



— Sortie à l'érable
pour les locataires
de Stadacona
(avril 2024)



LE CONTACT

Bulletin d'information aux locataires de l'OMHQ

MAI 2024

Le mot du directeur général 3

Nos milieux de vie 4

- Les initiatives qui font bouger dans nos milieux de vie
- Briser l'isolement pour favoriser le bien-être psychologique
- Des activités estivales à peu de frais pour la famille
- Rencontre avec une employée

Nos immeubles 12

- Un logement qui favorise ma santé

L'OMHQ et ses partenaires 14

- Planification stratégique 2024-2026 : les grands enjeux

Votre logement 15

- Vrai ou faux?
-

Mot du directeur général

Cher.ère.s locataires,

L'été approche à grands pas! Les journées ensoleillées et les températures plus douces nous invitent à sortir davantage, à apprécier la nature et à demeurer actifs. C'est le moment idéal pour prendre soin de notre santé physique et psychologique, en profitant de l'arrivée de la saison chaude pour planifier des activités telles que le jardinage, les sorties en plein air et les pique-niques entre amis!



Dans cette édition estivale de votre bulletin d'information, nous mettons en avant la santé sous différentes facettes. Plusieurs actions simples peuvent avoir un impact important sur le maintien d'une bonne santé physique et mentale, comme la pratique régulière d'une activité physique, le contact avec la nature ou simplement le partage d'une activité sociale avec ses voisins. Nos comités des locataires sont bien placés pour constater les bienfaits des nombreuses activités physiques et sociales qui sont organisées dans nos milieux de vie.

En parcourant cette édition, peut-être serez-vous inspirés par les différentes initiatives déployées dans nos immeubles pour soutenir la santé physique et psychologique. Je vous encourage, vous aussi, à intégrer des pratiques favorisant la santé dans votre quotidien.

Comme vous le découvrirez en lisant ces pages, notre organisation s'est donnée un plan stratégique ambitieux pour les 3 prochaines années. La santé de nos milieux de vie fait partie des enjeux prioritaires qui y sont présentés. C'est avec vous, les locataires, les bénévoles et les associations que nous souhaitons mettre en place des actions favorisant un meilleur vivre-ensemble et une bonne qualité de vie pour tous.

Ensemble, nous pouvons créer un environnement propice à la santé où chacun peut s'épanouir pleinement.

Je vous souhaite une bonne lecture et un bel été!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dany Caron'.

Dany Caron, directeur général
Office municipal d'habitation de Québec

Nos milieux de vie

LES INITIATIVES QUI FONT BOUGER DANS NOS MILIEUX DE VIE

Il n'y a pas d'âge pour faire de l'activité physique! Enfants, parents, adultes et personnes âgées peuvent intégrer l'activité physique de multiples façons dans leur quotidien. Les comités des bénévoles font preuve d'une grande créativité dans l'organisation d'activités accessibles et amusantes qui permettent aux locataires de rester actifs, et ce, peu importe leur âge ou leur condition physique. Découvrez quelques initiatives entreprises par les locataires pour se rassembler et bouger entre voisins!

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)

Le Programme PIED est offert gratuitement aux locataires des **appartements St-Pascal** et du **complexe de La Forest**. Ce programme intensif de prévention des chutes, d'une durée de 12 semaines, vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique. Il s'agit de séances de groupe animées par un professionnel de la santé et de l'exercice, à raison de 2 séances par semaine.



Viactive

Au **Pavillon Vanier**, le programme Viactive est offert aux locataires une fois par semaine. Il est animé par deux locataires bénévoles, formés par des kinésologues de la FADOQ. Destiné aux personnes âgées de 50 ans et plus, ce programme vise à maintenir une bonne condition physique, à favoriser l'autonomie et à prévenir les chutes. L'inscription est gratuite et comprend 12 semaines d'activités physiques.



Yoga sur chaise

Le comité du **complexe de La Forest** propose diverses activités pour les locataires, dont le yoga sur chaise. Cette initiative, menée par une locataire bénévole, propose une fois par semaine, des postures et des exercices pour favoriser le bien-être physique et mental.

Activités d'entraînement physique

Le comité des locataires du **1500, boul. de l'Entente** est très dynamique dans l'organisation d'activités. Tous les matins, cinq jours par semaine, plusieurs locataires se retrouvent dans la salle communautaire pour bouger ensemble. Ces moments de rencontre favorisent la participation sociale de chacun et permettent de rester actifs.



