

JUILLET 2017

Le recueil des résidents

"Un divertissement en tout temps"

Bonjour à tous,

Comme disait la chanson de Pierre Lalonde intitulée : "C'est le temps des vacances" pour plusieurs personnes, nous avons la possibilité de les prendre de différentes façons. C'est notre corps qui demande un temps d'arrêt plus ou moins long, pour permettre au système nerveux de récupérer et de repartir à neuf.

Les vacances sont des moments bénis dont il ne faut pas se priver sous aucun prétexte. Tout comme le sommeil, elles font partie intégrante de toute vie menée avec sagesse. Oui, il existe beaucoup de façons de prendre des vacances. Chacun y va de son inspiration et même de son budget. Si ce dernier nous en donne la possibilité, nous pouvons partir en voyage et visiter un pays inconnu. Mais le voyage est loin de se présenter comme solution unique. Nous pouvons tout simplement demeurer à la maison et nous adonner à un passe-temps qui nous intéresse au plus haut point, mais pour lequel nous n'arrivons pas à trouver une période de temps assez longue pour nous y consacrer en toute liberté.

En vacances, nous permettons à tout notre être de faire peau neuve, pour ainsi dire. Nous le reconstruisons par l'intérieur en lui donnant l'occasion de prendre des respirations profondes. Nous laissons de côté les préoccupations journalières, pour nous adonner à quelque chose qui nous passionne et nous fait vibrer plus intensément qu'en temps ordinaire.

Il existe beaucoup de façons de nous détendre et de permettre à notre être tout entier de goûter à plein la vie qui s'offre à nous. Il suffit et il s'agit de sortir de la routine quotidienne où l'on finit par s'ankyloser et à vivre les yeux fermés. Pourtant, il y a tant de belles choses à voir et à contempler. Ayons donc à cœur de vivre les yeux ouverts et toujours à l'affût de ce que la nature nous offre comme spectacle, dans la plus grande gratuité, et à deux pas de notre demeure très souvent.

L'important, c'est de changer de rythme, de décompresser, de prendre le temps de regarder et d'écouter les vôtres. Accordez-vous des ballades à pied ou à vélo dans la nature. Respirez le parfum des fleurs. Admirez la beauté des arbres. Écoutez le chant des oiseaux, tout cela est gratuit! Et n'hésitez pas à sortir de l'ordinaire et à faire quelque chose d'inattendu.



L'ÉMERVEILLEMENT

Depuis une semaine déjà nous sommes entrés dans cette saison tant attendue, l'été. Très désespérant, la température n'honore pas les promesses dont nous devons attendre d'un été. Il ne faut toutefois pas perdre patience, il viendra ce soleil qui se fait si rare, avec sa chaleur et il suscitera en nous le désir d'un petit voyage/vacances au Québec. Ceci m'amène à me poser la question suivante : Est-ce que tout le monde possède la même capacité d'émerveillement? Il faut vous dire que moi, je suis particulièrement sensible lorsque je vois de beaux endroits. Voyez-vous, si je suis capable de me pâmer juste en regardant l'arrière-cour, c'est dire que des endroits un peu pittoresques peuvent me ravir.

Sont-ce là des sentiments uniquement personnels, ou pouvons-nous identifier des sites pouvant faire vibrer plusieurs individus pour des raisons à peu près identiques? Y-a-t-il une conscience collective dans laquelle peuvent se rassembler des lieux spécifiques? Par exemple un endroit comme le Rocher Percé, qui remporte l'adhésion de tous ceux et celles qui y séjournent, dégage-t-il une atmosphère que l'on pourrait qualifier de « culturelle » ou « d'humanisée » et qui, longtemps après notre passage, déclenche dans la boîte précieuse de notre mémoire, des images si émouvantes? À ce moment-là, me reviennent ces mots de Alphonse de Lamartine, dans une poésie intitulée La terre natale : *Et vous, objets inanimés, avez-vous donc une âme qui s'attache à notre âme et la force d'aimer!*

J'ai de la difficulté à trouver les mots pour vous dire à quel point j'aime l'été. Cette magnifique saison qui me permet de faire des incursions dans des endroits au charme particulier. Je suis facilement séduite par les circuits pittoresques des petites routes de campagne, par le changement opéré par la lumière à différents moments de la journée. La lumière, cette matière indéfinissable qui sculpte les paysages, les renouvelle et les offre à notre regard, nous laissant parfois, sans mot et sans voix pour pouvoir les décrire.

