

D'un bout à l'autre

D'un bout à l'autre de la Côte... Je commence ma troisième année! J'en suis très fière. Je tiens à remercier mes conseillers SHQ, mon conseil d'administration, mon équipe, mes mentors ainsi que tous les locataires, fournisseurs et bénévoles pour être avec moi dans cette belle aventure. Sans vous je n'y serais pas arrivée. Ensemble est la réussite de cet OMH. Merci de cette confiance que vous me témoignez chaque jour.

2021 s'annonce rempli de beaux projets, espérons-le sans la Covid. 2021 est aussi une année importante pour moi, j'aurai 50 ans cette année et ma survie a toujours reposé sur le fait d'être en contact avec ce qui est beau dans la vie! Voir le positif partout.

J'aime notre OMH, j'aime le dévouement de l'équipe, j'aime nos rires et notre motivation à être toujours mieux de jour en jour. Je continue à développer auprès de vous le sentiment d'appartenance à votre OMH. Cet organisme qui me rend si fière d'être la directrice générale.

Marie Gauthier
Directrice générale

OMH OFFICE MUNICIPAL
D'HABITATION DE LA
CÔTE-DE-BEAUPRÉ



Les heures d'ouverture
du bureau sont du
lundi au vendredi de
9h00 à 16h00.

Prenez note qu'afin de
respecter les mesures
sanitaires, notre
service à la clientèle
est disponible sur
rendez-vous.

Nous vous souhaitons
un beau mois de mars!



DES NOUVELLES!

Votre déclaration de revenus 2020

L'Association Bénévole Côte-de-Beaupré offre gratuitement le service de déclaration de revenus. Surveillez bien sur le babillard de votre pavillon, la date où l'intervenante sociocommunautaire de l'OMH passera pour distribuer les enveloppes pour votre déclaration de revenus et la date où elle repassera pour récupérer votre enveloppe avec vos documents.

L'intervenante apportera vos documents à L'Association Bénévole Côte-de-Beaupré qui vous contactera par téléphone pour produire votre déclaration et l'enverra par voie électronique.

Lorsque vous aurez reçu votre avis de cotisation 2020, mettez-le dans une enveloppe et déposez-le dans la boîte aux lettres du courrier interne de l'Office l'entrée de votre pavillon.

L'office calculera le coût de votre loyer et vous retournera votre avis de cotisation par la poste.

La reconduction des baux

Cette année, les loyers seront indexés, vous devrez soumettre votre avis de cotisation 2020, document que vous recevrez après avoir produit votre déclaration de revenus.

La direction de l'Office passera dans les pavillons pour effectuer la reconduction de votre bail dans la semaine du 8 mars.

Lundi 8 mars : Boischatel 9:00 / Château-Richer 10:00

Mardi 9 mars: Ste-Anne-de-Beaupré 9:00 / Beaupré 10:00

Mercredi 10 mars: St-Ferréol 9:00 / St-Tite 10:00 / St-Joachim 11:00

Présentez-vous à la salle communautaire de votre pavillon. Une personne à la fois sera reçue, portez votre masque et respectez le deux mètres de distanciation si vous attendez votre tour dans le corridor.

GÂTEAU AU FROMAGE ET COULIS DE FRAMBOISE



Coulis de framboise:

- 15 ml (1 c. à soupe) fécule de maïs
- 62,5 ml (1/4 tasse) eau
- 30 ml (2 c. à soupe) sucre
- 250 ml (1 tasse) framboises fraîches ou surgelées

Gâteau:

- 250 ml (1 tasse) biscuits au beurre écrasés finement
- 90 g (1/5 lb) beurre fondu
- 454 gr (1lb) fromage à la crème
- 60 ml (4 c. à soupe) miel liquide
- 125 ml (1/2 tasse) sucre
- 4 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) extrait de vanille

- 1-Préchauffer le four à 325 °F (160 °C). Dans un bol, mélanger les biscuits et le beurre fondu.
- 2- Tapiser le fond d'un moule à gâteau amovible de 9 po (22,5 cm) de diamètre du mélange à biscuits. Compacter le mélange à l'aide du dos d'une cuillère. Réserver.
- 3- Dans un grand bol, déposer tout le reste des ingrédients du gâteau. Mélanger au batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- 4- Verser le mélange dans le moule et cuire au four environ 75 minutes.
- 5- Sortir le gâteau et laisser reposer 30 minutes. Mettre au réfrigérateur 1 heure.
- 6- Pour le coulis : dans une casserole, faire bouillir l'eau, le sucre et les framboises pendant 5 minutes, en brassant sans arrêt. Incorporer la fécule de maïs diluée et bouillir 2 minutes en brassant. Laisser refroidir et passer au mélangeur électrique jusqu'à consistance lisse. Tamiser.
- 7- Napper chaque portion avec le coulis de framboise. Décorer avec de belles framboises fraîches et des feuilles de menthe.