Fête de l'hiver

Cette année, **Place de la Rive** a accueilli sa première fête de l'hiver, organisée par le comité vivre-ensemble. Ce comité regroupe plusieurs partenaires locaux, dont l'Ouvre-Boîte du quartier, le Carrefour des enfants Saint-Malo et l'OMHQ. L'événement proposait diverses activités telles que le soccer, la corde à sauter, la Zumba et des promenades le long de la rivière Saint-Charles.



Pssst!

Vous souhaitez mettre en place des initiatives pour bouger et demeurer actifs dans votre milieu de vie ?

Informez-vous auprès de l'organisatrice communautaire attitrée à votre immeuble!

BRAVO ET MERCI POUR VOTRE IMPLICATION!

BRISER L'ISOLEMENT POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Plusieurs initiatives sont mises en place dans les milieux de vie pour favoriser et promouvoir la santé mentale. Elles vont bien au-delà de la sensibilisation : elles englobent des activités concrètes et diversifiées qui contribuent à briser l'isolement et à informer les locataires.

Du théâtre pour sensibiliser les locataires sur la maltraitance financière chez les personnes âgées

Le milieu de vie du **complexe de La Forest** a accueilli une production théâtrale, écrite par la Table des aînés de Portneuf et interprétée par la troupe du Théâtre des Aînés de Charlesbourg. La présentation « **Où sont passés mes rêves de retraite ?** » visait à sensibiliser sur la maltraitance financière en encourageant les locataires à ne pas rester seuls dans ces situations, à utiliser les ressources disponibles et à se confier à des personnes en qui ils ont confiance. Cette activité a été une opportunité pour les locataires de socialiser, tout en démystifiant l'intimidation et les divers types de maltraitance envers les aînés.



Le saviez-vous ?

La maltraitance envers les personnes âgées survient lorsqu'un geste unique ou répété, ou un manque d'action appropriée se produit dans une relation de confiance, entraînant des dommages ou de la détresse chez la personne âgée.

Sortie à l'érablière

Une sortie à l'érablière a eu lieu en avril dernier pour les locataires demeurant dans les immeubles de Stadacona. Le comité des locataires a invité les familles et les personnes seules à se joindre à eux autour d'un repas convivial. Ce fut une belle occasion d'encourager la création de liens positifs entre voisins et de développer un plus grand sentiment d'appartenance envers le milieu de vie.



HORAIRE DES CAFÉS JASLETTE

Sacré-Cœur

(10, rue Bigaouette)
chaque lundi de 10 h à 12 h

Saint-Sauveur

(223, rue Boisseau)
chaque mercredi de 13 h à 16 h

Jacques-Cartier

(201, rue du Roi)
chaque jeudi de 10 h à 12 h

Les cafés jasette ont lieu dans les salles communautaires.

Les Cafés jasette avec Commun'action

Des cafés jasette sont organisés par Commun'Action 0-5, en collaboration avec une travailleuse sociale du CIUSSS-CN, dans trois milieux de vie situés en Basse-Ville.

Ces rencontres sont ouvertes à toutes les familles, avec ou sans enfants. Tous les locataires sont les bienvenus pour partager des moments conviviaux, briser l'isolement et échanger sur des expériences similaires.

De chez nous à chez vous dans Limoilou

UN PROJET POUR FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE DES PERSONNES ÂÎNÉES VIVANT EN HLM

De chez nous à chez vous dans Limoilou

est un projet pour soutenir les personnes âgées isolées et demeurant en logement social dans le secteur de Limoilou, à Québec. Il s'inscrit dans l'initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées de l'Université Laval, avec le Patro Roc-Amadour comme organisme principal et d'autres partenaires comme le Centre Monseigneur-Marcoux, le Centre d'action bénévole du Contrefort et le Centre communautaire Jean-Guy Drolet.

L'objectif de ce projet est d'encourager la participation des personnes âgées dans leur communauté, en ciblant les quartiers de Maizeret, Lairet et le Vieux-Limoilou.

Le projet concerne 12 immeubles HLM pour personnes retraitées, soit 622 logements, où 89 % des locataires vivent seuls et 42 % font face à des difficultés comme la mobilité réduite ou des problèmes cognitifs.

En plus de dynamiser les milieux de vie et de lutter contre l'isolement, le projet vise à renforcer les liens entre les partenaires communautaires et à mieux faire connaître les organismes susceptibles de venir en aide aux locataires.



