

# TOI ET MOI

Bulletin d'information des Habitations Partagées de l'Outaouais



## Mot du directeur

Par Pierre Gendron

Depuis mes dix (10) années au sein des Habitations partagées, année après année, notre résilience et notre esprit d'équipe nous ont permis de surmonter bien des défis. Notre équipe, avec l'ajout de l'agente de recherche en développement et innovation sociale, est alerte et toujours à la recherche de solutions et même de projets innovants pour répondre aux besoins diversifiés en matière d'habitation, tant pour notre clientèle que pour nos partenaires du milieu.

Pour notre part, le vieillissement et les problèmes de santé physique et même l'isolement social demeurent au cœur de nos préoccupations, tout comme le manque de logements abordables. Nous préconisons donc la cohabitation comme une alternative pour des logements abordables et des rapports sociaux sains pour ainsi améliorer les conditions de vie de nos usagers.

De plus, suite au rapport de l'évaluation des services en vue de consolider et d'optimiser l'offre de nos services qui a été déposé au sein du conseil d'administration en janvier dernier, nous avons retenu la proposition de **fusionner les services d'accompagnement et d'aide au déménagement**. Cette proposition doit permettre une meilleure complémentarité entre ces deux services et offrir l'opportunité de mieux développer ce volet autour du déménagement des personnes qui demandent notre aide. Ce projet pilote est intitulé « **Mon chez-soi** ».

Je tiens à vous souligner que madame **Bolly Baro** est de retour au sein de l'équipe depuis mai dernier. Elle est la coordonnatrice du service d'accompagnement et Diane Barbeau est la coordonnatrice de celui d'aide au déménagement. Elles sont les pions clés au bon succès du projet pilote et même à la poursuite de ce dernier.

Ainsi, si vous désirez bénéficier du **service d'accompagnement** soit, pour obtenir de l'aide pour effectuer les démarches nécessaires pour vous accompagner vers un nouvel hébergement, ou un milieu de vie mieux adapté à vos besoins ; ou encore du **service d'aide au déménagement** pour obtenir de l'aide à la préparation au déménagement par l'entremise de nos ressources bénévoles. Alors, n'hésitez pas à faire appel à nous, il nous fera plaisir de vous accompagner pour trouver un milieu qui répond mieux à vos besoins pour ainsi améliorer votre qualité de vie dont une habitation bien adaptée à vous constitue un élément crucial.

En terminant, je tiens à vous rappeler que vous pouvez visiter notre page **Facebook** ainsi que le site internet avec une mise à jour régulière de l'évolution des événements afin de vous permettre de vous tenir à jour.

Pendant la période estivale, je vous souhaite à chacun de vous de prendre le temps nécessaire pour vous reposer et de passer du temps de qualité avec vos proches.

Comme vous le savez, notre dicton : nous sommes là pour vous, parce que votre bien-être nous habite...

*Un bel été à vous tous et toutes !*

À bientôt !



## Guide aîné sur la consommation

Nous sommes ravis de vous informer de la disponibilité d'une ressource précieuse conçue pour les aînés concernant la consommation responsable. L'Office de la protection du consommateur du Québec (OPC) a récemment publié un [guide](#) détaillé qui aborde divers aspects importants liés aux achats et à la protection des droits des consommateurs.

Nous vous encourageons vivement à consulter ce document, qui pourrait vous fournir des informations précieuses pour prendre des décisions éclairées et protéger vos intérêts en tant que consommateur.

Restez informé et conscient des vos droits en matière de consommation !

## Retour sur l'AGA du 5 juin 2024



Nous exprimons notre profonde gratitude envers tous les membres et partenaires pour avoir été présents et avoir contribué à la 36e Assemblée générale annuelle des HPO qui s'est déroulée le 5 juin dernier.

Le [rapport annuel](#) est consultable sur notre site web, dans la section **À propos**.

## Etes-vous toujours à la recherche d'un logement ?

Rappelez-vous que la Société d'Habitation du Québec (SHQ) et ses partenaires sont là pour vous aider dans votre recherche de logement. Pour toute assistance, contactez le Centre des relations avec la clientèle de la SHQ au 1 800 463-4315, ouvert 7 jours sur 7 jusqu'au 14 juillet, incluant les jours fériés ou communiquez directement avec [le service d'aide à la recherche de logement \(SARL\)](#) de l'office d'habitation de l'Outaouais.



# Salade de fraises, tomates, feta et basilic de Ptitchef



10 min



4 parts



facile



221 kcal

## Régalez-vous!

**Pourquoi ne pas vous laisser tenter par une salade de fraises salée ?**

### Préparation

- Lavez et équeutez vos fraises
- Rincez aussi vos tomates cerises et feuilles de basilic
- Coupez vos fraises et tomates cerises en 4. Émiettez votre fromage feta à l'aide d'une fourchette
- Mélangez les fraises, tomates cerises et feta dans un saladier et ciselez le basilic par-dessus
- Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique puis mélangez
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir

Il faut seulement l'associer à des tomates cerises, du fromage feta et des feuilles de basilic, on peut vous assurer que cette recette sentira bon l'été et vous rafraichira par ces journées ensoleillées pour la période estivale 2024.

Recette pour 4 portions

### Ingrédients

- 2 tasses de fraises
- 1 tasse de tomates cerises
- 50gr (1 tasse) de feta
- Quelques feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- cuillère à soupe de vinaigre balsamique

# Nos services

Parce que votre bien-être nous habite



## Jumelage/cohabitation

La cohabitation est la solution pour diminuer vos coûts de logement, briser la solitude de façon sécuritaire. Ce service s'adresse aux étudiant.e.s, personnes âgées, personnes seules et 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.



## L'aide au déménagement

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

**Vous êtes intéressé à l'un de nos services  
contactez-nous**

819 771 6576, hpou@videotron.ca