



Bonne Année!

Vous avez envie de vous exprimer?

Vous aimeriez nous partager une recette, un poème, un truc pour économiser?



Le Communicateur est une initiative du Comité consultatif des résidents (CCR).

Il vise à diffuser des informations concernant l'ensemble des locataires de l'OHRN et à favoriser l'implication des résidents dans leur milieu.

Il est publié au moins deux fois par année.

Pour en savoir plus, ou pour publier un texte, contactez:

Denis Lévesque

Agent de développement communautaire

denis.levesque@ohrn.ca

Téléphone: 418-722-8285 poste 114



Le Communicateur

Édition de décembre 2020

Dans ce numéro...

2. Vœux de Noël
3. Message d'espoir à l'aube de la Nouvelle Année!
4. L'OHRN: une équipe qui grandit à tous les jours
5. La pétanque pour les aînés actifs, projet réalisé!
5. Un locataire très impliqué dans sa communauté
6. Bravo aux gagnants du concours des résidences fleuries!
7. Des jardins, ça pousse à l'Office d'habitation!
8. Joyeux Noël: projet de Noël réalisé
8. Dessins à colorier
9. Une page de plaisir pour divertir
10. Vivre en temps de pandémie
11. Ressources Rimouski-Neigette



Meilleurs vœux !

En cette fin d'année particulière, je souhaite vous féliciter d'être restés forts et résilients devant l'adversité que nous avons connue, et de notre capacité à demeurer solidaire les uns des autres.

L'année 2020 passera sans doute à l'histoire comme une année de grands bouleversements. Nous pouvons être fiers, comme communauté, d'avoir fait face aux défis occasionnés par les mesures sanitaires exceptionnelles, mesures qui ont probablement eu une influence sur notre qualité de vie et sur notre santé globale.

Je vous offre donc, en cette fin d'année, mes vœux les plus sincères de courage et de santé. Je vous souhaite tous que l'avenir soit garant de jours plus heureux, que l'on puisse rapidement retrouver un semblant de normalité, comme nous le connaissons avant la pandémie. Quand l'adversité est là, bien présente, rien ne sert de s'apitoyer sur son sort ; la vie nous réserve évidemment un bon nombre de déceptions, mais mieux vaut toujours trouver les solutions que d'insister sur les aspects négatifs.

Comme le dit si bien un proverbe de l'historien français Georges Musset, « À se cogner la tête contre les murs, il ne vient que des bosses. » Soyons tous des participants à faire de l'année 2021 une année remplie d'espoir et de renouveau. Je vous souhaite tous une période des Fêtes remplie de moments heureux et une meilleure année en 2021 !

Alain Boulianne
Directeur général



À toute notre clientèle, nos gestionnaires, nos très bons employés, bénévoles, Coup de main à domicile; les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux pour le temps des Fêtes. Nous vous souhaitons surtout de la Santé, du Bonheur et de la Joie.

Cette année, ce sera sans doute différent et peut-être difficile, à cause de la Covid qui nous guette toujours. Soyez prudents lors de vos sorties et rencontres.

Nos meilleurs vœux vous accompagnent.

Monique St-Laurent
Présidente et tous les membres
du C.A

Info-Social
Stress, anxiété, déprime et détresse
811, option 2



Présent pour vous depuis 1988
24 h sur 24 / 7 jours sur 7

1 866 APPELLE
1 866 277-3553



N'hésitez pas à nous contacter
418-725-2541
1-855-325-2541



Aux Trois Mâts

Réinsertion sociale | Ressource en alcoolisme et toxicomanie

saime
418-723-3923
(Service alternatif d'intégration et de maintien en emploi/Rimouski Inc)



Centre -FEMMES
de **RiMOUSKI**
418 723-0333



La Débrouille

Maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale



(418) 722-7525



Centre de Lecture, d'Écriture
et de Formations



L'Arrimage
Inc

Service
d'aide
à l'emploi



L'Arbre de Vie
de Rimouski Inc.
418-722-6335

PROPILE
PROPULSE-TOI VERS TA RÉUSSITE
CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI
MRC RIMOUSKI-NEIGETTE
418 722-8102

Acef
Rimouski-Neigette et Mitis
418-723-0744

VIVRE EN TEMPS DE PANDÉMIE

Voilà les conditions de vie que l'année 2020 nous réservait.