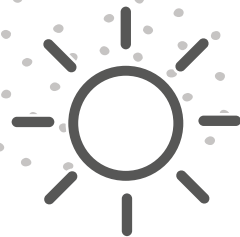
En rafale, voici quelques initiatives réalisées

- Sorties thématiques avec transport
- Cours d'initiation à l'informatique
- Soutien à la mobilisation des résidents
- Soutien à la sécurité alimentaire
- Visites guidées dans les centres communautaires

Pour être informés des prochaines initiatives et activités, suivez la page Facebook

De chez nous à chez vous dans Limoilou

Des activités estivales à peu de frais pour la famille



DES ACTIVITÉS POUR LES JOURNÉES ENSOLEILLÉES

Avec le retour du soleil, pourquoi ne pas profiter des activités familiales en plein air? Plusieurs endroits dans la ville offrent de belles opportunités de détente et de plaisir gratuites ou à peu de frais. Voici quelques idées pour bouger, apprendre et s'amuser. Québec offre une multitude d'activités où l'on peut s'amuser et décrocher. Découvrez encore plus d'idées d'activités, en consultant quebec-cite.com ou en appelant au 1-877-783-1608.

Les parcours de santé

Adultes et aînés peuvent s'amuser dans les parcs où des appareils d'exercice extérieurs ont été installés. Voilà une excellente occasion d'améliorer sa condition physique en plein air!



© ville.quebec.qc.ca

POUR INFO
ville.quebec.qc.ca

Les jeux d'eau de la Place des Canotiers

Situés dans le Vieux-Port, près du terminal de croisières, les petits et les plus grands seront heureux de se rafraîchir dans les jeux d'eau. Toute la famille pourra aussi observer le fleuve, les bateaux et le Château Frontenac.



© quebec-cite.com

Découvrez ou redécouvrez le parc des Champs-de-Bataille (Plaines d'Abraham)

- **Événements culturels gratuits en plein air sur la scène du kiosque Edwin-Bélanger**

- **Chasse au trésor familiale (\$)**

Explorez des endroits méconnus et sondez la carte mystère, une étape à la fois. Qui sait où cela vous mènera! Résolvez une à une les énigmes, jusqu'à la quête finale.

- Durée approximative: 1 h 15
- Idéal pour enfants de 5 à 10 ans



© ccbn-nbc.gc.ca

- **Jeux d'évasion extérieurs (\$)**

Deux jeux d'évasion extérieurs vous feront plonger dans l'histoire de ce lieu emblématique: *Le défi des Grandes Guerres* et *Les oubliés*.

- Idéal pour 13 ans et plus
- Réservation requise



© ccbn-nbc.gc.ca

POUR INFO
OU RÉSERVATION
ccbn-nbc.gc.ca
418 649-6157

DU PLEIN AIR AUX QUATRE COINS DE LA VILLE!



© ville.quebec.qc.ca

Centre de plein air de Beauport

Situé le long de la rivière Montmorency, ce site récréotouristique propose plusieurs activités :

- Centre d'interprétation de la nature
- Samedis soirs musicaux
- Baignade (piscine et pataugeoire), canot, kayak, pêche
- Volleyball, pétanque, marche
- Feux de camp (bois sur place \$)
- Aires de jeux et aires de pique-nique

**POUR INFO
OU RÉSERVATION**
ville.quebec.qc.ca
418 641-6112

Parc Chauveau

Le parc Chauveau est l'un des plus grands espaces verts de la ville.

- Aire de planche à roulettes
- Hébertisme aérien (\$), pêche, soccer, marche
- Aire de jeux et aires de pique-nique



© ville.quebec.qc.ca

Base de plein air Sainte-Foy

Que ce soit pour profiter de la plage, des activités nautiques ou terrestres, une panoplie d'activités sauront vous faire profiter de l'été.

- Baignade, canot, kayak, cercles et planches à pagaie, pédalo
- Tir à l'arc, soccer, disc golf
- Sentier pédestre de 2,2 km (accessible en poussette et en fauteuil roulant)
- Aires de jeux et aires de pique-nique

POUR INFO
bpasf.com
581 705-8850

Des frais s'appliquent pour la réservation d'embarcations



© ville.quebec.qc.ca

Domaine Maizerets

Vivez l'été en nature dans ce parc urbain. Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Circuit l'Arboretum (circuit avec audioguide)
- Visite du secteur historique (circuit avec audioguide)
- Piscine et jeux d'eau
- Modules de jeux et aires de pique-nique

POUR INFO
domainemaizerets.com
418 666-3331

DES ACTIVITÉS POUR LES JOURS DE PLUIE

À Québec, il existe de nombreuses activités que les familles peuvent apprécier les jours de pluie. Voici quelques suggestions.



