

Printemps 2019

Le Journal des locataires de l'OMH

(projets familles)

Salaberry-de-Valleyfield

JE DÉCOUVRE : LE PRINTEMPS

Le printemps est une des quatre saisons. Au printemps, les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent, les fleurs colorent la nature, les animaux sont amoureux et le soleil illumine nos journées.

Le printemps débute le 21 mars, jour de l'équinoxe et se termine le 21 juin. Comme toutes les saisons, le printemps dure trois mois. Après le printemps vient l'été.

Le mot *printemps* se compose en fait de deux mots : « prin » et « temps ».

« Prin » signifie commencement, début. Ainsi le printemps est le premier temps, c'est à dire la première saison de l'année !

Il y a très longtemps, pour dire printemps, on utilisait le mot *Primevère*. Primevère c'est aussi le nom que l'on donne à la première fleur qui pousse au printemps.

Au printemps, le jour et la nuit ont une durée égale, mais au fil des jours, le soleil se lève de plus en plus tôt et se couche de plus en plus tard. On dit que les jours s'allongent.

Mélanie et Réjean vos intervenants communautaires.

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES DE L'OMH

Renouvellement de baux :

Vous avez **jusqu'au 31 mars 2019** pour fournir les documents suivants au bureau administratif :

- Demande de renseignements (copie de l'organisme signée et datée)
- Photocopie des pages 1 et 2 de votre rapport d'impôts provincial 2018, ainsi que les relevés T4 ou autres
- Avis de cotisation du Québec 2018
- Preuve d'assurances habitation (pour biens et services)
- Certificat d'immatriculation
- Réglementation de l'OMH signée et datée

*Le bureau sera fermé la longue fin de semaine de **PÂQUES** : du vendredi 19 avril au lundi 22 avril inclusivement !*

Nous serons de retour le 23 avril 2019.



*Toute l'équipe de l'OMH vous souhaite un heureux **PRINTEMPS** et un joyeux congé pascal !*

Aide aux aînés :

ACEF Rive-Sud (450) 371-3470 ou 1 888 450-3470

Service d'accueil et d'information téléphonique. Rencontres d'information sur les solutions aux dettes. Consultations budgétaires individuelles. Ateliers d'information et d'éducation, sur différents thèmes, offerts aux groupes.

Aidants naturels du Haut-St-Laurent (450) 826-0640

Prévenir l'épuisement physique et affectif des proches aidants responsables d'une personne âgée en perte d'autonomie vivant à domicile.

AQDR section Valleyfield-Suroît Beauharnois (450) 225-0505

Valleyfield (450) 370-0204

La défense exclusive des droits culturels, économiques et sociaux des personnes retraitées et préretraitées.

ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET DES MALENTENDANTS DU QUÉBEC SECTEUR SUD-OUEST (450) 377-5941

Rompre l'isolement des personnes devenues sourdes et malentendantes et leur donner des moyens pour bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

Association pour la défense des droits sociaux (ADDS) (450) 264-6888

Fait la promotion des droits et revendique les intérêts sociaux des personnes les moins nanties. Il vise à éduquer, informer et aider ses membres.

Centre action bénévole Beauharnois (450) 429-6453

Valleyfield (450) 373-2111

Promotion de l'action bénévole. Support aux bénévoles. Services aux personnes âgées de 65 ans et plus et aux individus en perte d'autonomie. Soutien technique aux organismes.

Coin du partage Beauharnois inc. Aide alimentaire (450) 225-1818

Friperie (514) 226-1818

Venir en aide aux personnes dans le besoin; aide sociale, assurance emploi, en attente pour la CSST et à très faible revenu.

Comité de concertations des aînés du Haut-St-Laurent (450) 829-2321 poste 1325

Travailler en partenariat avec le Réseau local du Haut-St-Laurent à améliorer les conditions de vie et de santé des aînés.

Coups de pouce des moissons. (450) 429-4229

Maintenir à domicile les personnes âgées, malades ou handicapées par des services domestique et à la personne.

Diabète du Suroit (450) 371-6444 poste 303

A pour mission de prévenir, de sensibiliser et d'informer les personnes diabétiques, afin de faciliter leur adaptation à la dure réalité quotidienne qu'impose le fait de « vivre avec le diabète ».

FADOQ région rive-sud de Suroit (450) 371-8271

Le réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le réseau défend et fait la promotion de leurs droits.

Info-santé 811

Pour un problème de santé ou dans le cas d'une crise personnelle ou familiale, la ligne Info-Santé est accessible gratuitement à toute heure du jour ou de la nuit, 7 jours sur 7.

Justice Alternative (450) 377-1333

Développer et maintenir une pratique alternative et différente en matière de justice. Notre intervention repose sur l'implication de la communauté et contribue à développer l'autonomie des populations dans la gestion des conflits et des situations difficiles.

Le Tournant (450) 371-4090 ou 1 866-APPELLE (277-3553)

Ligne d'intervention de crise et de prévention du suicide 24h/7 jours. Hébergement provisoire. Suivi étroit. Réinsertion sociale. Relance téléphonique et intervention de crise dans le milieu.

