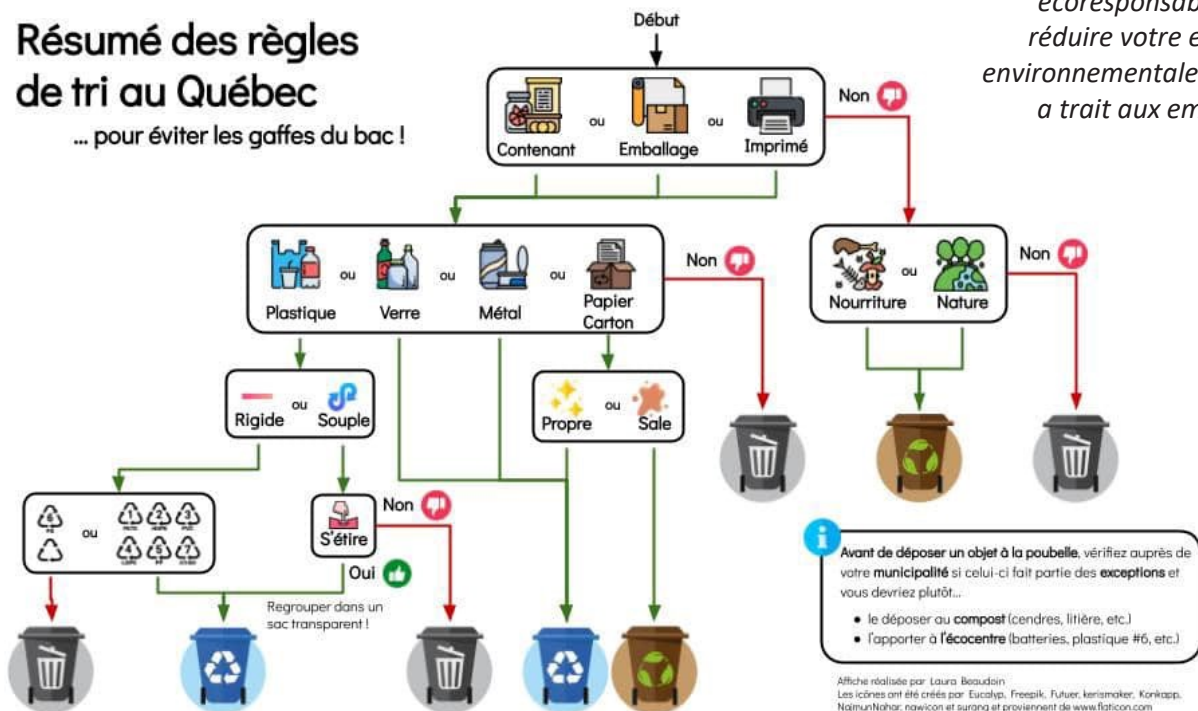
## Bac brun, bleu ou noir?

### Rappel sur la façon de trier les déchets et le recyclage

*N'oubliez pas que de réduire à la source les emballages et de trouver d'autres alternatives se veut l'action la plus écoresponsable afin de réduire votre empreinte environnementale en ce qui a trait aux emballages.*

### Résumé des règles de tri au Québec

... pour éviter les gaffes du bac !



## Interdiction de laisser des objets dans les aires communes

Dernièrement, nous voyons de plus en plus d'objets de toute sorte (aliments, vêtements, meubles, etc.) à donner dans les aires communes.

Nous vous rappelons que **chaque locataire doit s'occuper lui-même de donner ou de jeter ses choses personnelles sans encombrer les lieux**. En effet, les aires communes doivent être libres de tout objet pour permettre une circulation facile en cas d'urgence. C'est tout simplement une question de sécurité.

**Merci de votre compréhension et de votre habituelle collaboration!**

## Direction Administration et finances



### Des changements à votre dossier?

Pensez à communiquer avec nous pour nous informer de tout changement à votre dossier, par exemple :

- ◆ Changement de véhicule ;
- ◆ Nouveau numéro de téléphone ;
- ◆ Nouvelle adresse courriel ;
- ◆ Le nom des personnes qui sont en références et que l'on peut joindre en cas d'urgence.

