

8, rue Hamel, Vieux-Québec



LE CONTACT

NOVEMBRE 2020

Mot du directeur général

CLAUDE FOSTER, ING.



Chers-ères locataires,

Les 50 ans de l'Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ) s'inscrivent dans un temps historique avec la pandémie. Malgré les événements inédits auxquels nous faisons face depuis plusieurs mois, nous restons engagés dans notre mission, celle d'offrir des logements convenables. En effet, votre bien-être dans votre chez-vous demeure notre priorité. C'est pour vous, chers locataires, que nous travaillons chaque jour, peu importe le contexte qui nous entoure.

Bien entendu, la COVID-19 nous amène à faire preuve d'endurance, à nous serrer les coudes et à être rigoureux dans le respect des consignes de la Santé publique.

Je tiens d'ailleurs à vous remercier pour votre précieuse collaboration au respect des consignes. Depuis le début de la pandémie, la très grande majorité d'entre vous agit de façon exemplaire pour limiter la propagation du virus. Il faut continuer comme ça.

Je tiens aussi à vous rappeler que vous n'êtes pas seul à vivre cette situation de pandémie et qu'il ne faut pas hésiter à parler à quelqu'un lorsque vous sentez votre moral plus bas. Afin de vous accompagner, nous avons inséré plusieurs conseils dans cette nouvelle édition revampée du *Contact* pour vous aider à passer au travers. À l'apogée de notre cinquantième anniversaire, l'avenir de notre organisation passe donc par l'entraide, la solidarité et notre engagement de bien vous servir.

N'oubliez pas que chaque geste qui est posé par chacun et chacune d'entre nous fait une réelle différence sur le monde qui nous entoure.

Bon 50^e à l'OMHQ et bonne lecture !

**50 ans d'investissements pour l'humain,
le bâti et la communauté**

OMHQ

Donner au suivant !

La Fondation de l'OMHQ a attribué des bourses afin de favoriser l'accès et le maintien aux études supérieures pour les jeunes résidents des logements sociaux.

Cette année, la Fondation s'est associée avec les fondations du Cégep de Sainte-Foy et du Cégep de Limoilou. Grâce à cette collaboration, deux étudiants se sont vu offrir leurs frais d'inscription pour une année complète.

Félicitations à Issa Issa du Cégep de Sainte-Foy et à Sylvain Dussault du Cégep Limoilou. Nous leur souhaitons la meilleure des réussites dans leur parcours scolaire respectif !

Issa Issa demeure à Place de la Rive et étudie en Sciences humaines, parcours Découverte. Il désire continuer ses études à l'université.

Sylvain Dussault habite un logement de l'OMHQ dans le secteur de Val-Bélair et étudie en Technologie de systèmes ordonnés (Électronique programmable et robotique). Il aspire aussi poursuivre ses études à l'université.



À propos de la Fondation de l'OMHQ

La Fondation a comme mission d'offrir un soutien aux citoyens résidant dans une habitation sociale gérée par l'OMHQ afin d'enrichir leur parcours et leur qualité de vie. Différentes activités de la Fondation sont à venir !



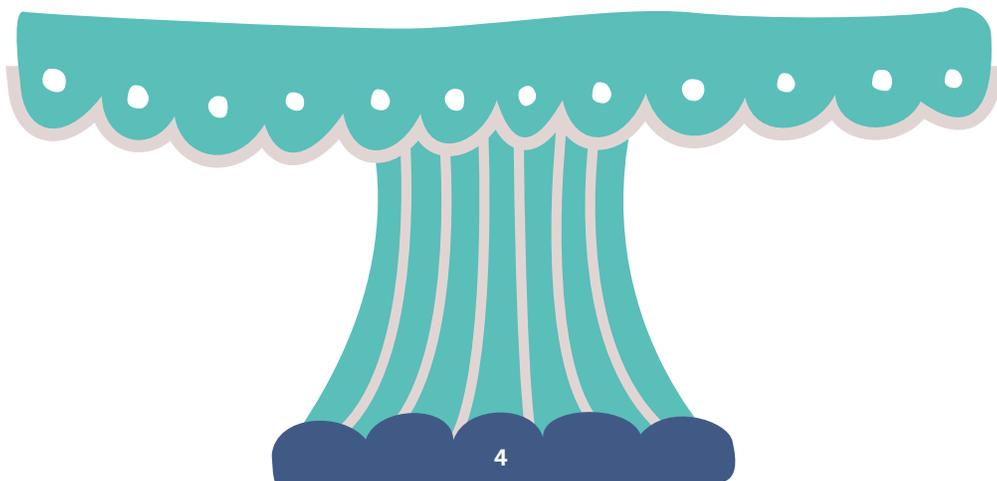
L'OMHQ fête en 2020 ses 50 ans d'action pour le logement social. À sa création, l'OMHQ avait comme ambition d'offrir des logements convenables et sécuritaires par la construction de grands immeubles dans des quartiers ciblés de la ville. Aujourd'hui, notre organisation se distingue par ses pratiques novatrices en matière de gestion immobilière sociale sur le territoire de l'agglomération de Québec et parfois même au-delà.

