

# La **R**ose des Vents

Le bulletin des locataires de l'Office municipal d'habitation de Montréal | **Décembre 2020**  
**Volume 19 No 2**

## Joyeuses Fêtes à tous les locataires!



Sondage de satisfaction des locataires

Ma santé mentale, j'en prends soin

Calendrier 2021



Office municipal d'habitation de Montréal

La Rose des vents est aussi disponible au [www.omhm.qc.ca](http://www.omhm.qc.ca), sous l'onglet Publications.



Suivez la page **Facebook** de l'OMHM!



# Ce mois-ci dans votre magazine



Sondage de satisfaction **5**



Ma santé mentale, j'en prends soin **13**



## ► Édito

3 Mot de Danielle Cécile

## ► Sécurité

4 Le feu, c'est sérieux

## ► Actualité

5 Sondage de satisfaction

## ► Actualité

7 Racisme systémique : il est temps d'agir

## ► Mieux-être

8 Dépendances et confinement : un bon mélange?

## ► Le plaisir de se côtoyer

10 Des bénévoles dévoués pour la santé des aînés

## ► Actualité

11 Merci aux préposés à la sécurité

## ► Actualité

12 Recherchés : jeunes de 15 à 30 ans

## ► Mieux-être

13 Ma santé mentale, j'en prends soin

## ► Portrait

14 Héros de la Petite-Bourgogne

## ► Environnement

15 Tous unis par une même passion : la nature!



## Joyeuses Fêtes à tous les locataires!

Prenez note que tous les bureaux de l'Office municipal d'habitation de Montréal seront fermés les 24, 25, 28 et 31 décembre ainsi que les 1<sup>er</sup> et 4 janvier. Pour les urgences, le centre d'appels et de la sécurité sera ouvert. Téléphone : 514 872-6646.

QUESTIONS, COMMENTAIRES OU  
SUJETS À PROPOSER?

Écrivez-nous!  
[rosedesvents@omhm.qc.ca](mailto:rosedesvents@omhm.qc.ca)



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal

Le bulletin *La Rose des vents* est publié par le Service des communications de l'Office municipal d'habitation de Montréal à l'intention des locataires en HLM.

**Direction de projet :** Mathieu Vachon **Coordination et rédaction :** Andrée-Anne Perrier

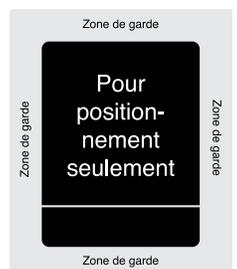
**Photo page couverture :** Nicole Daviault et Fernande Dufresne aux habitations Charlevoix (photo : Antoine Saito)

**Révision :** Marie-Rose Basque, rév.a. Linguitech **Photos :** Martin Alarie, Andrée-Anne Gingras-Roy, Anne-Marie Hamel, Maritchu Leduc, Marie-Ève Rompré, Antoine Saito, Cécile Vinez, OMHM, La Fondation des Canadiens pour l'enfance, Pixabay

**Infographie :** Communication Art & Graf **Impression :** Deschamps Impression

**Tirage :** 15 350 français, 4 300 anglais **Dépôt légal :** Bibliothèque nationale du Québec ISSN 1704-5754

PP 40051653 Retourner les revues non distribuées à l'adresse suivante :  
415, rue Saint-Antoine Ouest, bureau 202, Montréal (Québec) H2Z 1H8





## Tisser des liens

**Danielle Cécile**  
Directrice générale  
de l'OMHM

L'hiver est là et la période des fêtes s'annonce bien différente cette année. En ce temps de pandémie, il est possible de se sentir seul, loin des autres et déconnecté des liens que nous avons avec nos proches. Ça me rappelle la légende québécoise de la chasse-galerie, vous connaissez?

Cette légende d'une autre époque raconte qu'à cette période de l'année, des bûcherons partis loin dans les bois s'ennuyaient de leurs bien-aimées. Ensevelis sous la neige, il leur était impossible de faire un aller-retour à la maison pour être de retour au travail le lendemain matin! Désirant quand même ardemment revoir leurs familles, les bûcherons trouvèrent le moyen de les rejoindre en empruntant un canot pour voler au-dessus des arbres à toute allure!