Qui n'est pas resté étonné, stupéfait et ravi devant un océan formé par une immense étendue de blé ou d'avoine, échevelée par un grand vent? Et que dire des maisons et des bâtiments qui émaillent ces parcours? Quelques-uns d'une richesse architecturale sans conteste, d'autres respirant le calme et la douceur de vivre. Et ces lieux historiques qui ont vu naître des bâtisseurs ou des personnages mythiques. Le long du Richelieu : St-Denis, St-Marc, St-Antoine. Puis, Athabaska et la Côte de Beaupré qui hélas a perdu son intégrité depuis le développement anarchique qu'on lui a fait subir avec l'ouverture du boul. Ste-Anne. Mais ce coin recèle encore des trésors à qui sait fureter et regarder attentivement. Il reste un chemin discret, tapi au bas de la Côte, dont la diversité et la richesse architecturale peuvent étonner. Bref, à ceux et celles qui auront la chance de voyager au pays cet été, je souhaite bonne route dans la découverte de ces circuits remarquables où l'homme et la nature ont signé la paix... pour un temps encore!

Réjeanne Matton



L'écho des HLM

Divertissement
Divertissement

Les mots inscrits plus bas se trouvent dans cette grille...

THÈME : LA CONSTRUCTION

Un mot de

10 lettres : _____

Trouvez-les et vous en découvrirez un se rattachant au thème.

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



Agent
Ardoise

Dallage
Dilution

Lézarde
Linge
Linteau

Pierre
Plafond
Plâtre
Poutre

Tailleur
Taloche
Toque
Torchis
Truelle
Tuile

Badigeon
Bambou
Basalte
Béton
Brique
Bûche

Enduit
Étage
Gabarit
Gauche
Granit
Gravier

Maçon
Marbre
Micron
Moellon
Mortier
Ortie

Calcaire
Chevron
Ciment
Colombage
Cordeau

Hérisson
Joint

Crépir

Mme Monique Boisvert gagnante du concours mot-mystère du mois mars 2017 s'est méritée un certificat-cadeau d'une valeur de 25\$ au Tigre Géant.

Envoyez-nous le coupon ci-dessous avant le 18 août 2017 et courrez la chance de gagner un certificat-cadeau d'une valeur de 25\$ au Tigre Géant.