Préparation 25 minutes / cuisson 1 h et 15 min. / portions 8

13 BIENFAITS DE LA MARCHE

La marche est l'un des exercices physiques les plus accessibles et les moins coûteux. Dans cet article, vous découvrirez 13 bienfaits de la marche et 5 façons de la pratiquer au quotidien.

Selon les recommandations officielles, nous devrions faire 30 minutes d'activité physique modérée (comme la marche) chaque jour. Voici quelques bénéfices que vous apportera la marche quotidienne.

1. Améliore le tonus musculaire, la fonction articulaire et l'équilibre.

La marche aide à combattre les effets de la sédentarité. Elle permet d'activer les circuits neuronaux associés à votre sens de l'équilibre et renforce la musculature des jambes et du tronc. Elle permet aussi de lubrifier les articulations, ce qui réduit les douleurs arthritiques et la rigidité.

2. Favorise une bonne santé cardio-vasculaire et respiratoire.

La marche augmente l'apport en oxygène au cerveau et au cœur, tout en réduisant une pression artérielle trop haute. Elle a aussi été démontrée bénéfique chez les personnes souffrant de problèmes pulmonaires.

3. Augmente l'espérance de vie.

De 20 à 30 minutes de marche par jour rallongeraient la vie de 3 à 7 ans. C'est encore mieux si on combine cette activité à un autre exercice physique.

4. Augmente l'énergie.

L'exercice physique en général est une bonne source d'énergie. Parce que le corps bouge, s'oxygène et fonctionne mieux, il dépense moins d'énergie à tenter de rétablir un équilibre, de diminuer des taux de sucre élevés, de combattre des infections, etc.

5. Augmente les fonctions immunitaires.

La marche quotidienne peut aider à protéger contre les infections saisonnières en renforçant le système immunitaire. Une étude a démontré que les personnes qui faisaient au moins 20 minutes de marche par jour, 5 jours par semaine, avaient 43 % moins de risque d'être malades. Et si elles le sont, les symptômes s'avèrent moins importants et la récupération est plus rapide.



13 BIENFAITS DE LA MARCHE

6. Facilite la digestion. La marche régulière améliore la mobilité intestinale et gastrique, ce qui augmente la régularité.

7. Agit sur les émotions et l'humeur. En plus de profiter de la lumière et d'une production de vitamine D, les marcheurs augmentent leur production d'endorphines, les hormones du bien-être.

8. Augmente la créativité. La marche aide à résoudre les problèmes et augmente la créativité. Elle favorise aussi une bonne mémoire. Il s'agit là d'une belle option lorsqu'on doit réfléchir et prendre une décision.

9. Améliore le sommeil. L'exercice physique améliore le sommeil, particulièrement s'il est accompli tôt le matin. Donc, si vous souffrez d'insomnie, une petite marche matinale quotidienne pourrait s'avérer très bénéfique!

10. Aide à réduire le tour de taille. Même si le chiffre sur la balance ne bouge pas, il est possible que le tour de taille du marcheur quotidien diminue. La marche améliore la réponse à l'insuline, ce qui aide à réduire le gras abdominal. Elle favorise ainsi une perte de poids saine et un maintien de poids santé.

11. Réduit les risques de maladies chroniques. Parce qu'elle favorise d'abord une bonne santé cardio-vasculaire, la marche permet de réduire le risque d'infarctus ou d'AVC. Et en réduisant les envies de sucre, elle aide en plus à maintenir un bon taux de sucre dans le sang, ce qui contribue à prévenir le diabète de type 2, l'obésité et le syndrome métabolique.

12. Améliore l'apparence des jambes. La marche s'est avérée efficace pour réduire l'apparition de veines, de veinules, de varices et de varicosités sur les jambes. Grâce à un meilleur tonus musculaire, une diminution de la pression artérielle et une meilleure efficacité du cœur, le retour sanguin des jambes vers le cœur se fait plus facilement.

13. Augmente le niveau de confiance en soi. Établir des objectifs de marche et s'y tenir augmente les chances d'adopter d'autres comportements sains. Se faisant, on augmente la confiance en soi et les chances d'avoir un meilleur style de vie en général.

ATTENTION AUX FRAUDES !