Comme ces bûcherons d'un autre temps, nous souhaitons vivement voir nos proches mais, hélas, les canots de la légende ne nous seraient pas utiles contre la COVID-19! En effet, 2020 s'achève sur une deuxième vague de pandémie et il est probable que nous serons en grande partie privés du privilège de célébrer la saison des fêtes en famille et entre amis. Nous devons concilier notre désir de rapprochement et le besoin de protéger notre entourage.

Cette année nous aura ainsi maintes fois rappelé l'importance des gens que nous aimons, de nos amis sur qui nous pouvons compter et de nos voisins avec qui nous tissons des liens forts. Nous avons dû apprendre à tisser nos liens autrement pour rester connectés à nos familles et pour protéger les plus vulnérables dans notre communauté. Je profite de l'occasion pour remercier tous ceux et celles qui ont donné leur temps et leur énergie pour offrir des services essentiels à la communauté ces derniers mois. Individuellement ou comme bénévole dans une association de locataires ou au sein d'un groupe communautaire, vous avez fait la différence dans votre milieu. Vous avez notamment assuré la sécurité alimentaire, soutenu la persévérance scolaire de nos jeunes ou brisé l'isolement des aînés. Vous êtes indispensables au maintien d'une collectivité forte et « tissée serrée », comme on dit ici. Votre contribution est remarquable et a été remarquée. Je vous en remercie!

En définitive, que pouvons-nous nous souhaiter pour 2021? De la santé! Oui, c'est précieux la santé. La vie est si fragile! Gardons espoir de se revoir bientôt, de se retrouver en bonne santé. D'ici là, continuons de prendre soin de nous collectivement.

Mes meilleurs souhaits de santé et de paix!

A handwritten signature in cursive script that reads "Danielle Cécile".

Danielle Cécile, directrice générale

## Le feu, c'est sérieux



### RAPPEL! EN CAS D'INCENDIE

- ✓ Sortez rapidement. Marchez à quatre pattes s'il y a de la fumée.
- ✓ Utilisez les escaliers de secours.
- ✓ Rendez-vous au point de rassemblement.
- ✓ Ne retournez jamais dans un bâtiment s'il y a de la fumée ou s'il est en flammes.
- ✓ Composez le 9-1-1 lorsque vous êtes à l'extérieur du bâtiment.



L'avertisseur de fumée constitue le meilleur moyen de sauver des vies. Vous êtes responsable de vérifier son fonctionnement et d'en faire l'entretien.

- Ne débranchez jamais l'avertisseur.
- Utilisez la touche de sourdine de l'appareil s'il se déclenche sans raison.

### **Vous entendez sonner? Sortez!**

Lors d'un incendie, n'utilisez pas les ascenseurs. Il est important de connaître le point de rassemblement et de repérer les sorties de secours.

## Marcher pour ce qui ne marche pas!

Vous connaissez les marches exploratoires? Pour évaluer la sécurité des aînés dans le quartier des habitations Saint-Vallier, les résidents ont marché et ont partagé leurs inquiétudes par rapport à la sécurité. La marche est un excellent moyen de découvrir son quartier pour améliorer l'environnement et le rendre sécuritaire. Les résidents sont amenés à se poser des questions sur comment ils se sentent dans leur quartier, dans les rues, les ruelles, les parcs, etc. Ils partagent leurs recommandations et leurs souhaits afin que tout le monde se sente en sécurité. Ce projet est possible grâce à L'Écho des femmes de la Petite-Patrie.



## Sondage de satisfaction 2019

# Comme une photo de vos préoccupations

En novembre 2019, plus de 1 000 locataires de l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) ont répondu à un sondage téléphonique réalisé par la firme Orama pour mesurer votre taux de satisfaction. Ce sondage est réalisé tous les 3 ans pour connaître vos préoccupations et, ensuite, déterminer les améliorations à apporter. Merci à tous les locataires qui ont pris le temps d'y participer!

### Satisfaction des locataires concernant les services de l'OMHM

0 = pas du tout satisfait  
10 = totalement satisfait



### Vos priorités sont nos priorités

Lorsqu'on regarde dans le tableau les quatre points qui ont obtenu les notes les plus faibles, on se rend compte qu'il s'agit des mêmes points que le CCR-HLM et les comités de secteur ont nommés dans leurs priorités pour 2020.