Musées et centres d'interprétation

Vous pouvez profiter d'un accès gratuit le premier dimanche de chaque mois dans certains musées de la ville. C'est une excellente occasion de découvrir l'histoire, la culture et les sciences.

Voici quelques-uns des 21 musées participants de la région de Québec :

- Musée de la civilisation
- Musée national des beaux-arts du Québec
- Musée huron-wendat
- Monastère des Augustines

LE 1^{er} DIMANCHE DU MOIS, JE VAIS AU MUSÉE!



POUR INFO
[www.quebec.ca/
culture/musees](http://www.quebec.ca/culture/musees)

Bibliothèques publiques

Les bibliothèques sont des lieux accueillants pour les jours de pluie. Les familles peuvent profiter de la lecture de livres pour enfants, participer à des activités de bricolage ou assister à des séances de contes.

POUR INFO
[bibliotheque
dequebec.qc.ca](http://bibliotheque.quebec.qc.ca)

Bain libre Wibit

En famille, testez votre agilité sur le parcours gonflable Wibit ! Pour l'occasion, la piscine est transformée en terrain de jeux aquatique ! Accès gratuit pour les 6 ans et plus.

**POUR INFO
OU RÉSERVATION**
ville.quebec.qc.ca



© ville.quebec.qc.ca

LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs **organismes communautaires** à Québec proposent une **programmation estivale gratuite** pour les résidents des différents quartiers de la ville. Profitez-en pour rencontrer de nouvelles familles, dans un environnement sécuritaire et stimulant pour les enfants.

Informez-vous auprès des organismes de votre secteur (maisons de la famille, maisons des jeunes, réseau patro, etc.)

Rencontre avec une employée



Sandrine Fortin

intervenante
sociocommunautaire



Sandrine a débuté sa carrière en tant qu'agente de sécurité au Regroupement des services d'habitation du Québec (RSHQ). Malgré sa passion pour ce travail qu'elle a fait pendant plus de 13 ans, son objectif était clair: devenir intervenante sociocommunautaire à l'OMHQ. Pour atteindre cet objectif, Sandrine a suivi une technique en travail social en plus de continuer à occuper un emploi à temps plein de nuit et de consacrer du temps à sa famille. La détermination et l'assiduité sont des caractéristiques qui la définissent depuis le début de son parcours professionnel!

Q1 *En quoi consiste le travail d'intervenante sociocommunautaire?*

Notre travail consiste principalement à faire respecter le règlement d'immeuble. Cela implique souvent d'intervenir auprès des locataires pour les aider à gérer les situations problématiques en lien avec le règlement d'immeuble. Dans nos interventions, nous collaborons souvent avec différents partenaires communautaires ou de la santé pour pouvoir faire face à des situations et à des besoins très variés.

Q2 *Travaillez-vous principalement dans les bureaux de l'OMHQ?*

Non, la majorité de notre travail se passe sur le terrain, directement avec les locataires. Travailler de près avec les locataires nous permet de mieux

comprendre leurs besoins et de leur offrir un soutien adapté. Cette proximité renforce les liens de confiance qui sont essentiels pour créer un environnement positif et inclusif.

Q3 *Qu'est-ce qui rend votre travail stimulant?*

Chaque jour est une nouvelle aventure! En me levant le matin, je ne sais jamais exactement ce que la journée me réserve. La variété des tâches à accomplir et la diversité de nos clientèles rendent mon travail stimulant et enrichissant. Mon travail n'est jamais routinier!

Q4 *Comment décrivez-vous votre lien avec les locataires de l'OMHQ?*

J'ai un bon lien avec les locataires, même si j'interviens

souvent dans des situations difficiles. Lorsque j'arrive dans un milieu de vie, je suis chaleureusement accueillie. Les gens s'arrêtent pour discuter avec moi, me partagent leurs préoccupations et leurs expériences. Ces interactions me rappellent toujours l'importance de chaque rencontre, sachant que je suis peut-être la seule personne avec qui certains locataires auront une interaction significative dans la journée.

Q5 *En quoi votre travail est-il valorisant?*

En voyant les locataires s'épanouir, surmonter leurs difficultés et améliorer leur qualité de vie grâce à notre soutien, je sais que nous faisons une réelle différence dans leur vie. C'est ce qui me motive à continuer et à donner le meilleur de moi-même chaque jour.