**Ces informations sont importantes et nous permettent d'assurer de meilleurs suivis!**

## Partenariat CIUSSS MCQ—ORHDC

Nous vous rappelons que notre principal moyen de communication est le babillard. Soyez vigilants, il renferme plusieurs informations importantes (vaccination, rencontres, activités, offres de services, etc.). Vous pouvez également toujours nous contacter. Nous sommes là pour vous!

**Lucie Guy, intervenante sociale (T.S.) - 819 378-0881 poste 2-2127**

**Josée Vincent, infirmière clinicienne - 819-378-0881 poste 2-2129**



## Tournée des immeubles pour aînés

Puisque le contexte le permet enfin, en mars et avril dernier, nous reprenions la grande tournée de l'ensemble des habitations à votre rencontre. Ce fut un réel plaisir de vous retrouver.

Afin de souligner votre participation, un tirage d'une carte-cadeau d'une épicerie de 25 \$ a été effectué.

L'heureuse gagnante est une locataire de Ste-Geneviève-de-Batiscan.

Bravo pour votre mobilisation et le souci de prendre en main votre santé globale!

---

## Partenariat OMHTR-ORHDC et École de La Source de St-Maurice



Après presque trois années de collaboration, plusieurs locataires manifestent encore et toujours leur reconnaissance.

La réception de diverses cartes confectionnées par les jeunes artistes de talent suscite une certaine émotion conduisant souvent à des sourires.

Rappelons que celles-ci se veulent également le rappel de nos coordonnées à utiliser si besoin. Nous ne sommes jamais bien loin!

---

## Sortie à la cabane à sucre Du Bois-é de St-Louis de France

Le 14 avril dernier, grâce au programme *Être mieux... ensemble* du CIUSSS MCQ et en collaboration avec l'OMHTR, a eu lieu cet évènement.

Madame Danielle Fiset du CAB Laviolette a profité de l'occasion pour présenter TEL-Écoute. Quelques 30 personnes ont répondu à l'invitation.

Du soleil plein le ciel, des nouvelles rencontres, des sourires à profusion et des "bedons" bien ronds!





# CAB'outique

*une deuxième vie...*



## Un comptoir vestimentaire pour donner une deuxième vie et pour donner au suivant !



Nous retrouvons de plus en plus de friperies et de comptoirs vestimentaires accessibles à tous dans plusieurs milieux et communautés. C'est une chance de pouvoir bénéficier de ce genre d'endroit pour acheter à coût minime des vêtements, des chaussures et des accessoires de toutes sortes.

Fréquenter les boutiques de seconde main est une excellente option pour recycler, réutiliser et ainsi éviter la surconsommation de vêtements. En effet, il est prouvé que « l'industrie du textile est une des plus grandes émettrices de gaz à effet de serre. Elle contribue à environ 10 % des émissions mondiales, soit plus que celles des secteurs de l'aviation internationale et du

transport maritime réunis ! »\*

L'achat d'articles en friperie permet de donner une deuxième vie à plusieurs objets. Effectivement, au comptoir vestimentaire du Centre d'action bénévole de la Moraine, communément appelé la « CAB'outique », les dons reçus sont soigneusement triés par des bénévoles. Les articles qui ne sont pas mis en vente à l'intérieur de la boutique sont redistribués dans d'autres organismes de la région. Les bénévoles de la CAB'outique sont dévoués et s'assurent quotidiennement que le magasin soit présenté de façon à faciliter le magasinage des bénéficiaires pour leur offrir une expérience unique.

Enfin, il est important de mentionner que tous les bénéfices amassés au comptoir vestimentaire, la CAB'outique, sont utilisés pour les autres services du Centre d'action bénévole, entre autres pour le comptoir alimentaire. En résumé, magasiner dans les friperies est sans aucun doute une belle façon de donner au suivant en plus de contribuer à une meilleure consommation d'achat.