Les locataires sondés ont donné une note globale de satisfaction de 8 sur 10, une légère baisse par rapport au dernier sondage (8,2 sur 10). Les résultats ont été présentés au conseil d'administration et envoyés au Comité consultatif des résidents (CCR-HLM) cet automne. L'OMHM prend vos préoccupations au sérieux. Grâce à vos commentaires, l'OMHM pourra apporter des changements là où les notes sont les plus faibles.

suite page 6 →

Pour améliorer ces points, l'OMHM prévoit de mettre en place ou poursuivre les actions suivantes :

- Améliorer nos processus de consultation auprès des instances de locataires ;
- Assurer une plus grande présence des employés auprès des locataires ;
- Finaliser le plan de peinture des cages d'escaliers des bâtiments pour famille ;
- Réviser notre mode de gestion du déneigement ;
- Uniformiser les services d'entretien pour tous nos immeubles, notamment par nos standards d'entretien et le programme d'hygiène du bâtiment ;
- Poursuivre la sensibilisation des locataires à la gestion des ordures, notamment au respect des consignes entourant la disposition des matières résiduelles ;
- Élaborer un nouveau plan intégré en sécurité et en prévention, en collaboration avec un comité mixte formé d'employés de l'Office et de représentants des locataires ;
- Poursuivre le plan intégré de lutte à la vermine.

## Les deux côtés de la médaille

Un sondage est comme une photo : on ne voit que le côté qui est tourné vers la caméra. Ainsi, même si ces résultats mettent en lumière ce que l'OMHM peut faire pour améliorer votre milieu de vie, ils laissent dans l'ombre un facteur très important pour la réussite de nos actions – vous. Vous êtes des alliés essentiels dans les milieux de vie. En prenant soin des espaces, en respectant les consignes et en restant bienveillant envers vos voisins, vous contribuez à créer un environnement où il fait bon vivre maintenant et pour les années à venir.

## Courrier des lecteurs

Certains lecteurs écrivent à l'Office et veulent partager des réflexions, des commentaires ou même des mots d'encouragement. Voici un mot d'un locataire qui a fait un grand bien à toute l'équipe qui travaille sans relâche en cette période de pandémie.

Bonjour Madame Danielle Cécile (directrice générale),

Dernièrement, j'ai pris connaissance de votre bulletin de l'OMHM, la Rose des vents, qui mentionnait des encouragements de votre part et de ceux de toute votre équipe dévouée pour nous locataires. Sachez que dans cette pandémie surprise, nous apprenons tous de chacun et chacune pour nous protéger du mal. Car on n'a pas à dire, c'est angoissant une situation pareille. Merci de mettre à notre disposition des outils de communications adéquats pour suivre les règles de sécurité afin d'éviter des désagréments dans notre milieu de vie.

Je veux vous remercier personnellement de votre bonne gestion, sécurité et salubrité de l'immeuble où j'habite. Merci encore pour tous vos efforts et des bonnes actions pour notre bien ainsi que pour répondre rapidement à nos demandes.

Vous aussi Madame, prenez soin de vous et permettez-moi humblement de vous envoyer des bénédictions que vous et votre équipe méritez bien.

Bernard Trojman,  
Résidant au Manoir Roger-Bernard

Questions, commentaires ou sujets à proposer? Écrivez-nous! [rosedesvents@omhm.qc.ca](mailto:rosedesvents@omhm.qc.ca)

## Racisme systémique : il est temps d'agir

**Avec l'appui du conseil d'administration (CA), l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) commence une démarche pour avoir des milieux de vie et de travail ouverts et intolérants au racisme systémique.**

Le racisme et la discrimination systémiques sont présents à Montréal et dans la société québécoise. Le racisme systémique est plus difficile à comprendre. C'est le fruit de préjugés institutionnels qui se manifestent dans des politiques, des pratiques et des processus qui défavorisent des citoyens en fonction de leur race. C'est le cas, notamment, des pratiques policières envers les minorités visibles et les autochtones. Malgré son caractère parfois involontaire, cette forme de racisme a pour effet d'augmenter les inégalités sociales vécues par les personnes racisées surtout en ce qui concerne l'éducation, l'emploi, le logement et l'accès aux services publics. Le racisme et la discrimination systémiques vont au-delà des comportements choquants. C'est un système qu'il faut reconnaître en écoutant celles et ceux qui subissent ses effets.

