



ma ville
ma vie



Le TRIFLUVIEN

Bulletin municipal d'information

www.v3r.net

Décembre 2014 / volume 25 numéro 3



Photo : Daniel Jalbert

Le conseil municipal continue d'appliquer son plan d'intervention visant à sécuriser l'approvisionnement en eau du secteur de Cap-de-la-Madeleine avec la mise en service des réservoirs des Chenaux et Vachon. Sur la photo : le député de Champlain Pierre-Michel Anger, le maire Yves Lévesque et Jacques Gourde secrétaire parlementaire. Détails en page 3

Manchettes

À surveiller :



 **HORAIRES DES FÊTES
CHANGEMENTS AUX COLLECTES**
page 4

INFORMATIONS D'HIVER

page 5



Photo : François Gervais

PLAISIRS DE LA SAISON FROIDE

Page 17



DÉCOUVERTES CULTURELLES

Appel de talents jusqu'au 31 janvier
page 18



Trucs simples et utiles

PROFITER DES PLAISIRS DE L'HIVER SANS CHUTER

Synonyme de plaisir pour les amateurs de marche hivernale, de randonnées en raquettes ou de ski de fond, l'hiver est aussi une période de l'année où l'on doit plus particulièrement se méfier des trottoirs et des escaliers glacés, des endroits enneigés, des tempêtes et bourrasques de vent et de la pluie verglaçante notamment. En effet, les conditions météorologiques hivernales représentent un défi pour tous, car elles viennent souvent augmenter les risques de chute.

Suis-je concerné par les chutes?

Il est faux de croire que seules les personnes âgées sont à risque de chuter. Des études démontrent que les personnes de 50 à 64 ans sont plus vulnérables aux chutes en hiver.

Cela s'explique par le fait qu'elles sont encore très actives et impliquées dans leur communauté. Elles sont alors davantage exposées aux conditions météorologiques défavorables de l'hiver. De plus, le vieillissement normal du corps s'opère de façon progressive dès le début de l'âge adulte affectant les capacités physiques et sensorielles. Ainsi, l'équilibre est fragilisé et les risques de tomber sont amplifiés.

Comment puis-je profiter des plaisirs de l'hiver en toute sécurité?

Voici quelques recommandations :

- Dégagez les escaliers de tout objet encombrant qui risquerait de vous faire trébucher. La neige accumulée peut cacher des plaques de glace pouvant vous faire glisser. Un petit seau de sel de déglacage à côté de l'entrée du domicile est très utile.
- Il n'est pas question de rester à la maison pour autant. Bougez! L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer vos muscles et améliorer votre équilibre et votre souplesse. Être en bonne condition physique contribue à diminuer les risques de chute.
- Habillez-vous chaudement avant d'aller dehors. Quand nous avons froid, nous sommes généralement plus tentés de nous hâter, ce qui augmente le risque de tomber.
- Assurez-vous d'être bien chaussé. Oubliez les bottes à talons hauts, elles ont un impact négatif sur la façon de marcher. Optez pour des talons larges et peu élevés. Idéalement, procurez-vous des bottes à semelles non glissantes.
- Portez des semelles d'appoint adhésives, les célèbres « crampons ». Ces semelles se vendent dans les cordonneries ou dans les magasins de chaussures en différents modèles et tailles : il s'agit de les essayer sur vos bottes d'hiver afin de vous assurer d'être en mesure de les installer et de les enlever facilement. Mais attention : n'oubliez pas de les enlever lorsque vous arrivez à votre destination. Elles ne sont pas conçues pour l'intérieur.

Je suis préoccupé par mon équilibre. J'ai peur de chuter!

Le CSSS de Trois-Rivières offre gratuitement des activités portant sur la prévention des chutes à la population de Trois-Rivières et de Saint-Étienne-des-Grès. Composez le 819 370-2200, poste 43206, entre 8 h 30 et 16 h 30, du lundi au vendredi pour vous inscrire aux activités ou pour vous informer des programmes Debout! et PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)



M. Guy Janson, un bénévole formé par le CSSS de Trois-Rivières, anime une activité sur l'utilisation des semelles d'appoint adhésives.

Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières
Centre hospitalier affilié universitaire régional



Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières

LUMIÈRE SUR CES GENS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Des victoires sur soi-même et de belles réussites humaines, les milieux de vie de l'OMHTR en sont remplis, grâce à des gens formidables qui se prennent en main.



DES NOTES ET DES MOTS

Saviez-vous que depuis trois ans, des jeunes de la Maison Coup de Pouce participent au Festival International de la Poésie? Cette année, c'est au Musée québécois de culture populaire que Britany, Charles-Évans, Emmy et Thierry, élèves de 5^e et 6^e année de l'école Sainte-Thérèse, ont conquis le public avec leurs lectures de poèmes. Chacune était suivie d'une interprétation musicale d'un élève du Conservatoire de

musique. Valérie Delage, intervenante communautaire à la Maison Coup de Pouce et Marie-Paule Desaulniers, bénévole, ont accompagné et encouragé les jeunes dans ce projet et organisé un atelier de poésie permettant aux enfants de composer un poème et de l'accrocher sur la corde à poèmes dans le parc Champlain.



DU HOCKEY-BALLE POUR SE RASSEMBLER

En septembre dernier, 12 jeunes des quartiers Adélarde-Dugré et Jean-Nicolet ont participé à un tournoi amical de hockey-balle avec des jeunes de l'OMH de Québec, mais également des employés, des intervenants communautaires et même des policiers et patrouilleurs. Nos jeunes ont été remarqués pour

leur jeu, mais aussi pour les belles qualités qu'ils ont su déployer telles que le dépassement de soi, l'entraide, l'esprit d'équipe et le respect des autres. Soulignons l'implication de la Maison Coup de Pouce, de la Maison l'Entr'Amis et de l'OMHTR, pour l'organisation de cette belle activité. Côté autrement permet de découvrir des facettes inconnues, mais tellement enrichissantes!



UNE COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ EN HLM CRÉÉE ET GÉRÉE PAR DES JEUNES? OUI, C'EST POSSIBLE!

En 2006, la Maison l'Entr'Amis, avec le soutien de l'OMHTR, a lancé le projet Agir Ensemble pour permettre à des jeunes du secteur Jean-Nicolet d'embellir leur quartier, mais aussi d'acquérir une

expérience de travail bénévole pour leur cheminement personnel. En 2011, avec le projet « Verdur'perdure : un semis pour un ami » ils ont construit puis livré des bacs à fleurs dans plusieurs HLM, planté des vivaces et expliqué aux locataires comment en prendre soin. Au fil des ans, ces projets ont permis aux participants de tisser des liens serrés entre eux et de créer une coopérative leur permettant de s'autogérer, d'apprendre les bases de l'entrepreneuriat, la responsabilisation et le travail d'équipe.

Pour en savoir plus
sur nos activités

www.omhtr.ca

