



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

Dans ce numéro :

Mot de la Directrice	p. 1
Mot du CCR	p. 2
Programme entourÂge	p. 3
Un bâtiment sans fumée	p. 4
AlloProf	p. 5
Travaux de 2018	p. 6
Action bénévole	p. 7
La rumeur veut que...	p. 8

Congé de Pâques

Nos bureaux seront fermés
vendredi 19 avril et lundi 22 avril

Appels de services
450-688-0184

Heures d'ouverture
des bureaux de l'OMHL
Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h
13 h 15 à 16 h 30

MOT DE LA DIRECTRICE



L'hiver 2019 s'éteint tout doucement, mais son départ apporte la promesse d'un printemps rempli de nouveautés et de projets. L'un de ces projets sera le dépôt d'une planification stratégique au cours des prochains mois. Un tel exercice permet de bien comprendre les enjeux de notre milieu et aussi d'orienter les actions des années à venir. La volonté de l'Office étant d'améliorer ses services à la clientèle, nous nous sommes assurés d'aller à la rencontre des locataires, des associations de locataires, des partenaires et de l'ensemble de l'équipe de l'Office. J'en profite donc pour remercier tous ceux qui ont participé à ces ateliers forts importants pour tous.

De plus, 2019 marque également les 40 ans de l'Office. Sous le thème "40 ans à vous loger", l'Office vous dévoile son logo. Celui-ci, représente la collaboration de l'Office avec le milieu Lavallois, afin d'offrir aux familles, aux personnes seules et aux aînés des habitations leur permettant d'acquérir une stabilité tant familiale qu'économique, tout cela, en leur offrant un milieu de vie dynamique et sain.



Nous commémorerons cet événement, restez à l'affût !!

Isabelle Pépin,
Directrice générale

MOT DU CCR

L'année 2019 est une année d'élections pour le CCR. Ainsi, nous procéderons à l'élection des représentants des locataires au Conseil d'administration (mars 2019) et à l'élection du représentant des locataires au Comité de sélection (juin 2019).

Qu'est-ce qu'un Comité de sélection? Le Comité de sélection, à l'aide d'un système de pointage et de critères de priorités, vérifie l'admissibilité et le classement des demandeurs de logements. Composé de trois personnes, dont une doit être élue par les locataires, chaque membre du comité s'engage à être honnête, impartial et à garder secret le contenu des dossiers discutés au comité. Le mandat de représentant est d'une durée de trois ans. Si ce poste vous intéresse, vous êtes invité à présenter votre candidature en communiquant avec Céline Fillion, Responsable du développement communautaire, au (450) 688-0184 poste 132.

Vous avez jusqu'au 10 mai 2019 pour le faire !

Au plaisir de vous rencontrer.

Jean-Pierre Le Bouar Président du CCR



Félicitations Mme Geffrard!

Notre résidente, Mme Maria-Lydia Geffrard est née le 5 février 1919.

Elle a donc eu **100 ans** cette année !

L'Office a souligné l'événement en lui offrant de jolies fleurs.



ÉCO—HABITATION



C'est parti! Le concours qui met en compétition les résidents du Manoir Paul-Boudrias, du Manoir des Châteaux et de la Résidence Monod est commencé! Les locataires de ces immeubles seront invités à participer à des activités d'information sur l'importance de réduire notre consommation d'eau potable et à mettre en pratique ces principes en adoptant des gestes écoresponsables. Les locataires du bâtiment qui aura enregistré la plus grande baisse de consommation d'eau de l'année gagneront l'organisation d'une activité spécialement conçue pour eux. En plus de cette activité offerte aux locataires de l'immeuble gagnant, un tirage final sera fait pour les locataires ayant participé avec assiduité à ce projet.

Ce beau projet est réalisé grâce à l'initiative de l'organisme Ecohabitation, un organisme indépendant qui accompagne les professionnels dans la réalisation de projets durables.

Au nom de notre planète, merci et bonne chance !

PROGRAMME ENTOURÂGE



Envies urgentes d'aller aux toilettes ?

Plusieurs aînés souffrent d'incontinence. Cela n'est cependant pas nécessairement associé à un vieillissement normal et il est possible d'y remédier.

Mieux comprendre l'incontinence

L'incontinence urinaire entraîne une perte d'urine involontaire. Elle peut avoir différentes causes :

- ◇ Un affaiblissement des muscles de la vessie ;
- ◇ Un relâchement des muscles du plancher pelvien (au bas du bassin) ;
- ◇ Une atteinte des terminaisons nerveuses de la vessie ;
- ◇ Les effets de certains médicaments.