L'OMHM n'est pas à l'abri de certaines manifestations ou de pratiques inappropriées dans ses environnements de travail et dans ses milieux de vie. Avec l'appui du conseil d'administration, l'OMHM entame un travail de

sensibilisation pour combattre les biais inconscients, les stéréotypes et les préjugés d'ordre raciste et discriminatoire. Pour y arriver, l'OMHM met en place un plan d'action d'une durée de cinq ans sur le racisme et la discrimination systémiques.

Rouzier Métellus, adjoint à la direction générale de l'OMHM nous dit : « En tant que personne racisée siégeant au comité de direction, je suis content de jouer un rôle de gardien de cet engagement du conseil d'administration et de la direction de l'OMHM. Comme le dit la déclaration du CA, il s'agit d'un patient travail d'éducation populaire qui nécessite la participation de toutes et tous. »



### **Unissons nos forces**

Vous pourrez prendre part à cette démarche en participant aux activités qui vous seront proposées dans les prochains mois.



# Dépendances et confinement : un bon mélange ?

Collaboration d'**Hélène Hamel**,  
directrice des lignes téléphoniques spécialisées en dépendance du Centre de Référence du Grand Montréal

La plupart d'entre nous ont déjà consommé une « substance » dans leur vie. Alcool, café, nicotine, cannabis, cocaïne ou opiacé. Savez-vous qu'il existe des « substances psychoactives » ? Une fois absorbées par notre corps, elles modifient nos réactions habituelles. Et si on prenait trop de ces substances, qu'arriverait-il ?

Quand on prend une substance en grande quantité ou sur une longue période, on peut éprouver de la difficulté à diminuer ou à cesser sa consommation. On consacre de plus en plus de son temps à se procurer la substance et on a de plus en plus de difficultés à se remettre de ses effets. On peut également développer un intense désir (craving) de la consommer. On peut continuer de consommer, même si l'on reconnaît les problèmes que cela cause : difficulté à effectuer les tâches quotidiennes, effets nocifs sur ses relations sociales, réduction ou abandon des activités

régulières. On développe une tolérance au produit : plus on en prend, plus le corps s'habitue. On a donc besoin d'une plus grande quantité pour ressentir les mêmes effets.

## **Une consommation qui augmente : quoi faire**

Dans la vie de tous les jours, quels éléments amènent une personne à se questionner sur sa consommation de substances ? Il peut s'agir d'un changement, surtout en période de confinement, alors que l'on passe d'une consommation rare et occasionnelle à une consommation hebdomadaire, puis quotidienne. Dans les derniers mois, certains ont peut-être essayé de diminuer ou d'arrêter leur consommation, mais consomment toujours. Peut-être leur arrive-t-il de plus en plus souvent d'être obsédés par l'idée de consommer ? C'est peut-être le bon moment de demander de l'aide.

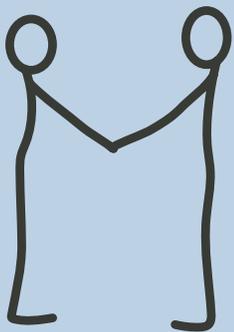
## VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

**Drogue : aide et référence** peut vous guider et surtout, vous soutenir dans cette démarche

**1 (800) 265-2626 / 24h/7jrs.**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Deux agents de location différents s'occupent maintenant de vous!



- L'agent de location pour le **milieu de vie** : il s'occupe de faire visiter les logements, de faire signer le premier bail, d'accueillir les nouveaux locataires, d'assurer une présence dans les milieux de vie, de faire appliquer certains éléments du règlement d'immeuble, etc.



- L'agent de location pour la **gestion du bail** : il voit au renouvellement de votre bail, à vos demandes de modifications au bail, à la réception de vos documents annuels, etc.