Les interventions de l'OMHQ-SOMHAC touchent aujourd'hui plus de 17 500 locataires habitant quelque 11 000 logements répartis au sein d'environ 220 milieux de vie.

Notre 50e anniversaire nous inspire maintenant à entreprendre de nouveaux projets qui auront comme principale cible d'offrir un service plus adapté.

Évidemment, le programme des activités prévues pour souligner le 50e de l'OMHQ a dû être revu en raison de la pandémie. Plusieurs festivités ont dû être annulées et certaines seront reprises lorsque la situation le permettra.

Néanmoins, 50 ans pour l'OMHQ c'est l'occasion de dire merci à chacun d'entre vous et à chacun des employés et des partenaires qui nous ont permis et nous permettent d'avancer au fil des années !



Nos immeubles

TRAVAUX

TRAVAUX 2020 - Malgré la pandémie et ses restrictions, les équipes de l'OMHQ ont poursuivi plusieurs projets de rénovations au courant des derniers mois, particulièrement cet été. Nous tenons à vous rappeler que votre collaboration est essentielle pour leur réussite et nous vous en remercions.

DES EXEMPLES PARMIS D'AUTRES

1- Le 240 Durocher // Cet immeuble a été construit en 1900, pour être ensuite reconverti en logements dans les années 1940. Situé dans le quartier Saint-Sauveur, il comporte 3 unités permettant de loger des familles. Ce bâtiment est classé comme ayant une valeur de patrimoine élevée par la Ville de Québec en raison du caractère particulier de sa façade principale qui date de l'époque 1900. Les rénovations en cours permettent notamment de revampier l'entièreté de l'enveloppe extérieure de l'immeuble.



2- Bassin de biorétention : 485 Père-Lelièvre // L'OMHQ a à cœur l'environnement et souhaite rendre ses activités le plus écoresponsables possible. Afin d'agir en conséquence, nous sommes en train de construire un bassin de biorétention aménagé en collaboration avec le Conseil régional de l'environnement sur le site d'un important milieu de vie du secteur Vanier. Le projet inclut également des plantations d'arbres.

Qu'est-ce qu'un bassin de biorétention ? Les bassins de biorétention collectent l'eau de pluie se précipitant sur la rue et les trottoirs environnants. De cette manière, nous sommes en mesure de capter près de 95% des événements de pluies annuels, ce qui permet un allègement du réseau de distribution et des égouts.



Nos immeubles

RAPPELS

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE: QUELQUES PRATIQUES GAGNANTES

Avec l'approche de l'hiver, nous souhaitons vous rappeler quelques conseils pratiques pour vous aider à réduire votre consommation d'énergie. Par exemple, n'hésitez pas à ajuster la température de votre thermostat électrique en fonction de vos occupations dans votre logement, et ce, afin de vous assurer un meilleur confort dans votre domicile.

TABLEAU DES TEMPÉRATURES RECOMMANDÉES

Jour Si vous n'êtes pas à la maison  17°C	Jour ou soir Si vous êtes à la maison  20°C	Nuit Que vous soyez ou non à la maison  17°C
---	--	---

De plus, saviez-vous que la plupart des appareils électroniques continuent de consommer de l'électricité même s'ils sont éteints? Il est donc recommandé de débrancher ces appareils lorsque nous ne les utilisons pas. Par exemple, vous pouvez débrancher votre grille-pain, cafetière ou éteindre votre télévision lorsque vous ne l'écoutez pas.

Ces pratiques peuvent également aider à prolonger leur durée de vie !