Nos immeubles

Un logement qui favorise ma santé

UN POTAGER SUR MON BALCON

Cultiver des légumes ou des fruits en pot sur son balcon est une excellente option pour les personnes qui vivent en milieu urbain. Cette pratique vous permet de profiter des produits frais à portée de main.



Cultiver en pot : légumes et fruits à privilégier

Les légumes idéaux à cultiver en pot sont ceux qui ne nécessitent pas beaucoup d'espace racinaire. Vous pouvez opter pour des légumes comme la salade, les carottes, les poivrons, ainsi que les tomates cerises.

Cultiver des fruits en pot peut être agréable, bien que cela nécessite parfois un peu plus de soin et d'attention que la culture de légumes. Des fruits tels que les fraises, les framboises, les mûres et les cerises sont idéaux pour la culture en pot.

Les herbes aromatiques comme le persil, le thym, le basilic et la ciboulette peuvent être cultivées ensemble dans un grand pot ou séparément dans des pots individuels. Assurez-vous d'utiliser un terreau de qualité adapté à la culture des herbes.

Pssst!

L'arrosage régulier et une exposition adéquate à la lumière du soleil vous permettront des récoltes délicieuses, même dans un espace limité.

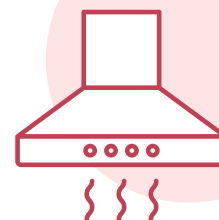
Jardiner en respectant le règlement d'immeuble, c'est possible !

- N'utilisez pas les aires communes intérieures ou extérieures pour entreposer des bacs ou des outils à jardinage.
- Lors de l'arrosage, évitez les débordements pour ne pas mettre de l'eau sur votre balcon ou celui des voisins.
- N'apportez pas de modifications ou d'altérations aux murs du balcon (aucun perçage n'est permis).
- Aucune jardinière ne doit dépasser de votre balcon. Si vous les accrochez sur la rambarde, assurez-vous qu'elles soient vers l'intérieur de votre balcon.



DE PETITS GESTES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DANS VOTRE LOGEMENT

- 1 Remplacer le filtre de la hotte de votre cuisinière.** Ces filtres sont disponibles à faible coût dans les quincailleries et ils doivent être remplacés par le locataire afin d'optimiser leur efficacité. Il est conseillé de changer les filtres tous les 3 ans (ou plus rapidement selon le degré d'utilisation). Un filtre saturé réduira l'efficacité de la hotte et les odeurs désagréables ne seront pas éliminées.
- 2 Nettoyer la grille du ventilateur de la salle de bain.** À l'aide de votre aspirateur et d'une brosse à poils souples, nettoyez régulièrement la grille pour éviter l'accumulation de poussière. Cela permettra une meilleure aspiration de l'humidité.



LA PRÉVENTION DES INCENDIES : ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DE TOUS

- Maintenez votre logement, ainsi que les aires communes intérieures et extérieures, propres et sans encombrement.
- Laisser un dégagement d'au moins 15 centimètres autour des plinthes électriques.
- Laisser le sol libre d'objets afin que vous puissiez circuler et accéder rapidement aux issues de secours.
- Ne retirez jamais les avertisseurs de fumée qui sont installés dans votre logement. Vous êtes responsable de remplacer les piles, sauf s'il s'agit d'un dispositif électrique. Il est recommandé de remplacer les piles de vos avertisseurs de fumée 2 fois par année.
- Garder les portes des aires communes fermées en tout temps. Ces portes sont résistantes au feu et elles ont été conçues afin de retarder la propagation du feu.

Astuce:

Remplacer les piles de votre avertisseur de fumée à chaque changement d'heure!

Le saviez-vous ?

En gardant les portes fermées en permanence, vous diminuez les risques de propagation d'un incendie.

L'OMHQ et ses partenaires

Planification stratégique 2024-2026 : les grands enjeux

L'OMHQ est très fier de présenter à ses locataires sa nouvelle planification stratégique 2024-2026. Nous avons réalisé plusieurs consultations durant l'automne 2023 auprès de nos employés, partenaires et locataires pour déterminer les grandes priorités et orientations qui guideront l'organisation pour les années 2024 à 2026.