## Vous avez des problèmes de punaises de lit ou de coquerelles ?



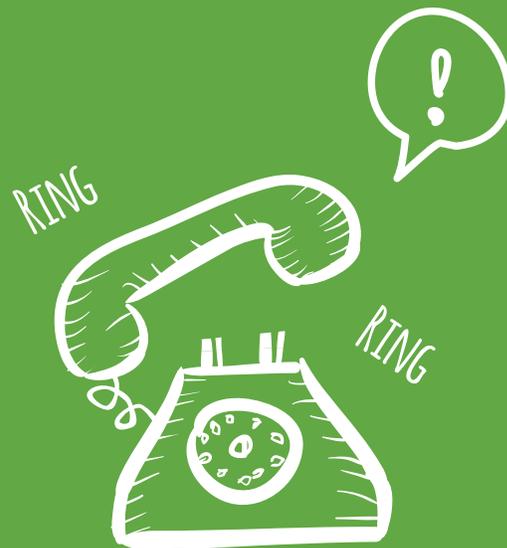
APPELEZ-NOUS  
SANS TARDER !

Ouvrez la porte à l'exterminateur.

Il traitera **GRATUITEMENT** votre logement en respectant les mesures sanitaires en place.

**AGISSONS !**  
Les punaises et les coquerelles continuent de se reproduire.

## L'OMHM VOUS APPELLE ?



Pour mieux vous informer, il est possible que vous receviez un appel automatisé de l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM). Ne soyez pas surpris si votre téléphone sonne et que l'OMHM vous laisse un message automatique sur votre boîte vocale. C'est une nouvelle façon de vous informer sur des sujets urgents qui touchent un seul bâtiment ou même tous les locataires.

LE PLAISIR  
DE SE  
CÔTOYER

# Des bénévoles dévoués pour la santé des aînés

Depuis le début de la pandémie, le projet **Un Vigilant veille sur vous** est essentiel pour s'assurer que les voisins se portent bien. Bienveillants et soucieux des autres, ces résidents-bénévoles sont indispensables et généreux en cette période difficile. Ils témoignent de leur même passion de vouloir aider les autres.



## **Habitations Clotilde-D'Amico**

Madame Pelletier : « Malgré ma santé fragile, je continue à appeler les résidents qui ont besoin d'écoute et d'appui. On s'est beaucoup entraînés et Dieu sait à quel point ça nous a fait du bien ! »

## **Habitation Angers**

Madame Cassault : « Les résidents sentent qu'ils ne sont pas seuls et ça les apaise. Je les accompagne en cas de besoin ou je les dirige aux bons endroits. C'est ça l'engagement ! »

## **Habitations Boyer**

Monsieur Deluca : « J'ai secouru une dame qui allait s'évanouir. Elle a été par la suite hospitalisée. Elle va mieux maintenant. Je me sens tellement soulagé qu'elle soit toujours parmi nous ! »

## **Habitations Hôtel-de-Ville**

Madame Nguyen « En nous appelant, les gens se sentent tout de suite plus en sécurité. Ils communiquent avec

une personne en qui ils ont confiance. Les appels sont vraiment une grande aide et un support certain. »

## **Manoir Guoin**

Madame Dionne : « Après avoir jasé un petit peu, je retrouve une certaine sérénité et paix d'esprit chez les résidents. Je suis heureuse de pouvoir faire une différence dans la vie de ces personnes. »

## **Habitations Sainte-Véronique**

Monsieur Henrichon : « Le bien-être d'autrui est important pour moi. Cette période difficile nous démontre qu'en restant solidaires et unis, nous pouvons tous avancer en paix. »

Madame Jeanne Ricard : « Les gens ont peur de mourir seuls. Leur niveau de stress et d'anxiété est encore plus élevé durant la pandémie. Ma présence les rassure, car ils savent qu'ils ne sont pas seuls. »

## **Habitations Parthenais**

Madame Faccini : « Durant la pandémie, l'écoute était essentielle ! J'ai redoublé ma vigilance, surtout auprès de ceux qui ne sont pas en santé et sont isolés. »

## **Habitations Simone-Léveillé**

Monsieur Gendron : « Une personne isolée me parlait de ses idées noires... Tous les jours, je lui parlais des choses positives et on planifiait des petites choses pour le lendemain. Des petits gestes, parfois très simples, font des miracles ! »

**Vous avez envie de mettre en place ce projet dans votre habitation ?**

Contactez  
**Kashila Veerapatrapillay**,  
agente de milieu de l'OMHM,  
au **514 402-6630**

## Merci aux préposés à la sécurité

Une dizaine de préposés à la sécurité des locataires quitteront leur fonction d'ici la fin de l'année dans les immeubles pour aînés. Certains d'entre eux occuperont toujours leur logement, alors que d'autres déménageront.