**EN EMPLOYANT CES GESTES SIMPLES,
VOUS CONTRIBUEZ À LA RÉALISATION D'ÉCONOMIES NOTABLES,
ET CE, TOUT EN ENCOURAGEANT DE SAINES HABITUDES
ENVIRONNEMENTALES.**

CLIMATISEUR

Si ce n'est pas déjà fait, nous vous rappelons que vous avez jusqu'au 31 octobre pour retirer votre climatiseur. En automne et en hiver, le rendement énergétique d'une fenêtre est supérieur lorsqu'il n'y a aucun appareil de climatisation aux fenêtres.



Nous vous invitons à consulter notre dépliant
« **CLIMATISER SANS RIEN BRISER...** »
POUR PLUS D'INFORMATION.

CLIQUEZ CI-DESSOUS POUR LE LIEN.

<https://www.omhq.qc.ca/images/pdf/Documents/Climatiseur.pdf>

BIEN GÉRER LA SITUATION EN CAS DE PANNE D'ÉLECTRICITÉ

Des tempêtes peuvent survenir à toute saison et celles-ci peuvent causer, dans de rares occasions, des pannes d'électricité. Voici quelques conseils à observer pour être prêt lorsque ces situations arrivent.

- 1- Dressez une liste des numéros d'urgence, y compris le numéro d'**Hydro-Québec (1 800 790-2424)** à composer pour signaler une panne.
- 2- Ayez une **radio à piles** afin de pouvoir suivre l'évolution d'une situation de panne majeure.
- 3- Préparez une **trousse d'urgence** et rangez-la dans un endroit facile d'accès. Vérifiez-en régulièrement le contenu afin qu'il soit toujours complet et en état de bien fonctionner.
- 4- Prévoyez une **lampe de poche à piles** dans votre trousse d'urgence afin d'éviter d'utiliser des chandelles – *celles-ci peuvent représenter un risque d'incendie.*
- 5- Prévoyez une **source d'énergie de secours ou un lieu d'hébergement temporaire** pour une personne vivant chez vous qui a besoin d'un appareil de survie.

Nos milieux de vie

Le Parcours : Un projet de maison de chambres novateur

En février dernier, l'OMHQ a ouvert les portes d'une nouvelle maison de chambres : « Le Parcours ». Ce projet offre des habitations convenables pour des personnes marginalisées. Il compte 27 unités, soit 21 chambres et 6 studios. Ce projet a comme objectif de créer un milieu de vie favorisant l'autonomie des personnes et encourage un parcours de vie vers la stabilité résidentielle. Afin d'aider chaque résident dans sa réhabilitation, des experts de la clientèle, soutenus par des organismes communautaires et le réseau de la santé et des services sociaux, accompagnent les résidents.

De plus, l'emplacement de l'immeuble a été réfléchi pour être près d'un hôpital, d'un CLSC, de divers commerces et de plusieurs organismes communautaires. Le Parcours propose et proposera encore davantage après la pandémie une vaste variété de services essentiels à un milieu de vie adapté et fonctionnel. Ce projet a été rendu possible grâce à plusieurs partenaires dont le Comité Maison de chambres de Québec (CMCQ), l'organisme Clé en main et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN).



* L'immeuble « Le Parcours » est situé à l'intersection du chemin de la Canardière et de l'avenue de la Ronde dans l'arrondissement de La Cité-Limoilou.



DES MILIEUX DE VIE EN ACTION MALGRÉ LA COVID

Même si le rythme des activités communautaires a été réduit dans nos milieux de vie en raison des efforts de lutte au virus, différentes initiatives ont été mises en place au courant des derniers mois, souvent de façon ingénieuse, pour contribuer au mieux-être des locataires en ces temps plus difficiles. Elles méritent toutes d'être soulignées !



Parmi celles-ci, soulignons à titre d'exemple les activités d'animation qui ont eu lieu dans le quartier saint-sauveur. Des représentants de notre équipe de soutien aux milieux de vie ont accompagné au printemps dernier le comité action culturelle Saint-Sauveur et le CIUSSS-CN pour des prestations musicales dédiées à nos résidents.

Merci à toutes celles et tous ceux qui participent à faire de nos milieux des endroits où la vie coule douce et calme, peu importe les circonstances !