Comment se comporter? Doit-on suivre à la lettre les recommandations qui nous sont proposées? Un premier constat sur lequel nous sommes certes tous d'accord réside du fait que nous n'avons jamais expérimenté le fait de vivre en isolement. Alors que collectivement nous faisons des efforts pour contrer l'individualisme, voilà qu'il nous faut maintenant user de beaucoup de prudence, voir de réserve dans nos contacts avec notre entourage. Il nous faut user de grandes réserves et de précautions pour entrer en communication avec nos voisins, même avec les personnes de notre famille. Conséquence, la vie communautaire est soumise à rude épreuve!

« Nous devons trouver d'autres moyens d'échanger, de fraterniser, d'innover. »

Heureusement que la technologie nous permet les échanges salutaires au sain équilibre d'une société; va pour ceux et celles qui ont développé l'usage de ces nouveaux moyens de communication, l'internet, la tablette, etc. Mais qu'en est-il de toutes ces personnes, surtout celles du second âge pour qui ces moyens modernes n'ont pas été inculqués ? A ne pas en douter, ils, elles sont certainement aux prises avec une solitude oppressante. Plus encore on prévoit même que cette crise du Covid-19 pourrait être encore assez longue.

Que nous reste-il comme moyen pour traverser cette épreuve sans y laisser trop de séquelles ? C'est à cette problématique que notre société doit trouver une réponse. A nous tous de répondre : nous devons trouver d'autres moyens d'échanger, de fraterniser, d'innover. Je n'ai pas la prétention d'avoir une recette miracle; la solution réside sans doute dans notre imagination, notre pouvoir d'initier des activités nouvelles qui nous permettraient d'éloigner, sinon anéantir les effets pervers de cette crise humanitaire exceptionnelle.

Un fait est sûr, la solution ne réside pas seulement dans les directives de nos dirigeants, si efficaces qu'elles soient. Nous devons trouver des façons d'initier de nouvelles activités, de nouveaux concepts de rencontre qui permettent d'actualiser les échanges indispensables aux besoins humains, c'est-à-dire d'être présents, solidaires et actifs aux seins de nos communautés.

Georges Brillant, membre du C.C.R. et résident de la Roseraie.



Message d'espoir à l'aube de la Nouvelle Année !

Jusqu'ici nous étions habitués à vivre en toute liberté notre quotidien.

Nous pouvions rencontrer parents et amis sans contrainte. Maintenant, nous devons adopter, dans nos rapports sociaux, des comportements qui respectent en priorité la santé de chacun.

Profitons de la prochaine période des Fêtes pour réinventer nos relations familiales et raffermir nos amitiés.

Le monde est devenu petit, les voyages locaux plus rares, mais combien précieux. Nous devons actualiser notre sens des responsabilités dans tous nos choix.

C'est une occasion providentielle de changer nos façons de voir nos interactions avec les nôtres et tous les êtres qui partagent cette terre.

Dorénavant chaque humain a le devoir de la rendre plus belle chaque jour.

Les membres du CCR vous souhaitent, en ce moment particulier, des Fêtes humaines, remplies d'amour et charité. Que tous les humains de cette terre s'assistent mutuellement dans leurs actes pour vaincre cette pandémie en 2021.

Joyeuses fêtes de Noël et du Nouvel An !



Nycojel Droisseries - La Roseraie - décembre 2020

L'OHRN: une équipe qui grandit à tous les jours...

Jean-Pierre Pérouma est notre nouvel intervenant de milieu en remplacement de Gabriela qui est actuellement en congé maternité. Il a les mêmes rôles et missions que Gabriela. Jean-Pierre est originaire de l'île de La Réunion. Il a étudié en France et au Québec dans les domaines du travail social et de la gestion. Peut-être l'avez-vous vu ou entendu sur les ondes de Radio-Canada où il a travaillé durant 3 années. Fort d'une expérience professionnelle en gestion, travail social et enseignement, il est heureux de contribuer à la mission de l'OHRN. Il sera heureux de vous rencontrer pour vous aider à construire avec vous le vivre-ensemble de l'OHRN.



Sarah McLeod, originaire de la Colombie-Britannique, est une stagiaire en travail social à l'OHRN cette année. Elle travaille surtout avec l'équipe communautaire pour créer des moments de bonheur en cette période de pandémie difficile. Son objectif? Faire en sorte que la Covid-19 ne nous empêche pas de passer une belle année ensemble et de profiter de la bonne compagnie de nos proches, de nos voisins et de toutes autres personnes que nous côtoyons. Vous avez des suggestions pour dynamiser la vie de la communauté de l'OHRN? N'hésitez pas à la contacter pour discuter de vos idées! Vous pouvez la rejoindre au poste 133. Ça lui fera plaisir de vous rencontrer et de créer avec vous des souvenirs mémorables pendant son séjour à l'Office .