L'Office municipal d'habitation de Montréal tient à les remercier d'avoir été des bons voisins qui ont rendu de petits et de grands services au fil de toutes ces années.

**Encore une fois, un grand merci à ces employés de proximité !**

Juan Bautista, Monique Binette, Nicole Émard, Marc Lemaire, Michel Loignon, Michelle Lyman, Claire Martin, Ana-Luisa Santibanez, Suzanne St-Amour, Gilles St-Jean, Gaétan Vigneault, Farida Bouhiaoui, Burdubus Izabela Mariana, Yvette Lachance-Bouchard, Lise Lespérance-Robert

Sur la photo: Michel Fortin, chargé en prévention et sécurité, lors de rencontres réalisées à l'été 2020 en compagnie de quelques préposés à la sécurité qui resteront à l'OMHM.



BONNE NOUVELLE!



Les écrans dans les tours d'habitation pour aînés sont remis graduellement en fonction. Ces derniers mois, une équipe de l'OMHM a travaillé à développer une solution informatique améliorée et plus stable. Surveillez les messages sur les écrans pour rester informés des nouvelles importantes!

DEMANDE DE RÉPARATION PAR INTERNET

**24h/24, 7j/7, pour mieux répondre à vos besoins!**

Pas envie de téléphoner pour faire une demande de réparation?

Visitez [omhm.qc.ca](http://omhm.qc.ca) et cliquez sur demande de réparation pour accéder à notre formulaire en ligne.

Une utilisation simple et efficace! Dès la demande déposée, vous recevrez un avis automatisé par courriel.

**Vous n'avez pas de courriel ni Internet...** Ne vous inquiétez pas! Faites votre demande par téléphone au 514 872-6646. Elle aura le même traitement qu'une demande en ligne.



## Recherchés : jeunes de 15 à 30 ans

Tu veux travailler, mais tu n'as pas d'expérience et tu ne sais pas par où commencer ?

L'école ne t'a pas accroché et tu as besoin d'un défi stimulant pour passer à l'action ?

Le projet *Maintenant, j'avance!* est fait pour toi !

Sors de ta zone de confort et viens découvrir tes passions et explorer ce que tu aimerais faire dans la vie. Une occasion de sortir de chez toi pendant le confinement et de trouver des jeunes comme toi.

### Qu'est-ce que tu vas faire ?

Pendant 13 semaines, tu participeras à des activités pour vivre une nouvelle expérience d'orientation, de formation et de stages.

Pour s'engager dans ce projet, il faut :

- être disponible à temps plein jusqu'au 13 mars 2021;
- avoir une connaissance du français (parlé et écrit);
- pouvoir participer aux activités qui auront lieu au 1212, rue Ontario (dates à confirmer)

Certaines activités se dérouleront en ligne. Tout sera fait dans le respect des normes sanitaires de la santé publique.

**INSCRIS-TOI !**

Formulaire d'inscription en ligne:  
[www.ijq.qc.ca/projet-maintenant-javance/](http://www.ijq.qc.ca/projet-maintenant-javance/)

Tu peux aussi t'inscrire par téléphone, au **514 295-0349**, auprès de **Moctar Gueye**, agent de milieu à l'OMHM.



## VOUS RECEVEZ UNE PENSION ALIMENTAIRE POUR VOS ENFANTS ?

Si oui, un changement au *Règlement sur les conditions de location d'un logement à loyer modique* pourrait vous concerner. Depuis le 6 août 2020, un montant maximal de 350 \$ par mois par enfant peut être déduit du revenu de pension alimentaire pour enfant(s) à charge lorsqu'on effectue le calcul de votre loyer.