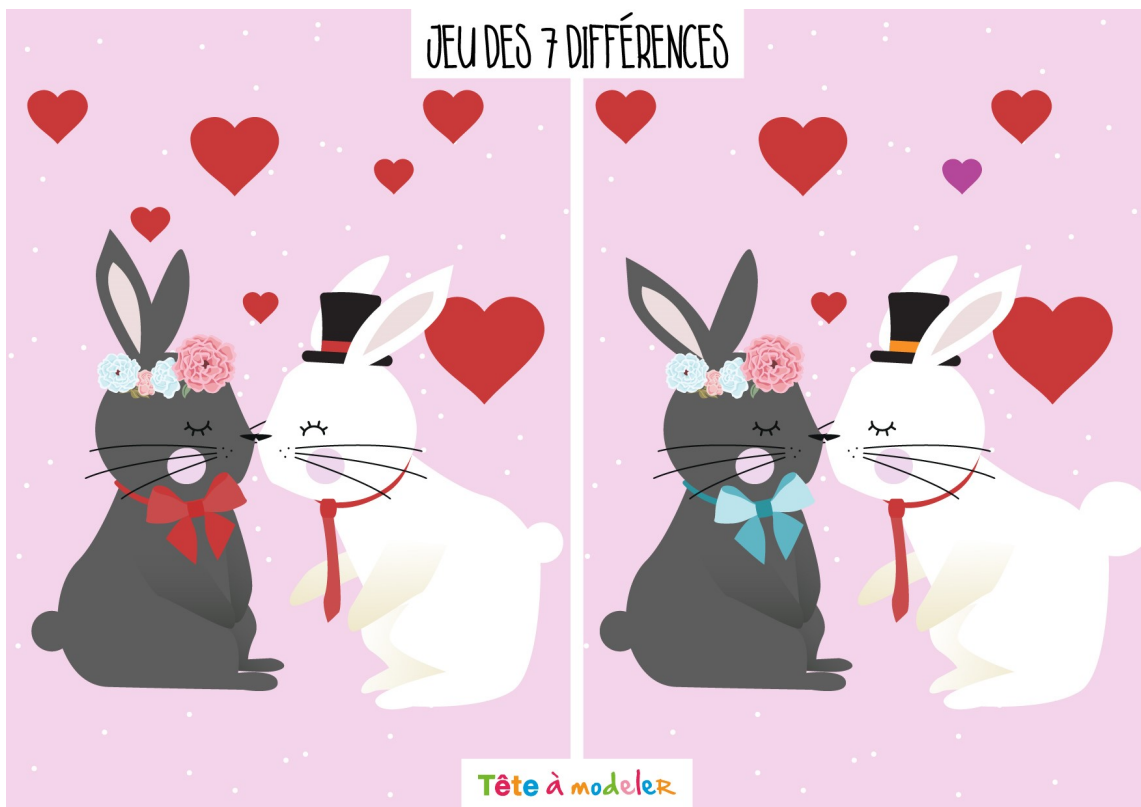
L'épidémie de Covid-19 a accru l'isolement de beaucoup de personnes âgées. Cela peut les rendre plus vulnérables aux abus.

La Sûreté du Québec vous demande d'être vigilants, ces fraudes se font par téléphone, par courriel et via l'internet. Je vous invite à lire la page incluse à la fin du journal. Elle vous donnera l'information nécessaire pour reconnaître ces fraudes et pour vous en protéger .

Que faire si ça vous arrive de recevoir de ces appels ou courriels frauduleux?

On reste calme et on envoie pas d'argent et pas d'informations personnelles!

BONNE ST-VALENTIN!



ANNIVERSAIRES DE JANVIER, FÉVRIER ET MARS



JOYEUX ANNIVERSAIRES!

M. G. Pépin	Mme O. Pichette	Mme G. Dakin
M. M. Chamberland	Mme L. Pepin	Mme F. Asselin
M. Yvan Labrecque	M. J-C. Tremblay	Mme F. Martineau
Mme N. Langlois	Mme J. Rochon	Mme R. St-Gelais
M. J. Bérubé	Mme J-D. Painchaud	Mme D. Desrosiers
Mme C. Dessureault	Mme H. Lavoie	M. J. Laberge
M. A. Giguère	Mme A-M. Ennis	M. R. Bolduc
Mme G. Gagnon	Mme C. Laperrière	M. M. Mathieu
Mme C. Gallant	M. A. Simard	Mme J. Lavoie
Mme D. Lachance	M. L. Giguère	Mme É. St-Hilaire
M. P. Crépeault	Mme N. Verreault	



Office municipal
d'habitation de la
Côte-de-Beaupré

9604, Boul. Ste-Anne
418-702-1318

INSTALLATION DE VIDEOTRON

S.V.P prenez note que si vous avez à faire installer Internet ou une nouvelle ligne téléphonique par Videotron, les techniciens devront se présenter à votre pavillon du lundi au vendredi et non les jours de fin de semaine. Les soucoupes sont toujours interdites.

Merci pour votre collaboration!