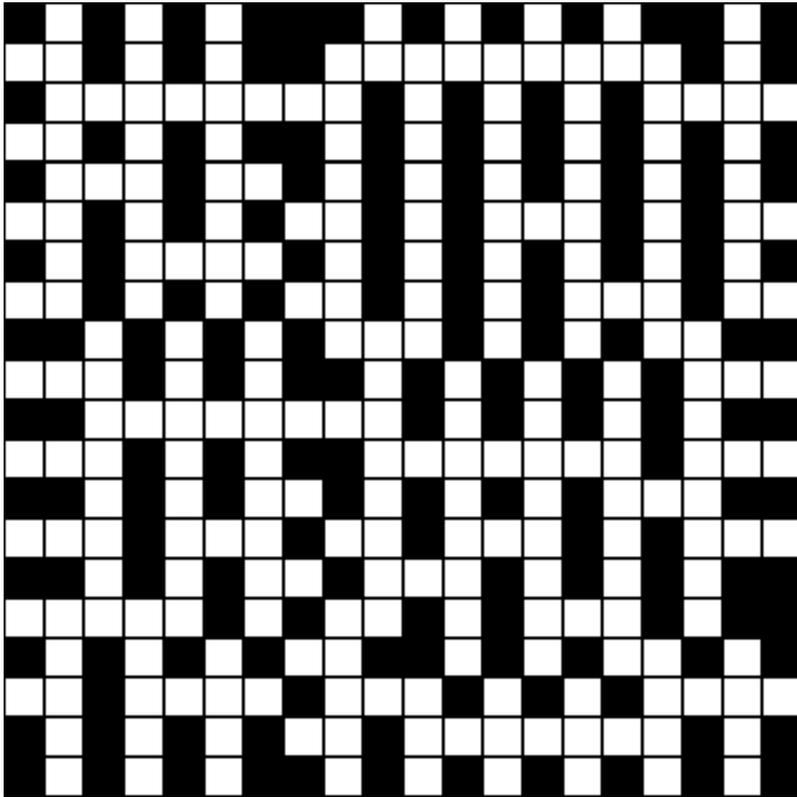
Nom : _____

Tél : _____

Réponse : _____

L'écho des HLM

MOTS-ENTRECROISÉS



Complétez le mot entrecroisé et courez la chance de gagner un bon d'achat de 10.00\$ chez Tim Horton's.

Félicitations à Mme Lucette Ricard, gagnante mots croisés du mois de mars dernier.

La phrase codée

Toutes les lettres de l'alphabet ont été décalées pour coder cette morale d'une fable de La Fontaine. Saurez-vous la décrypter?

Wnjs sj xjwy ij htzwnw ;
nq kfzy ufwynw f utnsy.

Réponse :

Rien ne sert de courir ; il faut partir à point.

2	3	4	8	9
ai	air	acre	abondant	quittance
an	art	bout	abstrait	
bu	ave	bute	acrobate	
ce	cor	cent	amnistie	
de	eau	exil	baccarat	
do	est	mort	concours	
el	lie	once	emplette	
er	lit		enseigne	
es	mal	5	favorise	
et	nue	5	ignifuge	
je	ont	entre	jacasser	
kg	rat	jambe	maintien	
la	rua	niais	marabout	
ma	sec	rabat	natation	
ne	sus		quadrant	
oc	tee	7	ralentir	
on	tua	7	refusent	
ru	une	effacer	sableuse	
sa	uni	ignorer	toilette	
ta			vaisseau	
va				
yb				



Les Recettes

BOEUF AU SIROP D'ÉRABLE

Ingrédients

- 2 lb de cubes de boeuf à ragoût
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 oignon, haché
- 2 carottes, coupées en dés
- 3 c. à soupe de farine
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 2 tasses de bouillon de boeuf
- 1/4 tasse de sauce chili
- 2 c. à thé d'ail haché
- 1 tige thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre, au goût



Préparation

1. Faire dorer la viande sur toutes les faces dans l'huile chaude.
2. Faire de même avec l'oignon et les carottes.
3. Déposer le boeuf et les légumes dans une casserole profonde et saupoudrer de farine.
4. Remuer et cuire 1 à 2 minute(s).
5. Verser le sirop d'érable, le bouillon de boeuf, la sauce chili, l'ail, le thym et le laurier.
6. Saler et poivrer.
7. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que le boeuf soit tendre.

(Source canal vie)



Saviez-vous?

La viande rouge, source de protéines. Les protéines animales sont celles qui ont la meilleure digestibilité et la meilleure qualité biologique. La viande rouge est classée traditionnellement, avec le poisson et les œufs, dans le groupe des aliments riches en protéines : une ration de 100 g de viande de bœuf cuite apporte environ 25 g de protéines.



L'écho des HLM

BEIGNES DE MADELEINE ET AGATHE

Préparation 15 minutes

Cuisson 5 minutes

Total 20 minutes

Portion(s) 10 portions

INGRÉDIENTS

Agathe :

2 oeufs

1 tasse sucre

3/4 tasses lait

3 cuillères à table beurre

1 cuillère à thé vanille

3 1/2 tasses farine

4 cuillères à thé poudre à pâte

1/2 cuillère à thé sel

1/4 cuillère à thé muscade moulue

Madeleine :

2 oeufs

1 tasse sucre

3/4 tasses lait

3 cuillères à table beurre

4 tasses farine

4 cuillères à thé poudre à pâte

2 cuillères à thé sel

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Mettre en crème le sucre et les œufs.