Mélanie Godin  
Agente de services

### Contact :

511, rue Massicotte, Saint-Narcisse (Qc) G0X 2Y0

Tél.: 418 328-8600

[cab.delamorraine@saint-narcisse.com](mailto:cab.delamorraine@saint-narcisse.com)

[www.cabdelamorraine.org](http://www.cabdelamorraine.org)

\* Source : *Comment diminuer la surconsommation et le gaspillage de ses vêtements* | Équiterre ([equiterre.org](http://equiterre.org))



## SécuriCAB - Les aînés en toute sécurité !

Avec SécuriCAB, les aînés peuvent désormais rester chez eux le plus longtemps possible dans des conditions optimales grâce à des **appels automatisés**.

- ◆ **Qu'est-ce que SécuriCAB ?** : SécuriCAB offre des services d'appels automatisés auprès des aînés afin de veiller à leur bien-être au sein de leur domicile. Que ce soit par des appels de sécurité ou tout autre rappel essentiel à la santé de l'aîné, SécuriCAB est là pour vous !
- ◆ **Comment bénéficier de SécuriCAB ?** : Rien de plus simple pour bénéficier de ce service ! Les citoyens des municipalités de Batiscan, Champlain, Ste-Geneviève-de-Batiscan, St-Prosper ainsi que de Ste-Anne-de-la-Pérade peuvent communiquer avec le Centre d'action bénévole des Riverains.
- ◆ **SécuriCAB est un service gratuit** : Ce service bilingue est complètement gratuit et accessible à tous les aînés qui souhaitent en bénéficier.

## Service bénévole d'accompagnement-transport : du soutien dans vos déplacements !

- ◆ **Qui peut bénéficier du service ?** : Une personne nécessitant un accompagnement pour un rendez-vous médical ou un service essentiel (caisse, banque, épicerie et pharmacie) et dont l'entourage est indisponible.
- ◆ **Comment bénéficier du service ?** Appeler au Centre au **418 325-3100** toujours au moins **48 à 72 heures d'avance** pour demander l'accompagnement transport, conditionnel à la disponibilité des bénévoles.
- ◆ **Quelles sont mes responsabilités en tant que bénéficiaire ?** Le bénéficiaire doit payer le bénévole le jour même en argent exact, à moins du paiement par un organisme (ex. Curatel, CLE, etc.) La courtoisie et le respect envers le bénévole accompagnateur sont essentiels !

***Contactez-nous si vous souhaitez vous joindre à la liste des appels SécuriCAB du Centre d'action bénévole des Riverains, pour demander un accompagnement-transport ou pour toute autre question sur nos services. Votre sécurité est notre priorité !***

---

### Contact :

100, rue de la Fabrique, Ste-Anne-de-la-Pérade (Qc)

G0X 2J0

Tel. : 418 325-3100

benevolat@infoteck.qc.ca

Www.cabdesriverains.org

## Nous aidons les femmes et adolescentes victimes d'agressions sexuelles

### Services :

- ▶ **Rencontres individuelles avec une intervenante :** Les femmes et les adolescentes ayant subi une agression sexuelle ont accès à un suivi individuel pouvant se poursuivre jusqu'à 15 rencontres selon leurs besoins. Les rencontres sont gratuites et confidentielles. Le service est offert aux femmes âgées de 14 et plus. Le Calacs de Trois-Rivières peut aussi accepter d'offrir des services à une personne âgée de 12 ans avec une autorisation parentale. Pour les adolescentes, il est possible de réaliser les rencontres directement à l'école.
- ▶ **Accompagnement :** Les intervenantes offrent également aux femmes et aux adolescentes un accompagnement dans leurs démarches médicales, policières, juridiques et de défense de droits en lien avec les agressions à caractère sexuel (à l'hôpital, auprès des corps policiers, à la cour, etc.).

### Les différents types d'agressions à caractère sexuel :

Il n'existe pas de définition universelle de la violence sexuelle. Celle-ci peut prendre différentes formes : agression sexuelle, viol, inceste, attouchements, cybercriminalité sexuelle, voyeurisme, exhibitionnisme, agressions par intoxication involontaire ou volontaire, exploitation sexuelle, harcèlement sexuel.