La perte d'urine involontaire peut survenir pour différentes raisons :

À l'effort : Lorsqu'on rit, tousse, éternue ou lors d'un effort physique. Cela touche surtout les femmes, mais aussi les hommes après une opération de la prostate.

Par trop-plein : Lorsque la vessie se remplit au-delà de ce qu'elle peut contenir. Cela touche plus les hommes âgés dont le volume de la prostate est augmenté et les personnes dont les muscles de la vessie sont affaiblis.

Due à une vessie hyperactive : Lorsque des spasmes de la vessie provoquent une envie urgente d'uriner.

Dès qu'une personne ressent l'urgence de se rendre à la toilette et que la distance à parcourir est trop grande, les risques de chutes augmentent de 26 % .

Parlez-en à votre médecin

La gêne, l'idée que c'est normal en vieillissant ou encore qu'il n'y a rien à faire vous empêchent de rechercher de l'aide? Pourtant, votre médecin peut réellement vous aider, parlez-en dès votre prochaine consultation. Il pourra prendre le temps d'évaluer vos symptômes, d'identifier la cause et de vous faire des recommandations ou vous proposer un traitement.

Références :

FONDATION D'AIDE AUX PERSONNES INCONTINENTES (CANADA). [En ligne]. www.canadiancontinence.ca/FR/index.php

CANOË SANTÉ, Incontinence urinaire. [En ligne]. [www.sante.canoe.ca/condition_info_details.asp?disease_id=74] AMERICAN GERIATRICS SOCIETY, The Journal of the American, Juillet 2014, Volume 62, Issue 7, Pages 1217–1417

BÂTIMENT SANS FUMÉE



La demande de l'Association des locataires de Place Saint-Martin, appuyée par le CCR, a été acceptée par le conseil d'administration de l'OMH de Laval afin de transformer un espace sans fumée à Place St-Martin. Les bâtiments sélectionnés sont situés au 1865, 1867 et 1869, rue Albert-Duquesne et comprennent 20 logements.

La demande pour un environnement sans fumée est très importante auprès de la clientèle de l'Office, de ce fait, les nouveaux projets Pie-X (42 logements) et un des bâtiments reconstruit à Val Martin seront d'autres immeubles sans fumée. Notre formulaire de *Choix de territoires* vous permettent de faire le choix pour ce type d'environnement. Pour des informations supplémentaires, nos agents en sélection location sont disponibles pour répondre à vos questions au numéro 450 688-0184 poste 192.



DEMANDE DE LOGEMENT CHOIX DE TERRITOIRE(S)

Catégorie Familles et Personnes seules (moins de 60 ans)

Programme Habitation à loyer modique (HLM)			
Territoire	Nom du projet	Adresse	Nombre de logements
☐ Chomedey - Laval-des-Rapides	Place St-Martin	Quadrilatère Boul. Le Corbusier/ Dumouchel/Pector-Charland/ Albert-Duquesne	332
Ce territoire inclut le programme de supplément au loyer privé			
☐ Chomedey - Laval-des-Rapides	Place St-Martin (sans fumée)	1865-1867-1869 avenue Albert Duquesne	20
☐ Chomedey - Val-Martin	Val-Martin	3650-3700 Évariste-Leblanc	92
☐ Chomedey - Val-Martin	Val-Martin (sans fumée)	3600 Évariste-Leblanc	32
☐ Chomedey - l'Abord-à-Plouffe	Manoir Paul-Boudrias	3985, boul. Lévesque Ouest	20
(pour personnes seules âgées de 55 à 64 ans)			
☐ Laval-Ouest	Habitation Laval-Ouest	7655-7675, boul. Arthur-Sauvé	21
☐ Pont-Viau	Place Raymond-Jubenville	415, rue Jubenville	12
☐ Sainte-Rose	Habitations de la Renaissance	2155-2165, boul. de la Renaissance	24

N.B. : Selon l'article 51 du Règlement sur l'attribution des logements à loyer modique : « Si un demandeur refuse un logement qui lui est offert dans un des secteurs qu'il (elle) a choisis, sa demande est radiée pour une période d'un an à compter de la date à laquelle le demandeur a refusé de louer le logement offert, à l'exception des situations prévues à l'article 52 du Règlement précité ».