ÉTAPE 2

Ajouter le beurre fondu et le lait. Pour les beignes d'Agathe, ajouter la vanille.

ÉTAPE 3

Incorporer la farine et la poudre à pâte.

ÉTAPE 4

Ajouter le sel pour les beignes de Madeleine. Pour les beignes d'Agathe, ajouter le sel et la muscade.

ÉTAPE 5

Cuire à pleine friture 2 minutes de chaque côté.



...faire une fleur à quelqu'un...



*Il est un temps des semences
Il est un temps des enfances*

*On s'adonne aux champs
On redonne au change*

*Mais peu importe de l'antan
Qu'il soit de sueurs ou de pleurs
Il est toujours un temps pour les fleurs !
Qu'elles soient riches en couleurs
Ou simplement dans notre cœur !*

*Ah, de nos sentiments
De nos petits malheurs
De cet éloignement à travers les ans
Parce qu'il y a de ces bobos
Qui nous mettent les nerfs à fleur de peau ;*

*Moi, quand je revoie un grand jardin
Rempli des plus belles couleurs,
Tout bien vivant et presque d'entraîn,
Je me dis parfois, soudain...
Que la vie est semblable à un train
Qu'on soit dans la fleur de l'âge
Ou presque fané depuis le dernier adage,
Qu'il est, qu'il y a toujours moyen
De s'entraider, entre deux pages,
Ou de s'aimer, entre deux paysages !*

Marcel Gervais, Au petit Bonheur

L'écho des HLM

À L'Ombre du Clocher

Nouvelle résidence au cœur du village de Saint-Jean-des-Piles, "la perle du Saint-Maurice",
Au 1531 Ch de St-Jean-des-Piles Shawinigan G0X 2V0
Appartements pour personnes de 60 ans et plus, autonomes et semi-autonomes



**Logements à
louer
3 ½ et 4 ½**

POUR LES AMANTS DE LA NATURE,

15 logements 3 ½ et 4 ½, sur 2 étages avec ascenseur

SERVICES :

- Repas en salle à dîner ;
- Entretien ménager hebdomadaire ;
- Système d'appel d'urgence dans les logements ;
- Entente avec le CLSC pour soins à domicile et service d'infirmières ;
- Porte patio et balcon privé ;
- Laveuse/sécheuse disponibles à chaque étage et installation prête dans les 4 ½ ;
- Salon communautaire pour divertissements, évènements familiaux et réceptions privées ;
- Stationnement gratuit ;
- Possibilité d'avoir un logement subventionné ;
- A proximité de tous les services .

VENEZ VIVRE DANS UN SITE ENCHANTEUR

Notre résidence jouit d'une situation géographique enviable, son site offre la possibilité d'avoir une magnifique vue panoramique, en plus d'être à quelques kilomètres du Parc National de la Mauricie.

Ses espaces verts et ses parcs offrent une véritable symphonie de couleurs. Ce décor exceptionnel vous donne également accès à la rivière St-Maurice, que ce soit pour la pêche, la baignade ou le nautisme. Un de nos parcs vous emballera pour sa promenade à travers les œuvres d'art de nos artistes locaux.

De nombreux loisirs à proximité (âge d'or, bibliothèque, centre de conditionnement physique, peinture-portraitiste, etc...) sont là pour répondre aux besoins des résidents désireux de vivre en toute liberté et sécurité, dans un milieu de vie dynamique, chaleureux, abordable, où il fait bon vivre.