### Les conséquences des agressions à caractère sexuel :

Les conséquences des agressions à caractère sexuel sont multiples. Elles peuvent se manifester sous différentes formes, à différents moments de la vie et varier d'une personne à une autre.

- ▶ Effets physiques : fatigue, insomnie, troubles du sommeil, cauchemars, migraines, maux de tête, ITSS, blessures diverses, grossesse non désirée, etc.
- ▶ Effets psychologiques : dépression et idéations suicidaires, sentiments confus (tristesse, honte, culpabilité, colère, rage), faible estime de soi, peurs récurrentes, automutilation, etc.
- ▶ Effets sur la sexualité : baisse du désir, hypersexualité, douleurs lors des relations sexuelles, dégoût pour la sexualité, etc.
- ▶ Effets sociaux et économiques : difficultés relationnelles avec le conjoint et la conjointe, les amis, la famille, difficultés au travail, perte de revenus, etc.

---

### Contact :

819 373-1232

calacs@calacstr.org



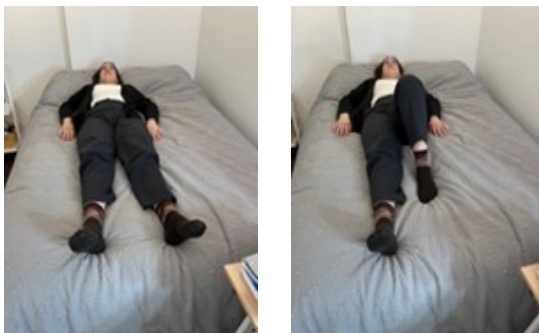
## Service de prévention des chutes : se lever d'un lit en toute sécurité

Vous arrive-t-il parfois d'être étourdi alors que vous venez de vous lever de votre lit ? Plusieurs personnes ressentent ce phénomène. Mais, pourquoi ? Cela s'explique, entre autres, par le fait que lorsqu'on se relève du lit, le corps n'a pas suffisamment de temps pour s'adapter à ce changement de position, ce qui peut causer un étourdissement de courte durée, augmentant ainsi le risque de chutes.

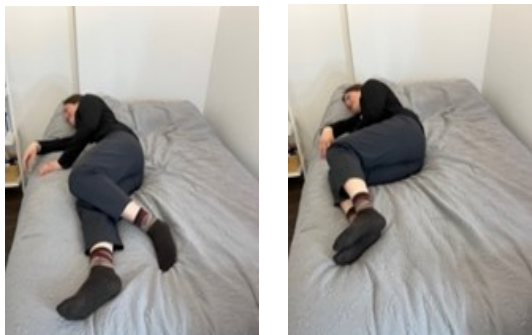
Quoi faire ? Suivre quelques étapes et prendre des pauses pourraient vous aider à vous lever d'un lit en toute sécurité. N'hésitez pas à discuter avec un professionnel de la santé au besoin.

### ► Première étape : passer de la position couchée à la position assise.

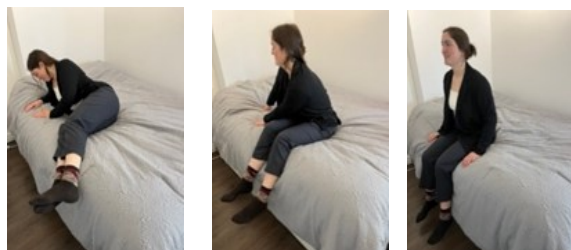
Couché sur le dos, s'écarter du rebord du lit d'une distance de 10 cm. Pliez la jambe (du côté opposé au bord du lit) et mettez le pied à plat sur le matelas.



Poussez votre pied contre le matelas et tournez votre corps, en contractant vos abdominaux et vos muscles du dos, pour éviter des torsions inadéquates et des blessures. Avec les deux jambes pliées, apportez vos bras à la hauteur de l'épaule, pour éviter de tomber en bas du lit.