Stéphanie Pelletier, notre super bénévole, appelle régulièrement les résidents de nos milieux aînés pour prendre de leurs nouvelles et leur permettre de jaser un peu! Disons qu'en ce moment, ça fait du bien de parler à quelqu'un! Plusieurs d'entre vous la connaissez par sa voix gentille, même si vous ne l'avez jamais vue. Merci à toi Stéphanie de nous donner de ton précieux temps pour prendre soin des gens!



UNE PAGE DE PLAISIR POUR DIVERTIR!

Retrouvez les immeubles de l'OHRN

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

LA SEIGNEURESSA
SEBASTIEN FORTIN
LA GARDONNIERE
HABITAT MOUSKI
CECILE ROBIN SOUCY
JARDINS ST BARNABE
APPARTEMENTS
DU FLEUVE
THERESE MARTIN
HABITATIONS
DE LA POINTE
BEAU SEJOUR
LA CONVIVIALE
LA ROSERAIE
ROBERT ROSS
SAINT NARCISSE
VILLA EMMANUEL
PLACE DU PARC
ARTHUR BUIES
SAINTE AGNES SUD
ZONE DU COLISEE
PLACE LASALLE
DOMAINE PARENT
DES FAISANS

TROUVEZ LES 10 DIFFÉRENCES ENTRE LES 2 PHOTOS

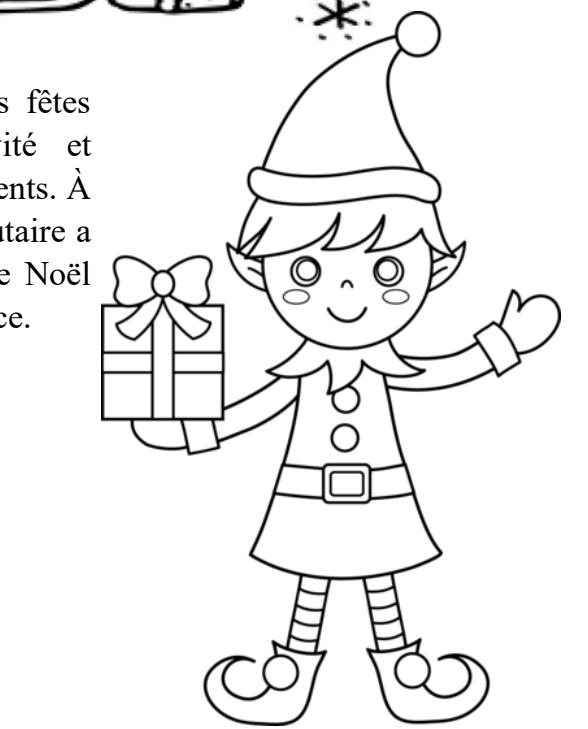




Les rassemblements étant interdits pendant le temps des fêtes cette année, l'OHRN doit faire preuve de créativité et d'innovation pour célébrer cette belle saison avec ses résidents. À l'aide du Père Noël et quelques lutins, l'équipe communautaire a souhaité un Joyeux Noël à tous en distribuant des bas de Noël remplis de petits cadeaux à chacun des logements de l'Office.



Décore le sapin à ton goût!



L'OHRN tient à remercier les organismes, entreprises et personnes suivantes pour leur contribution à la réalisation du projet de bas de Noël pour les locataires :

- * Club Lions
- * Belle IMAGE
- * Ma Cabane en Gaspésie
- * Élèves de l'école secondaire Paul-Hubert:
 - ◊ Audrey Bond
 - ◊ Joséphine Leblanc
 - ◊ Flavie Roy-Lévesque
 - ◊ Nora Vanegas

Un gros merci à tous nos bénévoles pour leur implication dans ce projet.

La pétanque pour des aînés actifs, projet réalisé!

Dimanche 6 septembre 2020 a eu lieu l'inauguration du nouveau terrain de pétanque au Domaine Charles-Eugène Parent. Une quinzaine de personnes étaient présentes pour célébrer l'évènement.

Après quelques années d'attente, le projet s'est concrétisé. Les locataires étaient enthousiasmés de pouvoir démontrer leur habileté à ce sport.