Cela veut dire que vous avez peut-être droit à une réduction de loyer en HLM. Donc, si vous avez reçu une pension alimentaire pour un ou plusieurs enfants à charge, appelez votre agent de location afin de vérifier votre dossier.

## Ma santé mentale, j'en prends soin

Depuis le mois de mars, la pandémie de la COVID-19 a mobilisé toute la planète et a chamboulé notre quotidien. La situation peut causer des inquiétudes.

### Des émotions normales

Avec les impacts de la pandémie, il est normal de ressentir :

- de la peur, du stress et de l'anxiété : face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre;
- de la tristesse, de la déprime et de la solitude : pour les personnes plus isolées, limitées dans leurs activités ou éloignées de leurs proches, le quotidien peut devenir plus difficile;
- de la frustration, de la colère et de l'irritabilité : les contraintes causées par cette pandémie peuvent être frustrantes et causer de la colère.

### Quelques conseils pratiques

- ✓ Mettez-vous en action (par exemple, aidez une personne âgée en faisant son épicerie).
- ✓ Diminuez le temps d'écoute des nouvelles traitant de la COVID-19, car le fait d'avoir trop d'informations peut augmenter l'inquiétude.
- ✓ Ayez de saines habitudes de vie au quotidien (bien vous alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir).
- ✓ Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation.
- ✓ Appelez vos proches et amis plus souvent qu'à l'habitude; prenez de leurs nouvelles, informez-vous de leurs préoccupations et partagez avec eux vos émotions.



### TRUCS ET ASTUCES

La musique procure de grands bienfaits. Il est même prouvé que la musique diminue le stress et l'anxiété, en plus d'améliorer la mémoire. Un bon remède pendant la pandémie, non?

N'oubliez pas de sortir prendre l'air! Même quand il fait froid, la marche est un très bon exercice. Demandez des conseils à votre CLSC du quartier si vous avez des contraintes physiques.

Souriez! C'est bon pour la santé et c'est contagieux. Le sourire diminue le stress, renforce le système immunitaire et vous apporte du bonheur. Tentez de sourire un peu plus chaque jour en pensant à ce qui vous fait plaisir.

### RESSOURCES DE SOUTIEN

#### Tel-Aînés

Téléphone : 514 353-2463

#### Tel-Aide

Téléphone : 514 935-1101

#### Tel-Jeunes

Téléphone : 1 800 263-2266  
Texte : 514 600-1002

Source: ordrepsy.qc.ca

# Héros de la Petite-Bourgogne

Les résidentes et résidents ont été très présents pour aider leurs voisins durant la pandémie. Ils sont toujours disponibles pour faire l'épicerie, distribuer des repas, faire de la cuisine, offrir du soutien, etc. D'un bout à l'autre de l'Île de Montréal, il y a de quoi être fier de vos gestes, du plus petit au plus grand!



**Edelmy Flores :**

« Mon rêve est qu'il y ait, d'une part, plus d'activités sociales pour les aînés et d'autre part, la création d'espaces de vie où se rencontreraient toutes les générations. »



**Lyudmyla Yastremska :**

« Depuis ma petite enfance, j'apprends les gestes d'entraide et d'altruisme. Plus tard, j'ai compris que c'est devenu une partie de moi, de mon inspiration et de mon bonheur. Même durant la pandémie, je n'arrêterai pas de penser aux autres, tout en gardant mes propres limites et la distanciation nécessaire. »



**Azieama Khan :**

« Grâce à mes objectifs personnels, mon but est d'aider où je peux. C'est une façon de redonner aux autres. Le fait d'apprendre et d'enseigner mes connaissances me rend heureuse. Heureuse de faire partie de la grande famille de mon quartier. »



**Sean Mackenzie :**

« Je crois fermement que de travailler ensemble en communauté peut améliorer la vie des gens sur une base quotidienne. Je continue à offrir mon temps et mon soutien du mieux que je peux pour faire une différence. »