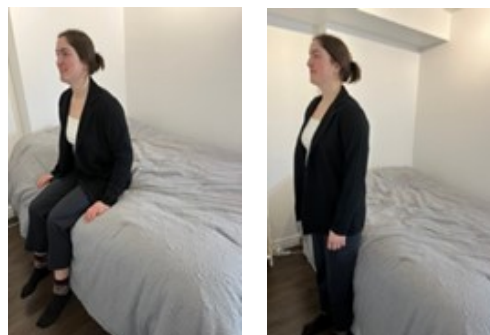
Lentement, poussez votre main et votre coude contre le matelas pour vous relever. En même temps, avancer vos jambes pour les sortir du bord du lit, jusqu'à ce que vous soyez assis. **Attention : une pause est requise !** Une fois assis au rebord du lit, faire une pause de 10 à 15 secondes. Cette pause permettra à votre corps de s'adapter à la nouvelle position tout en diminuant l'étourdissement, s'il y en a un. Attendez que les étourdissements passent complètement avant de vous lever.



### ► Deuxième étape : « Hop, hop », debout ! Passer de la position assise à la position debout.

Assis au rebord du lit, prenez appui sur vos deux mains, levez-vous vers l'avant pour être debout près du lit. Assurez-vous que l'arrière de vos cuisses et le haut de vos mollets soient en contact avec le bord de votre lit. **Attention : une deuxième pause est requise !** Restez dans cette position de 10 à 15 secondes. Elle permettra à votre corps de s'adapter à la nouvelle position tout en diminuant l'étourdissement, s'il y en a un. Attendez que les étourdissements passent complètement avant de marcher.

Voilà ! Maintenant, vous pouvez commencer à marcher si vous vous sentez en sécurité.



### **Saviez-vous que...**

La hauteur optimale d'un matelas se situe entre 18 et 22 pouces du sol? Cette hauteur facilite le redressement à la position debout et par le fait même, diminue l'effort pour vous asseoir. Si votre lit est trop bas, une solution simple et peu coûteuse afin de surélever votre lit est d'utiliser les rehausseurs de lit, ces petits blocs que l'on insère sous les pattes de la base de lit. Le centre du bloc doit être creux pour installer la patte du lit. Couper les pattes ou enlever les roulettes du lit trop haut.

### **Afin d'améliorer la sécurité dans la chambre à coucher :**

- \* Ayez un espace suffisant pour circuler des deux côtés du lit.
- \* Enlevez la carpeite près du lit.
- \* Fermez tous les tiroirs et les portes de garde-robe après usage afin d'éviter de s'y frapper.

### **Avez-vous des questions ?**

### **Voulez-vous connaître le service de prévention des chutes ?**



---

### **Contact :**

Marie Michelle Francoeur,  
ergothérapeute et animatrice du programme PIED  
418 362-2727 poste 3061

*Article produit par les stagiaires : Anabel Daignault et Marie-Esther Courchesne, étudiantes au baccalauréat en ergothérapie à l'UQTR. Adapté par : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute et animatrice du PIED*

*L'Office régional d'habitation des Chenaux (ORHDC) a pour mission d'aider les personnes et les familles à faible revenu à se loger convenablement, tout en accompagnant notre clientèle sur le plan de son autonomisation dans une perspective de développement durable sur le territoire de la MRC des Chenaux.*



*Ce journal est édité par le service des communications de la direction générale de l'ORHDC et est distribué à l'ensemble des locataires de HLM. Il est publié deux fois par année.*

*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!***

## Note importante






Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés aux dates suivantes, en raison de journées fériées :

- ◆ Vendredi 23 juin : Fête nationale du Québec
- ◆ Vendredi 30 juin : Fête du Canada
- ◆ Lundi 4 septembre : Fête du travail

Pour toute urgence pendant cette période, veuillez composer le 819 840-2830.



## HEURES D'OUVERTURE

	<b>Lundi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
	<b>Mardi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
	<b>Mercredi</b>	9 h à 12 h	<b>FERMÉ</b>
	<b>Judi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30
	<b>Vendredi</b>	9 h à 12 h	13 h 30 à 16 h 30

**Office régional d'habitation des Chenaux**  
**660, rue Hertel, Trois-Rivières (Québec) G9A 1G8**  
**819 840-2830**  
**[www.orhdc.ca](http://www.orhdc.ca)**

