

# JOURNAL DES LOCATAIRES

JANVIER 2023

## BONNE ANNÉE 2023

L'Office d'Habitation du Kamouraska Est vous souhaite, pour cette nouvelle année : 365 jours de bonheur, 365 jours de pleine santé, 365 jours d'amour, 365 jours de succès. Que les 12 mois à venir soient synonyme de joie, de rires, de bonne santé... **Meilleurs vœux 2023 !**

## REPAS DE NOËL 2022



Cette année, le comité consultatif des résidents (CCR) a travaillé fort pour vous préparer un repas de Noël à la hauteur de vos attentes! Un énorme merci pour votre grande participation !



HLM Ste-Hélène



HLM Kamouraska



HLM Mont-Carmel



HLM St-Alexandre



HLM St-Pascal



HLM St-Pascal

HLM St-Philippe





# ATELIERS DE CUISINE 2022

Sous le thème : « À la bonne franquette dans vos HLM ! »

Le projet consiste à réaliser des recettes simples dans la cuisine communautaire du HLM de St-Pascal et si possible, dans les autres HLM. Les recettes sont variées et nutritives. Ce projet se veut participatif dans un souci de partage et il permet de rassembler les locataires des 6 HLM du Kamouraska Est à travers des ateliers de cuisine. En plus, le coût des aliments augmente et cela rend plus difficile l'approvisionnement de bons aliments. Alors, quoi de mieux que de se partager les aliments pour cuisiner ensemble. Ce projet a un apport économique.

Ce projet est financé par Initiative de développement durable, d'entraide et de mobilisation (ID²EM). Le but visé par ID²EM est de soutenir des initiatives locales favorisant l'implication des locataires d'HLM dans l'amélioration de leur milieu de vie familiale, communautaire et sociale dans une perspective de développement durable.

Nous comptabilisons pour l'année, un total de 19 ateliers de cuisine de mai à décembre 2022 pour une somme approximative d'une centaine de participations parmi tous les locataires de l'Office d'Habitation du Kamouraska Est.





## ATELIERS DE MENUISERIE 2022-2023

Dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale 2017-2023, la Société d'habitation du Québec (SHQ) lance le Soutien aux projets structurants pour les personnes vivant en logement social qui cible directement les locataires vivant dans une habitation à loyer modique (HLM). L'Office d'Habitation du Kamouraska Est s'est inscrite à ce projet et un financement a été octroyé pour l'année 2022 et 2023.

Le projet a permis en 2022 la construction de cinq bacs à jardin et à fleurs dans trois des six HLM du Kamouraska Est. En effet, deux bacs sont installés sur le terrain du HLM de Mont-Carmel, deux bacs au HLM de St-Pascal, ainsi qu'un bac au HLM de Kamouraska. Cet été, certains locataires ont mis la main à l'œuvre à travers toutes les étapes de la construction à la plantation des fleurs, plants de légumes et de fines herbes dans les bacs en bois.



Le projet se poursuit en 2023 et la construction de bacs à jardin et à fleurs continuera durant la période estivale.



# ÇA BOUGE AU KAMOURASKA EST !

Nous vous présentons un récapitulatif des activités dans vos HLM en 2022. Cette année, les activités ont été très variées et diversifiées. En effet, nous avons mené à terme le projet ID<sup>2</sup>EM, ainsi que la première partie du projet : Soutien aux projets structurants pour les personnes vivant en logement social, tel que présenté précédemment.

## FÉVRIER

- ❖ Rencontre Comité consultatif des résidents (CCR)

## MARS

- ❖ Bingo au HLM de St-Pascal : 10 mars
- ❖ Club de marche : 14 et 28 mars
- ❖ Bingo au HLM de St-Alexandre : 22 mars



## AVRIL

- ❖ Bingo au HLM de St-Philippe : 6 avril
- ❖ Bingo au HLM de Kamouraska : 19 avril
- ❖ Temps des sucres : 12, 13, 20, 21, 26 et 27 avril
- ❖ Rencontre Comité consultatif des résidents (CCR)



## MAI

- ❖ Rencontres Comité consultatif des résidents (CCR)
- ❖ Cuisine volante avec le Centre de femmes : 11 mai
- ❖ Premier atelier de cuisine : 16 mai



## JUIN

- ❖ Assemblée générale annuelle des locataires : 16 juin
- ❖ Rencontre Comité consultatif des résidents (CCR)
- ❖ Ateliers de cuisine : 22 et 29 juin



## JUILLET

- ❖ Construction des bacs à jardin et à fleurs dans 3 HLM du Kamouraska Est.
- ❖ Atelier de cuisine : 12 juillet
- ❖ Dîner estival hot-dog HLM St-Pascal : 13 juillet





# ÇA BOUGE AU KAMOURASKA EST ! (suite)

## AOÛT

- ❖ Ateliers de cuisine : 9 et 23 juillet
- ❖ Diner hot-dog au HLM de Ste-Hélène : 17 août



## SEPTEMBRE

- ❖ Épluchette de blé d'inde : 13 septembre
- ❖ Atelier de cuisine : 27 septembre
- ❖ Rencontre Comité consultatif des résidents (CCR)



Épluchette de blé d'inde



## OCTOBRE

- ❖ Atelier de cuisine Salle municipale St-Alexandre : 12 octobre
- ❖ Rencontre Comité consultatif des résidents (CCR)
- ❖ Ateliers de cuisine HLM St-Pascal : 18 et 25 octobre
- ❖ Café-rencontre : 11, 17 octobre
- ❖ Messe : 17 octobre