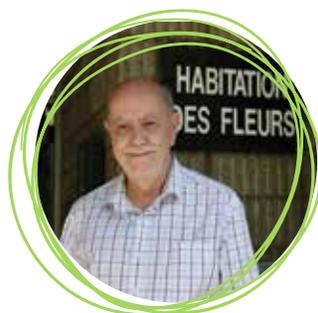
**Jean-Louis McRae :**

« Je suis prêt à aider les gens en général et les personnes âgées, plus particulièrement. C'est dans moi. J'aime les gens, j'aime le peuple. Pour moi, c'est le cœur qui compte. »



**Suzanne Payant et Johanne Brière :**

« Il y a des gens avec toutes sortes de problèmes : physiques ou mentaux. Il y a des gens qui ont des problèmes de boisson, de médicament ou de drogue. On aide tout le monde, tous les jours. C'est une chance remarquable de faire partie de cela! »



**Raymond Saulnier :**

« On a une cantine mobile avec repas chauds à bas prix. Ça donne une chance de socialiser avec les locataires et même de voir leur état de santé pour agir au besoin en les conseillant et en les référant vers les bonnes personnes. »



**Michel Guénette :**

« Mes implications de bénévolat sont très importantes pour moi et les gens dans la communauté. »



## Tous unis par une même passion : la nature!

Cet été, les membres du Club Fleurs et Jardins ont réalisé des jardins magnifiques et le bonheur illuminait leur visage. Si vous souhaitez notre visite à l'été 2021, envoyez-nous une invitation à l'adresse courriel [rosedesvents@omhm.qc.ca](mailto:rosedesvents@omhm.qc.ca)



### Habitations Côte-des-Neiges

#### Ahmed Drissi, président de l'association des locataires Les Optimistes

Depuis près de 20 ans, il est membre de l'association et s'occupe des bacs potagers en compagnie de 14 autres locataires. Choux-fleurs, carottes et courgettes côtoient plusieurs types de piments, des haricots, des tomates, des concombres, etc. Tout a commencé quand il a décidé de déposer une demande de projet auprès de l'OMHM pour acheter des bacs. « Ma plus grande fierté, mentionne M. Drissi, c'est de voir que notre projet de potager fonctionne merveilleusement bien et que les gens sont heureux d'avoir des légumes frais. »



M<sup>me</sup> Klichtch adore les fleurs et les gens. « Je veux donner un environnement accueillant et relaxant aux gens. » Elle jardine depuis plus de 8 ans, et depuis 3 ans aux habitations De Terrebonne. Elle a dû déménager toutes les fleurs au début des travaux majeurs. Depuis, elle a aménagé un très bel endroit sur le côté de l'immeuble. Paix et calme. Le bonheur!



### Habitations De Terrebonne

#### Lydia Klichtch, résidente



### Habitations Maison Lizette-Gervais

#### Helena Rotaru, présidente de l'association de locataires

« Jardiner fait partie de moi. D'aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours eu les deux mains dans la terre. » À son arrivée aux habitations, M<sup>me</sup> Rotaru a vite compris que, si elle voulait embellir le parterre, elle devait s'engager dans l'association de locataires. « Avec leurs fleurs, j'embellis la ville. Au sortir de la pandémie, j'ai hâte d'être dehors et de respirer à nouveau l'air frais. Je préfère être ici, avec les fleurs, plutôt que chez moi. »



### Habitations De Marseille

#### Adrienne Lambert, résidente

« Choisir mes vivaces, organiser l'aménagement et placer la bonne plante à la bonne place, c'est ça qui me tient en forme », confie M<sup>me</sup> Lambert, membre du Club Fleurs et Jardins depuis 2015 et gagnante 2018 et 2019 du Concours Embellissons MHM.



### Les résidents des

#### Habitations Jardins Claire Fontaine

« Réussir à faire vivre quelque chose m'apporte tellement. J'aime être parmi les plantes », de dire Suzanne Paquette. Depuis plus de 10 ans, les résidents des habitations Jardins Claire-Fontaine, dont M<sup>me</sup> Paquette, se mobilisent pour embellir leur milieu de vie et apporter un peu de beauté à leur immeuble.

# On continue de se protéger!



**Toussez dans  
votre coude**



**Lavez  
vos mains**



**Gardez vos  
distances**



**Couvrez  
votre visage**



**Limitez vos  
déplacements**

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec 