

TOIT ET MOI

Infolettre des Habitations Partagées de l'Outaouais

Parce que votre bien-être nous habite



Le mot du Directeur

Par Pierre Gendron

Chers membres,

Voilà, nous y sommes arrivés! La fin de l'année approche à grands pas. Avant que tout le monde ne parte se ressourcer et se reposer, je souhaite prendre un petit moment pour exprimer ma gratitude et ma reconnaissance pour tout ce que nous avons accompli ensemble au cours de cette année des plus particulière pour ce qui est la réadaptation du retour un mode de vie où les relations sociales ont repris une place de manière normale.

Nous avons transformé les Habitations partagées de l'Outaouais pour offrir nos services à la fois sécuritaires et conviviaux. Nous nous sommes rapidement adaptés et ajustés aux consignes et mesures quelque peu changeantes de la santé publique. Toujours dans un mode de bienveillance auprès de nos membres et axé vers les solutions avec la collaboration de nos partenaires du milieu, nous avons soutenu et protégé du mieux que nous avons pu la population vieillissante faisant partie intégrante de notre communauté au niveau régional soit notre clientèle plus de trente (30) ans.

Cette année, nous avons mis en place une planification stratégique (2022-2025) pour que les Habitations partagées de l'Outaouais soient au diapason des services offerts afin de bien répondre à notre mission tant pour ce qui est des membres actuels que futurs soit de favoriser votre bien-être et briser l'isolement toujours en lien avec l'habitation.

De plus cette année, nous avons accueilli de nouveaux membres leur permettant de découvrir un nouveau type de logement soit la cohabitation ou l'accompagnement d'un nouveau milieu de vie correspondant mieux à leur besoin ou encore de l'aide au déménagement. Espérant qu'on a pu diminuer leur stress et leurs angoisses !

Ainsi, je vous souhaite que la prochaine année soit remplie de joie, d'espoir et de bonheur que vous le viviez au quotidien et le partager avec vos proches. En espérant que l'actualisation des actions de la planification stratégique remette les Habitations partagées de l'Outaouais sur leur rail avec un continuum de services dont l'habitation joue un rôle important à votre bien-être. Comme vous avez pu le constater, nous cherchons à améliorer nos actions afin d'être à la fine pointe et ainsi toujours être là pour bien vous servir. Je tiens à vous informer de ne pas hésiter à faire appel à nos services ou encore de vous impliquez en tant que bénévole.

En terminant, en mon nom et celui de toute notre équipe, nos meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité à vous et à vos proches pour la nouvelle année 2023.

À la recherche d'un service ou une activité à faire ?

Votre équipe vous recommande quelques liens de sites internet que nous jugeons utiles à consulter pour trouver des informations en lien avec des services communautaires offerts dans la région ou des activités pour la période des fêtes.

Offres de Tourisme Outaouais

<https://www.tourismeoutaouais.com/>

Activités de la ville de Gatineau

https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=activites_evenements_idees_sorties

Offre de services communautaire pour aînés

<https://habitationspartagees.ca/outils/>

Logement et vieillissement: Comment s'y retrouver?

Notre atelier annuel de sensibilisation sur les enjeux du vieillissement sera présenté le 12 janvier 2023 de 13 h 30 à 15 h 15 en collaboration avec le Centre d'entraide aux aînés, pour participer, nous vous invitons à communiquer avec notre équipe au plus tard le 9 janvier 2022.

Humour de fête

leblogadupdup.org



Petite annonce

NOUS SOMMES TOUJOURS À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Nous avons besoin des administrateurs soit des personnes voulant faire la différence en offrant votre temps et vos idées pouvant être innovatrices pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées et des personnes dans le besoin en matière d'habitation et favoriser le maintien à domicile.

De plus, nous recherchons des bénévoles pour notre service d'aide au déménagement pour les aînés (Service des Bons Compagnons) qui est offert par cette ressource d'entraide communautaire. Ce service a comme mission d'accompagner les aînés dans leurs préparatifs et l'organisation de la logistique du déménagement, incluant l'aide à l'emballage ou au déballage ainsi que d'offrir un soutien tout au long du processus.