## NOVEMBRE

- ❖ Rencontres Comité consultatif des résidents (CCR)
- ❖ Ateliers de cuisine ; 8, 16, 22 et 29 novembre
- ❖ Cafés-rencontre : 9, 15 et 30 novembre
- ❖ Messe : 21 novembre



## DÉCEMBRE

- ❖ Repas de Noël : 8, 9 et 16 décembre
- ❖ Messe : 19 décembre
- ❖ Ateliers de cuisine : 6, 13 et 20 décembre
- ❖ Messe de Noël : 22 décembre



## SERVICES - ORGANISME COMMUNAUTAIRE

# ACEF

DU GRAND-PORTAGE

L'Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF), est un organisme spécialisé en finances personnelles et en protection du consommateur. Depuis 1990, elle dispense des services dans les domaines du budget et de l'endettement pour aider les individus et les familles à améliorer leur santé financière. De plus, l'ACEF du Grand-Portage, comme groupe d'intervention en consommation, voit à la protection, la défense et l'éducation des consommateurs. [418 867-8545](tel:418-867-8545)

## CENTRE ACCUEIL-PARTAGE DU KAMOURASKA

Service de dépannage alimentaire destiné aux citoyens et aux familles à faible revenu, en situation précaire ou en difficulté passagère. Épicerie de Noël, approche pédagogique sous forme d'ateliers, cuisine collective.

**Horaire d'ouverture du local**  
Le mercredi, de 13 h 30 à 16 h

580-D, rue Côté, St-Pascal  
[418 308-1008](tel:418-308-1008)



## LA MESSE AU HLM POUR TOUS LES LOCATAIRES DES HLM DU KAMOURASKA EST

Si vous souhaitez recevoir la confession dans votre logement, c'est possible. Il suffit de le demander lors de la messe SVP.

**Date : LUNDI 16 JANVIER à 14h (tous les 3e lundi du mois)**

**Lieu : Salon 1<sup>er</sup> étage du HLM de St-Pascal**

**DEMANDE DE TRANSPORT**  
**TRANS-APTE : (418) 308-0956**





## PENSÉE DU MOIS

---

*Janvier*

*Songes-tu parfois, bien-aimée,  
Assise près du foyer clair,  
Lorsque sous la porte fermée  
Gémit la bise de l'hiver,*

*Qu'après cette automne clémente,  
Les oiseaux, cher peuple étourdi,  
Trop tard, par un jour de tourmente,  
Ont pris leur vol vers le Midi ;*

*Que leurs ailes, blanches de givre,  
Sont lasses d'avoir voyagé ;  
Que sur le long chemin à suivre  
Il a neigé, neigé, neigé ;*

*Et que, perdus dans la rafale,  
Ils sont là, transis et sans voix,  
Eux dont la chanson triomphale  
Charmait nos courses dans les bois ?*

*Hélas ! comme il faut qu'il en meure  
De ces émigrés grelottants !  
Y songes-tu ?  
Moi, je les pleure,  
Nos chanteurs du dernier printemps.*

*Tu parles, ce soir où tu m'aimes,  
Des oiseaux du prochain Avril ;  
Mais ce ne seront plus les mêmes,  
Et ton amour attendra-t-il*

*François Coppée.*



# JEUX ET DIVERTISSEMENT

MOTS MÊLÉS :

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

AMPLE

AQUAGYM

AQUATIQUE

ATOLL

BAINS

BARQUE

BASSIN

BLEU

BOIRE

BORD

BRASSE

BULLE

CALANQUE

CASCADE

CORNE

CRAWL

CRIQUE

DIGUE

DOUCHE

ETANG

EUREKA

FLOTTER

GROG

HAMMAM

JACUZZI

JETSKI

KAYAK

LAGON

LAGUNE

MARE

MOULE

NATATION

OCEAN

ORAGE

PECHE

PEDALO

PISCINE

PLONGEE

RAFTING

RIVIERE

SAUNA

SOURCE

SPA

THERMES

TITRE

TRIMARAN

VAGUE

VALSER

VOILE

YACHT

YUCCA

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS DU MOIS DÉCEMBRE: SAXOPHONE



# JEUX ET DIVERTISSEMENT (SUITE)

---

SUDOKU :

		1		8			2	
	3	9		1				
5		6			4			
	4	3						5
	6		4		1		8	
7						4	9	
			8			1		2
				6		7	4	
	9			7		3		

---

SOLUTION SUDOKU - MOIS DE DÉCEMBRE

*(ci-dessous)*

4	7	8	1	9	5	3	6	2
2	6	1	4	3	8	5	9	7
9	3	5	6	7	2	8	1	4
8	4	6	7	2	9	1	3	5
3	5	9	8	4	1	7	2	6
1	2	7	5	6	3	9	4	8
6	8	4	3	1	7	2	5	9
7	1	2	9	5	4	6	8	3
5	9	3	2	8	6	4	7	1



# JEUX ET DIVERTISSEMENT (SUITE)

Trouvez les différences (8 différences)





# CALENDRIER JANVIER 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16 <b>MESSE</b>  Tous les HLM à 14h	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

DIMANCHE 1<sup>ER</sup> JANVIER : JOUR DE L'AN

# BONNE ANNÉE !!!