Programme Logement Abordable Québec (Non subventionné)			
Territoire	Nom du projet	Adresse	Nombre de logements
☐ Chomedey	Habitation Claude-Langlois	3600-3650, Chemin du Souvenir	54
	Habitation Yvon-Lambert	600, Chemin du Sablon	51
	Mercantile	4216, Chemin du souvenir	6

Logements adaptés (Non subventionné)			
Territoire	Nom du projet	Adresse	Nombre de logements
☐ Vimont	Habitation Palerme	2137 à 2147, rue Palerme	6 log. adaptés

Programme AccèsLogis (Projet sans fumée)			
Territoire	Nom du projet	Adresse	Nombre de logements
☐ Chomedey	Pie X	Intersection Saint-Louis et Boulevard Pie X	21 log. subventionnés 21 log. non subven.

PROJETS VAL MARTIN & PIE-X



Immeuble : Pie-X - 42 logements(Programme AccèsLogis)



Immeuble : Val Martin - 124 logements(Programme HLM)

Inscription sur la liste d'admissibilité

Les travaux de construction vont bon train et les familles et personnes de 59 ans et moins peuvent maintenant s'inscrire !

Les locataires d'un HLM à Laval peuvent faire une demande de transfert pour le projet Val-Martin HLM.

N'hésitez pas à contacter un agent en sélection-location, au 450 688-0184 poste 192, pour plus de détails.

ALLO PROF

La fin d'année arrive bientôt!!!



Savais-tu qu'Allo prof est là pour t'aider dans toutes tes matières scolaires?

Que tu sois au primaire, au secondaire ou en formation générale, ils sont là pour t'aider. Voici les moyens de les joindre :

☎ 1 888 776-4455 ou au www.alloprof.qc.ca

Une panoplie de façons de rendre tes études plus agréables tout en te sentant soutenu dans ta démarche de succès vers ta réussite scolaire. Sur leur site Internet, tu trouveras certainement une façon de t'aider.

La réussite scolaire est à la portée de tous !

JOURNÉE MONDIALE DE SENSIBILISATION À L'AUTISME

Le 2 avril marque la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. Elle vise à mieux informer le grand public sur les réalités de ce trouble du développement qui touche plusieurs individus et familles au Québec.

QU'EST-CE QUE L'AUTISME ?

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) fait partie de l'ensemble des troubles neurodéveloppementaux.

Le TSA a un impact dans deux domaines du développement: la communication et les interactions sociales ainsi que les comportements, activités et intérêts restreints ou répétitifs.

Le portrait clinique peut grandement varier d'une personne à l'autre. Chacune présente une combinaison unique de caractéristiques, de forces et de défis. Le degré de soutien nécessaire varie selon l'âge, les caractéristiques cognitives et comportementales et la présence de conditions associées. Les manifestations peuvent également changer avec le temps. Les personnes autistes représentent un groupe tellement hétérogène qu'on dit souvent qu'il y a autant de formes d'autisme que de personnes autistes (source : Fédération Québécoise de l'autisme)



4x plus souvent

On retrouve le TSA 4 fois plus souvent chez les hommes qu chez les femmes



1,4%

de la population québécoise vit avec le trouble du spectre de l'autisme (source : Fédération Québécoise de l'autisme)

Que puis-je faire? Informez-vous. Lisez des témoignages. Soyez ouverts d'esprit!

Pour soutenir la cause, nous vous invitons à porter du **bleu le 2 avril**.

TRAVAUX DE 2018



Saviez-vous qu'en 2018 :

Il y a plus de **1000** lumières qui ont été changées ;

40 000 \$ ont été investi pour le changement de lumières incluant la main d'œuvre ;

84 000 \$ pour les travaux de peinture pour cinq ensembles immobiliers ;

50 000 \$ pour l'installation de thermopompes dans les salles communautaires ;

50 000 \$ pour les travaux des salles de bain de cinq salles communautaire.

Merci à l'équipe d'entretien qui a réalisé ces mandats avec brio !

Ces travaux ont un impact positif sur les locataires, avec des milieux plus éclairés, propres et sécuritaires. D'un point de vue écologique, nous constatons une économie d'énergie due à l'utilisation de diodes électroluminescentes (DEL).

40 ANS DE SERVICE



Il y a de cela 40 ans, le 21 mars 1979, Monsieur André Bernatchez débutait son mandat au sein de l'équipe de l'Office. Au fil des ans, il est devenu une véritable encyclopédie de Val-Martin et de l'Habitation Raymond-Goyer.