Conseils pratiques

Trucs et astuces COVID-19

PAYER SON LOYER À DISTANCE

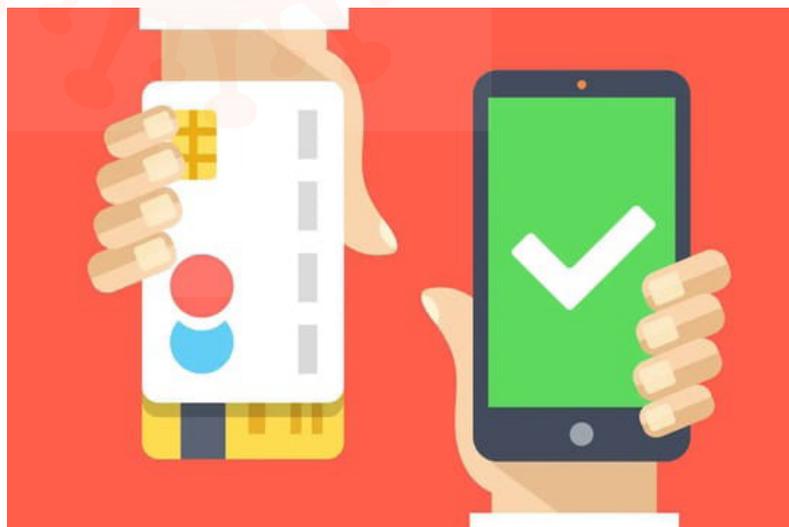
Saviez-vous que vous pouviez payer votre loyer à distance ? Eh oui ! En adhérant au mode de paiement préautorisé ou en activant un virement bancaire mensuel avec votre institution financière, vous pouvez payer dans le confort de votre foyer.

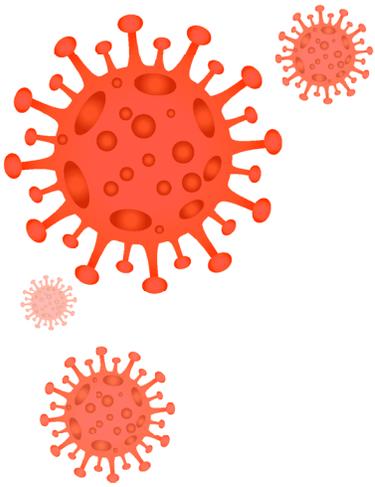
En cette période inédite, ces deux modes de paiement permettent de limiter vos déplacements et vous font gagner du temps. De plus, cette nouvelle habitude pourra être conservée et cela vous évite les oublis et les retards de paiement !

Si ce n'est pas déjà fait et que vous souhaitez adhérer au paiement préautorisé, veuillez consulter la section « paiement de loyer » sur le site Internet de l'OMHQ ou en communiquant avec nous.

CLIQUEZ CI-DESSOUS POUR LE LIEN.

omhq.qc.ca/paiement-de-loyer





COVID-19 CORONAVIRUS

S'INFORMER POUR COMPRENDRE LA COVID-19 SANS TROP SE STRESSER

Les informations accessibles sur Internet, dans les journaux ou sur les médias sociaux sont parfois contradictoires. Être exposé sans arrêt à cette information, même lorsqu'elle est drôle (on peut penser aux achats compulsifs de papier de toilette), ça nous remplit la tête, et ce, sans même que l'on s'en rende compte.

C'est pourquoi il peut être utile de se concentrer sur certaines sources d'information fiables et limiter notre temps d'exposition aux nouvelles en continu. Par exemple, vous pouvez consulter les sites des gouvernements.

CLIQUEZ CI-DESSOUS POUR LES LIENS.

quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019

canada.ca/fr/sante-publique/services/coronavirus-covid-19



BRISER L'ISOLEMENT

Dans le contexte actuel, il est normal de se sentir seul parfois. Cependant, il est important de briser ce sentiment d'isolement afin de garder le moral, et ce, même si nous sommes confinés à la maison. Heureusement pour nous, nous vivons dans une ère où les technologies nous permettent de nous divertir, d'entretenir nos relations à distance, et ce, à faible coût. Pour les moins technos d'entre nous, d'autres idées pour se divertir sont aussi disponibles.



Pour ceux et celles qui utilisent les technologies, voici donc quelques suggestions pour vous remonter le moral en ces temps plus difficiles.



Restez en contact avec votre famille et vos amis

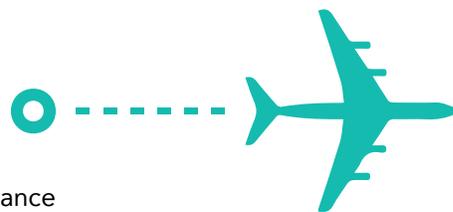
N'hésitez pas à appeler, écrire ou faire des vidéoconférences avec vos proches. Ce petit geste est un moyen rapide et efficace qui vous permettra de rester proche des gens que vous aimez.