Au total, près de 900 locataires ont répondu au sondage soit de façon électronique ou par écrit. **Nous tenons à remercier tous les locataires qui ont pris quelques minutes pour faire entendre leurs voix.** Nous sommes persuadés que les orientations choisies sauront faire avancer l'OMHQ dans l'objectif de mieux répondre aux besoins des citoyens et des locataires.



NOS ENJEUX 2024-2026

Enjeu 1 — Une organisation active et influente pour le développement du logement social

Nous traversons actuellement une période de pénurie sur le marché locatif qui rend difficile la recherche de logement pour les ménages à faibles et modestes revenus. Dans ce contexte, l'OMHQ vise à rendre disponibles de nouvelles unités de logement subventionnées et abordables. Nous travaillerons aussi activement à renforcer l'influence et le rayonnement de notre organisation.

Enjeu 2 — Un réseau de soutien renforcé pour des milieux de vie en santé

Les défis économiques et sociaux dans nos milieux de vie sont en augmentation depuis quelques années. Il est donc incontournable pour l'OMHQ d'analyser les besoins présents dans ses milieux de vie pour ensuite mieux outiller ses locataires et adapter son offre de services de façon conséquente.

Enjeu 3 — Une équipe engagée et mobilisée

Notre organisation doit soutenir la mobilisation de son personnel, afin de pouvoir compter sur une équipe stable, experte et engagée dans la réalisation de sa mission. Dans un marché de l'emploi qui évolue rapidement, l'OMHQ souhaite renforcer son attractivité et continuer d'offrir un milieu de travail stimulant et propice à l'épanouissement.

Enjeu 4 — Un engagement environnemental accru

Notre organisation renforcera ses efforts de lutte aux changements climatiques et de diminution de son empreinte écologique. Les travaux d'entretien et de rénovation des immeubles pour en assurer la durabilité feront partie de nos priorités et s'inscriront dans cet enjeu.

Pour consulter la planification stratégique 2024-2026 de l'OMHQ, visitez le [site web](#) de l'OMHQ.

Vrai ou faux ?



Vous avez jusqu'au 21^e jour de chaque mois pour payer votre loyer.

FAUX. Le loyer est payable **le premier jour du mois**. Dans le cas contraire, des recours peuvent être entrepris par l'OMHQ au Tribunal administratif du logement.



L'OMHQ n'envoie jamais d'état de compte par courriel et ne demande jamais aux locataires de payer leur loyer par virement Interac.

VRAI. Si vous recevez un courriel vous demandant de payer votre loyer par virement Interac, il s'agit d'une tentative d'hameçonnage (fraude).

Pour connaître les méthodes de paiement possibles de votre loyer, visitez la section « Payer mon loyer » sur le [site Internet de l'OMHQ](#).



L'OMHQ fournit une assurance habitation aux locataires de ses immeubles.

FAUX. Le locataire est responsable d'adhérer à une assurance habitation couvrant la perte de ses biens personnels en cas de sinistre ainsi qu'une assurance responsabilité civile pour les bris causés à l'immeuble.



Le débouchage de toilette est une intervention gratuite.

FAUX. Cette intervention est facturable au locataire qui en fait la demande, selon le montant indiqué sur la grille de tarification officielle. Les mouchoirs, les produits d'hygiène féminine, les essuie-tout, la soie dentaire et les couches ne doivent pas être jetés dans la toilette.



Lorsque je fais une plainte, l'intervenant.e sociocommunautaire attiré.e à mon immeuble doit me faire un suivi.

FAUX. Les intervenant.es sociocommunautaires feront un suivi seulement si c'est nécessaire, selon la situation. Même si vous n'avez pas de suivi, soyez assuré que votre plainte est traitée par notre équipe et que les interventions sont faites selon l'échelle des priorités en vigueur à l'OMHQ.

PAGE À DÉTACHER ET À CONSERVER

Comment trouvez-vous la nouvelle parution du CONTACT?

Envoyez-nous vos commentaires
et suggestions!

lecontact@omhq.qc.ca



OMHQ

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

Urgences OMHQ

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

SOS



OMHQ

Renseignements généraux 418 780-5200

Demandes de réparation 418 780-5222



HEURES D'OUVERTURE DE NOS BUREAUX

Du lundi au vendredi

de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30



SERVICE 211

Information sur les ressources
communautaires existantes



ENCOMBRANTS

(Monstres)

311



INFO SANTÉ

811



URGENCE

(Police, ambulance, pompier)

911



HYDRO-QUÉBEC

(INFO-PANNES)

1 800 790-2424

pannes.hydroquebec.com/pannes/