VENEZ NOUS VISITER POUR APPRÉCIER NOTRE SECTEUR ET NOTRE RÉSIDENCE

Pour plus d'information, visitez notre site internet au www.coopstjeandespiles.com ou contactez
le (819) 538-8502 ou le 819-538-4004

L'écho des HLM

Le 100^{ième} anniversaire à Mme Irène Ouïmet

Mme Irène Ouïmet demeure au 555, 125^e Rue à Shawinigan-Sud depuis maintenant 22 ans et le 27 juin dernier, elle a eu 100 ans. Hé oui ! 100 ans ! L'OMH de Shawinigan est très fière de pouvoir souligner notre première centenaire. Nous tenons à remercier la présence des deux filles de Mme Ouïmet, le curé de la paroisse St-Sauveur, M. Jacques Casaubon, les locataires présents, le conseil d'administration et toutes les autres personnes qui se sont impliquées de près ou de loin pour cette belle fête.



Voici la remise d'un certificat de Félicitations de longévité pour ses 100 ans, offerts par le curé de la paroisse St-Sauveur, M. Jacques Casaubon.



Mme Irène Ouïmet accompagnée de ses deux filles.



Notre magnifique Gâteau de Fête pour les 100 ans !

L'écho des HLM

L'Office municipal d'habitation de Shawinigan a décidé de rendre hommage à Mme Irène Ouïmet pour ses 100 ans en installant une plaque dans l'entrée de l'immeuble du 555, 125^{ème} Rue.



Mme Irène
Ouïmet avec la
plaque Hommage
et reconnaissance



Voici la plaque
hommage et
reconnaissance à une
femme centenaire
Mme Irène Ouïmet

SAVEZ VOUS QUE ?



CLIMATISEUR

Tout locataire qui veut utiliser un climatiseur doit obligatoirement communiquer au bureau de l'OMH de Shawinigan (819 537-5955) afin de le déclarer. De plus, cela fera l'objet d'une inscription au bail et d'un frais supplémentaire de 60\$ par année.

Pour l'installation de votre climatiseur, il est important :

- De l'installer solidement pour ne pas qu'il cause un accident.
- D'utiliser des coussins pour mettre en dessous du climatiseur afin de ne pas risquer de briser les rails de la fenêtre.
- De vérifier si votre climatiseur fait du bruit pour éviter les conflits de voisinage.

CORDE À LINGE

Il est interdit d'installer une corde à linge sur le balcon pour des raisons de sécurité et d'esthétique. Seul un séchoir portatif est permis et doit être rangé après usage.



PORTE OUVERTE DE VOTRE LOGEMENT

Il est strictement défendu de laisser la porte du logement ouverte pour des raisons d'odeurs, de bruits et de sécurité.



NOURRIR OISEAUX ET ÉCUREUILS

Nous vous demandons de ne pas nourrir les oiseaux et les écureuils sur les propriétés de l'OMH de Shawinigan. Ces animaux sont souvent porteurs de maladies. Les nourrir attire aussi la vermine qui risquerait d'entrer dans votre logement ou votre immeuble.



CHIENS ET CHATS

L'OMH de Shawinigan fait maintenant des fiches d'identifications pour les chats et les chiens. Pour la sécurité de vos petits animaux, il est important de les enregistrer auprès de l'OMH.

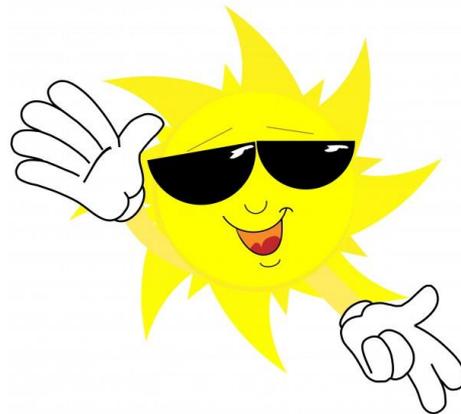
Contactez Christine Sauvageau au 819 537-5955 pour un rendez-vous.



L'écho des HLM

Chers locataires,

Nous tenons à vous dire merci pour toutes les bonnes idées que vous apportez au journal et l'équipe de l'OMH vous souhaite un magnifique été. Prenez le temps de profiter de ces belles journées qui nous sont données pour faire des activités extérieures et refaire le plein d'énergie avant la prochaine saison.



**Visiter notre site web au :
www.omhshawinigan.com**