Si vous êtes intéressé à l'un ou l'autre type de bénévole ou vous connaissez quelqu'un qui pourrait démontrer un intérêt, n'hésitez pas à nous faire parvenir un courriel pour signaler votre intérêt ou pour donner nos coordonnées. Par la suite, nous pourrons vous faire parvenir le formulaire d'inscription. Nous vous relancerons à la réception du formulaire.

PÂTÉ À LA VIANDE / TOURTIÈRE

Par La meilleure recette de pâté à la viande typiquement québécois!

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de Cuisson : 30 min

Temps total : 50 min

Portion : 2



INGRÉDIENTS

- 4 abaisses de pâte à tarte
- 1/2 lb ou 1 tasse (250 ml) de porc haché mi- maigre
- 1 lb ou 2 tasses (500 ml) de bœuf haché mi- maigre
- 1/2 lb ou 1 tasse (250 ml) de veau haché
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 gros oignon émincé
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 1 grosse pomme de terre crue en cubes ou râpée
- 1/2 cuillère à soupe de cannelle
- 1/2 cuillère à soupe de muscade
- 1/2 cuillère à soupe de clous de girofle moulus
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de lait
- Sel et poivre du moulin

MODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans une grande casserole (dont vous avez le couvercle), mettez l'huile végétale et faites revenir les oignons tranquillement.
3. Ajouter les viandes et les faire brunir sans les cuire complètement. Il ne faudrait pas que votre pâté soit sec comme celui de votre vieille tante!
4. Ajouter l'ail, la cannelle, la muscade et les clous de girofle.
5. Ajoutez le bouillon de poulet, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure ou jusqu'à ce que l'eau soit tout évaporée.
6. Ajouter la pomme de terre râpée ou en cube. Ajoutez du sel et du poivre et laissez refroidir.
7. Étendez deux de vos abaisses dans le fond de deux plats à tarte de 9 pouces.
8. Piquer le fond avec une fourchette et ajouter le mélange de viande.
9. Fermer votre pâté à la viande en ajoutant les abaisses du dessus, puis en les mouillant légèrement pour bien les sceller.
10. Percer quelques petits trous sur le dessus des pâtés.
11. Dans un petit bol, battez l'œuf et le lait.
12. Badigeonner les pâtés de ce mélange pour qu'ils deviennent bien dorés.
13. Faire cuire les pâtés sur la grille du milieu pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient parfaits.

Bon appétit!

NOS SERVICES



JUMELLAGE-COHABITATION

la cohabitation est la solution pour diminuer vos coût de logement, briser la solitude de façon sécuritaire. Ce service s'adresse aux étudiants, personnes âgées, personnes seules ainsi qu'aux nouveaux arrivants qui désirent vivre une expérience enrichissante et qui souhaitent découvrir d'autres cultures.

L'ACCOMPAGNEMENT

Un service dédié à vous accompagner dans la recherche d'un nouveau chez-soi pour vous ou vos proches...

Nous croyons que ce service répond à vos besoins, puisqu'il vient en aide aux personnes âgées qui ne peuvent plus vivre seules à cause de leur santé ou autres et qui souhaitent quitter leur domicile vers un milieu plus adapté à leurs besoins.

De plus si vous avez 70 ans et plus, vous pouvez recevoir des versements anticipés du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés si vous remplissez certaines conditions.

LES BONS COMPAGNONS/ L'AIDE AU DÉMÉNAGEMENT

Un service qui consiste à aider les aînés à préparer leur déménagement vers un autre milieu en faisant le tri et l'emballage de leurs biens matériels ainsi que le déballage et rangement des biens dans le nouveau logement.

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ À L'UN DE NOS SERVICES CONTACTEZ-NOUS

819 771 6576

HPOU@VIDÉOTRON.CA

WWW.HABITATIONSPARTAGEES.CA