MOTS CACHÉS

A ADRESSE ÂGE ALLÉE ALLURE AMENER AMIS AMUSANT AUTOMNE AVENTURE B BONBONS C CAPE CHAT CHEMIN CITROUILLE COIN	C COMIQUE COSTUME COULEUR CRÉER CRIS D DÉCORATION DÉGUISEMENT DÉPART DIABLE DISTRACTION DRÔLE E ENFANTS ESPÈRE F FÉES FÊTE	G GÂTERIE GROUPE H HABILLEMENT HÂTE HEURE I IDÉE INVITÉS J JEUNE JOIE L LAID LUMIÈRE	M MAISON MAQUILLAGE MASQUE O OCCASION OCTOBRE P PAPILLOTE PARCOURS PARENT PARTICIPER PASSER PERRUQUE PETIT PEUR PLAISIR POMME	P PORTE PRUDENCE Q QUÊTE R RAMASSE RIRES ROBE ROBOT ROUTE RUELLE RUES S SAC SOIR SOIRÉE SONNETTE SORCIÈRE	S SOUPER SOUTANE SUCRERIE T TENUE V VAMPIRE VÊTIR
--	--	--	---	---	--

M	A	Q	U	I	L	L	A	G	E	F	E	C	N	E	D	U	R	P	C
A	E	R	E	I	M	U	L	V	E	R	U	E	P	E	R	U	E	H	I
S	C	I	A	D	R	E	S	S	E	R	I	T	E	V	E	R	E	A	T
Q	O	A	R	E	R	U	P	P	N	N	E	B	O	R	P	M	M	B	R
U	S	N	S	E	I	E	E	P	A	E	T	A	C	R	I	S	A	I	O
E	T	T	N	E	R	A	P	L	T	S	S	U	N	N	C	O	I	L	U
D	U	E	G	E	E	C	M	A	U	J	S	S	R	H	I	D	S	L	I
I	M	D	R	L	T	S	U	I	O	O	I	E	A	E	T	E	O	E	L
A	E	R	O	B	O	T	N	S	S	I	C	T	R	M	R	P	N	M	L
B	L	R	U	U	O	O	E	I	N	E	E	T	A	H	A	A	G	E	E
L	D	L	P	E	I	N	A	R	N	O	F	E	E	S	P	R	S	N	R
E	P	E	E	S	L	M	B	O	S	S	I	E	R	P	E	T	I	T	B
E	R	E	A	E	U	L	I	O	O	T	U	T	E	I	R	I	O	S	O
N	U	C	R	S	E	T	E	R	N	N	N	I	C	A	P	E	E	E	T
M	C	Q	A	R	A	N	C	E	E	S	R	A	E	A	E	M	E	T	C
O	R	N	I	R	U	I	U	T	T	E	E	M	F	T	R	R	A	I	O
T	T	I	O	M	E	Q	U	E	T	E	M	U	R	N	U	T	N	V	L
U	S	C	R	R	O	O	U	A	J	O	F	O	R	L	E	I	S	N	A
A	E	R	E	E	R	C	G	E	P	A	P	I	L	L	O	T	E	I	I
D	E	G	U	I	S	E	M	E	N	T	P	A	R	C	O	U	R	S	D

LE RÔLE DE L'INTERVENANTE SOCIOCOMMUNAUTAIRE

Quel est le rôle de l'intervenante sociocommunautaire?

Le rôle de l'intervenante est d'offrir la présence d'une personne ressource qui vous accompagne dans certains de vos besoins comme;

- ◆ L'aide à la gestion budgétaire.
- ◆ Vous guide vers les bonnes ressources de l'Office et du milieu.
- ◆ Clarifier et apporter une meilleure compréhension sur certaines correspondances reçues (ex: gouvernement, impôt, médecin etc).
- ◆ Assure un rôle de relation d'aide et d'écoute.
- ◆ Encourager de saines habitudes de vie par des articles partagés dans le journal mensuel et par des activités de groupe.
- ◆ Intervenir en cas d'urgence.
- ◆ Accompagner et supporter le CCR (comité consultatif des résidents).
- ◆ Vous accompagne lors de votre intégration comme nouveau locataire.
- ◆ Elle vous informe des dernières nouvelles en affichant régulièrement sur le babillard de votre pavillon.

En organisant des activités pour et avec les locataires, elle favorise le développement du sentiment d'appartenance au milieu de vie et la valorisation personnelle en faisant participer activement les locataires.

Puis au quotidien, l'intervenante vous soutient dans le but de développer et entretenir un bon voisinage pour créer un environnement sain et tisser des liens durables qui sont d'un grand support dans la vie quotidienne.

Comment me rejoindre?

Francine Aubry / socio@omhcb.com / 418-702-1318 poste 4