De plus, vous pouvez organiser une soirée cinéma ou une soirée jeux de société avec vos amis et votre famille à distance. En effet, plusieurs applications existent pour y arriver. Si vous préférez jouer à des jeux de société, vous pouvez facilement le faire en vidéoconférence. Voici quelques idées de jeux à essayer avec votre famille et vos amis : le jeu du Loup-garou, charades, jeu-questionnaire personnalisé, jeu du Pictionary, etc.

Entretenez vos passe-temps ou apprenez quelque chose de nouveau

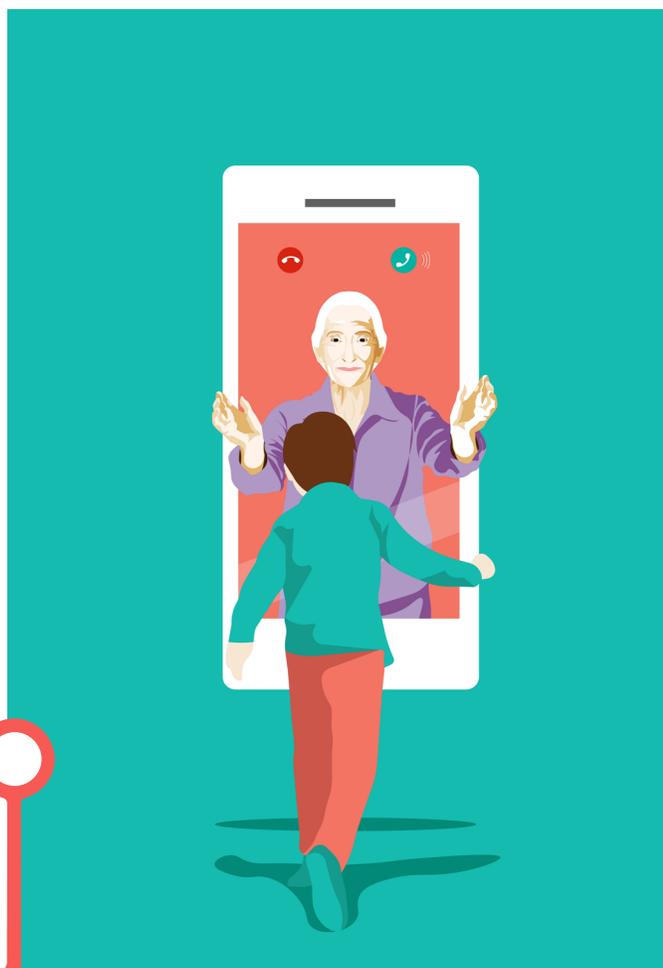
Si vous étiez un lecteur assidu ou un amateur de casse-tête, continuez de l'être ! Entretenir ses passe-temps est bon pour le moral et pour établir une routine. D'autre part, apprendre quelque chose de nouveau est une bonne idée si vous voulez vous lancer de nouveaux objectifs et vous motiver. Il n'est jamais trop tard pour ajouter une corde à son arc, alors saisissez l'occasion. Par exemple, avec l'arrivée de l'hiver, vous pouvez débiter le tricot ou préparer de bons plats réconfortants.

Voyager de votre domicile



Puisqu'on ne contrôle pas la situation, on peut tout de même voyager à distance et en toute sécurité grâce à Internet ! En effet, plusieurs musées offrent des visites virtuelles en ligne de leurs expositions, et ce, gratuitement. Parmi ces musées, nous retrouvons le musée d'Orsay et le British Museum, deux musées reconnus parmi les plus renommés au monde.

Si vous n'êtes pas amateur d'art, nous vous proposons des soirées thématiques ! Une soirée par semaine, vous pouvez essayer la culture d'un pays de votre choix en écoutant leur musique traditionnelle ou, pourquoi pas, en essayant de cuisiner un plat typique !



Pour les gens qui n'ont pas accès à Internet ou qui sont moins à l'aise avec la technologie, nous avons aussi des suggestions pour vous !

On déconnecte

Si vous avez déjà fait votre ménage d'automne, nous vous suggérons de commencer un nouveau roman, jouer aux cartes, assembler un casse-tête ou même débiter l'origami !