Chaque partie fut exécutée en parfaite harmonie avec un brin d'humour sportif. Le tout s'est faisant en respectant les normes de la Santé Publique.



En ce temps de pandémie, de se retrouver dehors pour s'amuser a fait un bien fou à notre social. Cela a permis à certains et certaines de retrouver le sourire.

Les amis(es) de la pétanque



Un locataire très impliqué dans sa communauté

Le décès d'un de nos locataires il y a quelques semaines a attristé de nombreuses personnes dans la communauté. Michel-Gilles Paradis vivait depuis plusieurs années avec les conséquences d'un AVC (accident vasculaire cérébral) qui ne l'empêchait pas de faire du bénévolat pour de nombreux organismes de la région. Fortement engagé dans la lutte à la pauvreté, poète à ses heures, Michel-Gilles avait toujours une parole rassembleuse à prononcer. Un article à son sujet a été publié dans les journaux locaux. Merci à toi Michel-Gilles. Ton dévouement à la justice sociale inspirera de nombreux rimouskois pour longtemps.

Concours des résidences fleuries, édition 2020

Une bonne quinzaine de participants se sont inscrits au concours cette année, qui a eu lieu avec une formule légèrement différente.

Puisqu'il n'était pas possible de déplacer tout un jury en voiture pour visiter en personne les beaux aménagements, l'évaluation des parterres ou balcons fleuris a été faite à partir de photos envoyées par les participants eux-mêmes. L'évaluation s'est faite lors d'une des réunions du CCR avec les membres présents.

L'OHRN tient à remercier toutes les personnes qui ont embellie leur milieu de vie avec de jolies fleurs cet été.

Voici les gagnants pour chacune des catégories.



Balcon au rez-de-chaussée/patio

1 ^{er} prix	Noëlla D'Auteuil	467 Godbout
2 ^e prix	Monique Laflamme	100 2 ^e Rue E
3 ^e prix	Réjeanne Lavoie	467 Godbout

Balcon d'étage

1 ^{er} prix	Madeleine Bélanger	96 2 ^e Rue E
----------------------	--------------------	-------------------------

***Il n'y a eu qu'une seule participante dans cette catégorie

Jumelés/maisons en rangée

1 ^{er} prix (Ex-aquo)	Louise Roussel	De Gaspé
1 ^{er} prix (Ex-aquo)	Nathalie Charest	St-Louis
3 ^e prix	Claire Bouchard	De Gaspé

Espaces communautaires

1 ^{er} prix	La Gardonnière 467 Godbout	Noëlla D'Auteuil Réjeanne Lavoie
2 ^e prix	Habitations de la pointe 1056 Boul. Ste-Anne	Gisèle Lechasseur Gaétane Cléroux
3 ^e prix	Appartements du fleuve 6 ^e Avenue	Victoria Jones Micheline Bérubé



P.s. Les amateurs de fleurs pleurent le triste décès de Mme Gisèle Lechasseur, résidente de pointe-au-père qui était une habituée du concours depuis plusieurs années. Mme. Lechasseur nous laisse en héritage les beaux parterres dont elle a pris soin pendant plusieurs années. Reposez en paix et que votre chemin soit pour toujours jonché de fleurs magnifiques.

Poursuite du projet de jardin pédagogique intergénérationnel de permaculture avec le Carrefour Jeunesse-Emploi



Pour une deuxième année consécutive, le jardin de permaculture situé à l'arrière du cabanon de l'Habitation la Roseraie a permis à des jeunes de la région et des résidents aînés de l'OHRN de collaborer ensemble à ce projet de jardinage.

Le projet vise à expérimenter des méthodes de jardinage innovantes, notamment par la fabrication et la culture de buttes auto-fertiles. Un système d'arrosage par boyau suintant, relié à une minuterie automatique, permettait de gérer l'arrosage. Les jeunes ont également assuré bénévolement le remplissage des barils et des stations de lavage de main de l'ensemble des jardiniers de la Roseraie. Une corvée a permis la construction de nouvelles buttes qui pourront servir dès l'an prochain.

Nouveau jardin à la Conviviale

Pas moins de 12 parcelles de jardinage ont été aménagées sur le terrain de la Conviviale, au grand bonheur de plusieurs résidents qui attendaient avec impatience de pouvoir pratiquer cette activité. Le jardin a été équipé d'équipements similaires aux jardins existant (arrosage automatique, barils d'eau, station de lavage de mains, etc.).



Merci à tous les résidents qui ont donné vie à ce petit bout de terrain!