OVPAC (transport médical) (450) 371-5400

Les bénévoles d'OVPAC s'assurent d'offrir un accompagnement médical courtois, fiable et confidentiel assuré par une équipe de bénévoles empathiques. Ce service, est offert

aux personnes de la région atteintes de cancer qui doivent suivre des traitements ou se rendre à leurs rendez-vous de suivis.

Parents-secours de Valleyfield (pour aîné) (450) 567-2606

Assurer la sécurité et la protection des enfants et des aînés en offrant un réseau de foyers-refuges tout en contribuant à promouvoir la prévention de l'information.

Popotes roulantes Beauharnois (450) 429-6453

Valleyfield (450) 747-3168

Apporter une aide alimentaire aux personnes âgées ou convalescentes. Offrir un soutien matériel et moral à ces personnes par le biais de repas chauds livrés à domicile.

Psychohésion (450) 377-2841

Psychohésion est un organisme communautaire en santé mentale pour adultes. Il a été créé en 1984 par cinq usagés (ères) de la psychiatrie ainsi que par trois professionnels de la santé du Centre de Jour pour Adultes de Valleyfield.

Société Canadienne du cancer (450) 692-5110

Si vous-même ou une personne qui vous est chère avez reçu un diagnostic de cancer, vous aurez sans doute bien des interrogations et des préoccupations. Nous sommes là pour soutenir et informer les personnes touchées par le cancer ainsi que leurs parents, amis et proches aidants.

Société Canadienne de sclérose en plaques (514) 849-7591

Accompagner et soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques et leurs proches dans l'apprentissage du vivre avec la maladie.

Tel-aide 1 855 377-0600

Offrir un service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel.

Via l'anse (450) 370-3200

Il est possible d'agir pour éviter la violence. C'est ce à quoi l'organisme Via l'anse se consacre, tout particulièrement, en offrant aux personnes à risque de comportements violents en contexte conjugal et familial un accompagnement dans leur démarche de prévention de la violence.

BÉNÉVOLAT: OÙ S'IMPLIQUER?

Analysez vos motivations et vos attentes

- **Ciblez la principale raison** pour laquelle vous aimeriez faire du bénévolat. Est-ce pour apprendre une langue ou développer certaines compétences? Est-ce pour rencontrer des gens ou par désir d'aider votre prochain?
- **Identifiez vos intérêts.** Souhaitez-vous travailler auprès d'une clientèle spécifique? Voudriez-vous prendre part à une activité précise?
- Estimez, de façon réaliste, le **nombre d'heures** par semaine, mois ou année, que vous pouvez consacrer à l'action bénévole.

Faites votre choix

Arrêter son choix sur un organisme peut être difficile. Si vous n'êtes pas familier avec le monde du bénévolat, n'hésitez pas à poser vos questions à quelqu'un qui en a déjà fait, à l'organisme auprès duquel vous considérez vous impliquer, ou au **Centre d'Action Bénévole (CAB) le plus près de chez vous**. Leur mission première est de promouvoir l'action bénévole auprès de la population et de soutenir sa pratique au sein des organismes communautaires. Ils conseillent et orientent les personnes intéressées à faire du bénévolat vers un organisme qui répond à leurs attentes.

Questions fréquentes sur le bénévolat

Certaines idées préconçues sur le bénévolat freinent vos élans altruistes? Voici les réponses aux questions les plus fréquemment posées sur l'action bénévole.

- **J'ai peu de temps libre. Puis-je tout de même être bénévole?** Oui. Il est possible de faire du bénévolat de façon ponctuelle (soit lors d'événements sportifs, de festivals, de campagnes de financement, par exemple) ou à raison de quelques minutes par semaine (par exemple, faire de la mise à jour sur un site Internet). Vous n'êtes pas forcément obligé de vous engager à long terme.
- **Puis-je cesser mon bénévolat à tout moment?** Oui. Le bénévolat est un choix personnel, et vous pouvez théoriquement mettre un terme à votre engagement à tout moment. Cependant, il arrive que certains organismes demandent un engagement moral de six mois, voire d'un an, notamment lorsqu'ils offrent une formation étoffée à leurs bénévoles.
- **Devrai-je assumer certains frais** Bon nombre d'organismes assument les frais liés au déplacement du bénévole, et même à son repas s'il doit manger durant ses heures de travail. Certains organismes préfèrent contracter une entente quelque peu différente, en permettant au bénévole d'avoir accès à certains privilèges, moyennant quelques heures de travail. Quoi qu'il en soit, cette entente demeure à la discrétion de l'organisme, et le bénévole est libre de l'accepter ou non.
- **Aurai-je une formation?** Nombreux sont les organismes qui offrent une formation à leurs bénévoles. Cette formation est souvent en lien direct avec leur tâche (écoute active, hygiène alimentaire, gestion de groupes) ou avec la clientèle de l'organisme. Elle peut se déployer de manière formelle (par des séances de formation) ou informelle, en jumelant nouveaux bénévoles et bénévoles plus expérimentés, par exemple. La formation des bénévoles n'est toutefois pas systématique.

Pour rejoindre vos intervenants communautaires:

Mélanie

(450) 374-5778



Réjean

(450) 374-4979



Si vous sentez le besoin d'être écouté et supporté.

Vous vivez un moment difficile, avez une décision à prendre, ne vous sentez pas respecté...

Ces personnes-ressources peuvent trouver avec vous des solutions, sans jugement et de manière confidentielle.