Tendance depuis quelques années, le coloriage pour adulte continue de faire des adeptes en confinement. C'est une façon comme une autre de libérer son esprit des tracas du quotidien.

Pour celles et ceux qui aiment le bénévolat, sachez aussi qu'il est possible d'aider pendant cette période de la COVID-19, et ce, même sans quitter notre domicile ! Vous n'avez qu'à consulter le site [jebenevole.ca](https://www.jebenevole.ca/) [insérer hyperlien pour la version électronique] : <https://www.jebenevole.ca/> pour connaître les besoins autour de chez vous. Par exemple, vous pouvez être invité à appeler des personnes plus isolées.

CONSEILS PRATIQUES

On continue de se protéger – COVID-19

Si vous présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à la COVID-19 (même s'ils sont légers) ou si vous craignez d'avoir été exposé au virus, la Santé publique demande de vous isoler puis de communiquer avec une personne-ressource au **418 644-4545** (Ligne COVID-19). Vous devrez ensuite suivre avec la plus grande rigueur les indications qui vous seront données par la Santé publique.

Veuillez noter que la Ligne COVID-19 accueille vos appels du **lundi au vendredi, entre 8h et 18h**, et les **samedis et dimanches, de 8h30 à 16h30**.

On continue de se protéger!

- Toussez dans votre coude
- Lavez vos mains
- Gardez vos distances
- Couvrez votre visage
- Limitez vos déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)
1-877-644-4545

Votre gouvernement Québec

MERCI À VOUS | COVID-19

L'OMHQ tient à remercier ses locataires pour leur précieuse collaboration au respect des consignes. Depuis le début de la pandémie, la très grande majorité des locataires de l'OMHQ-SOMHAC agit de façon exemplaire pour limiter la propagation du virus. Nous devons continuer nos efforts pour nous protéger et protéger ceux qui nous entourent. C'est ensemble que nous surmonterons cette pandémie.

CONSEILS PRATIQUES

Vous n'êtes pas seul

Vous n'êtes pas seul à vivre cette situation exceptionnelle. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à parler à quelqu'un lorsque vous sentez votre moral plus bas. Vous pouvez en discuter avec un proche ou une personne-ressource.

**VOICI QUELQUES RESSOURCES QUE
VOUS POUVEZ CONTACTER SI VOUS
EN ÉPROUVEZ LE BESOIN**



INFO-SOCIAL 811 / INFO-SANTÉ 811

Service de consultation téléphonique gratuite avec un professionnel en intervention psychosociale **#811**

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA

Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances.

TEXTER MIEUX AU

686868 (jeunes) | **741741** (adultes)

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

#1 866 277-3553 / Québec



110, rue de Courcelette, Québec (Qc) G1N 4T4

COMMENT TROUVEZ-VOUS LA NOUVELLE
ÉDITION DU CONTACT?

Envoyez-nous vos commentaires:
lecontact@omhq.qc.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 418 780-5200
DEMANDES DE RÉPARATION 418 780-5222

URGENCES
24 / 7 - 7 jours sur 7 - 418 691-6647

HEURES D'OUVERTURE DE NOS BUREAUX

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

Nos bureaux seront fermés du 24 décembre au 4 janvier inclusivement.
Pendant cette période, en cas d'urgence, veuillez composer le numéro suivant:
418 691-6647

Nous profitons de cette publication pour vous rappeler que nous assurerons le service avec des effectifs réduits au cours de la période des fêtes.
Nous sollicitons votre collaboration et votre compréhension habituelles.

SERVICE 211

Service d'information et de
référence sur les ressources
communautaires existantes

REBUTS VOLUMINEUX (monstres) 311

INFO SANTÉ 811

URGENCE 911 Police Ambulance Pompier

HYDRO-QUÉBEC (INFO-PANNES) 1 800 790-2424 [pannes.hydroquebec.com/ pannes/](http://pannes.hydroquebec.com/pannes/)



Membre du

**GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ**

ON RECRUTE

omhq.qc.ca - drh@omhq.qc.ca

Joignez-vous à notre équipe !

Convention de la poste-publication no : 40009062
Retourner toute correspondance ne pouvant être
livrée au Canada à :
OMHQ - 110, rue de Courcelette, Québec (Qc) G1N 4T4
Courriel : lecontact@omhq.qc.ca

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales
du Canada, juin 2003

ISSN 1703 - 3829

Bulletin d'échange d'information Le Contact