Monsieur Bernatchez a su mettre à profit son expertise afin d'en faire bénéficier un grand nombre de locataires.

Bravo André !

NOS IMMEUBLES



Conformément à la Loi sur le tabac, vous pourrez remarquer au cours des prochaines semaines cette nouvelle affiche près de la porte d'entrée de votre immeuble. Afin de bien vous situer, faites 9 grands pas afin de respecter la zone sans fumée de 9 mètres (30 pieds).

Il n'y aura pas de ligne bleue au sol, alors soyez vigilant !

Il en va de votre responsabilité de respecter le règlement.

Merci de votre collaboration !

ACTION BÉNÉVOLE

À l'occasion de la **semaine de l'action bénévole** qui se tiendra du 7 au 13 avril 2019, l'Office tient à remercier les bénévoles qui contribuent tous les jours à la vie en communauté. Que vous donniez quelques minutes par année ou plusieurs heures, ce temps est important et mérite d'être valorisé. Tous ces gestes se répercutent sur l'ensemble de la collectivité. Nous sommes fiers de pouvoir compter sur votre engagement.



PLANTACTION



En octobre dernier, l'Office a fait affaire avec **PlantAction**, une entreprise lavalloise d'économie sociale pour reverdir trois de ses résidences. Au total, 34 arbres furent plantés afin de reverdir les Habitations de la Renaissance (12 arbres), la Résidence Cartier (19 arbres) et le Manoir Paul-Boudrias (3 arbres). **PlantAction** innove et se démarque des offres de paysagement conventionnelles par l'implication de partenaires régionaux dans le processus.



Les nombreux bienfaits des arbres, sur la santé physique et mentale, ont été maintes fois démontrés. Tout le monde doit donc avoir accès à un environnement sain et cela passe, entre autres, par l'ajout d'arbres et l'accès à plus d'espaces verts. En ce sens, le verdissement de logements sociaux comme ceux gérés par l'Office, contribue à réduire les inégalités sociales en donnant accès à leurs occupants à de meilleures conditions environnementales.

C'est pourquoi nous poursuivrons notre collaboration au fil des prochaines années.

La rumeur veut que...



Bonjour,

Depuis quelques semaines, je vis une situation difficile avec un voisin. Il fait beaucoup de bruit avec sa musique le soir, il donne des coups sur le mur mitoyen et quand je sors dans le corridor et que j'ai le malheur de le croiser, il me dit d'arrêter de le déranger. Pourtant, j'entends ses enfants quand ils ne sont pas à l'école et ça ne me dérange pas, je sais ce que c'est des enfants! Moi, je suis bien tranquille, je regarde la télévision en faisant attention de ne pas mettre le volume trop fort, je n'ai pas beaucoup de visite et je me couche vers 22h. Je voudrais bien lui parler, mais il me fait un peu peur. Je n'ai pas le goût de faire une plainte, je veux juste vivre ma petite vie tranquille.

Chère locataire,

Je comprends que vous souhaitiez vivre en harmonie avec vos voisins. C'est certain qu'il y a du bruit, c'est normal, il faut bien vivre! Pour favoriser la bonne entente entre voisins, les locataires doivent faire preuve de tolérance et de respect. Pour commencer, je vous propose de prendre votre courage à deux mains et d'aller en parler directement avec le voisin concerné en choisissant le bon moment pour vous deux et en utilisant le mot « **JE** ».

Exemple : *Bonjour voisin, est-ce que c'est un bon moment pour vous parler? Quand il y a de la musique après 22h, je n'arrive pas à dormir. Je ne suis pas certaine, mais je pense que ça vient de chez vous. Pensez-vous que nous pourrions trouver une solution ensemble?*

Profitez-en pour lui demander qu'est-ce qui le dérange pour qu'il cogne sur le mur, soyez réceptive et gardez l'esprit ouvert. Essayez de trouver des solutions qui vous conviennent à tous les deux. Souvent, les gens ne réalisent pas que leurs activités quotidiennes peuvent déranger. Ça demande du courage, mais c'est souvent le début de la solution !

NOUS JOINDRE



Heures d'ouvertures de nos bureaux

Du lundi au vendredi

De 8 h 30 à 12 h et de 13 h 15 à 16 h 30



Rappel des congés

Congé de Pâques

vendredi 19 avril et lundi 22 avril



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