



Geneviève Robert
Agente aux communications

BIENVENUE DANS «COHMUNAUTÉ»

Bienvenue dans *Cohmunauté*, votre magazine pensé pour vous, nos locataires.

Préparez-vous à vivre une belle aventure en 2026 avec l'arrivée d'un journal communautaire inédit, pensé avec cœur pour vous et à votre image. Il sera votre compagnon rempli d'inspiration, de conseils et de découvertes qui vous ressemblent. Un espace pour partager, échanger et se rapprocher.

Ensemble, nous créerons une publication où chaque page nous informera sur ce qui compte vraiment.

Chaque numéro sera l'occasion de :

- * **Découvrir les activités** qui animent votre milieu de vie.
- * **Suivre les projets** qui améliorent votre quotidien.
- * **Partager des idées et des astuces** pour rendre la vie plus simple et agréable.
- * **Cuisiner ensemble** grâce à des recettes faciles et inspirantes.
- * **Mettre en lumière des personnes du milieu** qui font vivre notre communauté.

Ce magazine est avant tout le vôtre. **Vos suggestions, vos idées et vos histoires sont les bienvenues** pour en faire un véritable reflet de notre vie collective. Ensemble, faisons de *notre petit journal* un rendez-vous attendu et apprécié !

Cohmmunauté : Le magazine qui nous rapproche.
«Parce qu'ensemble, on vit mieux! »

Dans ce numéro :

S'activer ensemble

- Rétrospective 2025 des activités communautaires

Zoom sur

- «Je déstresse en sagesse»
- «La relâche en folie!»

Histoires de COHMUNAUTÉ

CDC des maskoutains

La moisson Maskoutaine-Cuisine collectives

Vie associative

Recette en vedette

Boules d'énergie au beurre d'arachide

Biscuits moelleux à la citrouille

Espace jeux





Par Valérie Bourassa, intervenante sociocommunitaire

Un automne riche en rencontres et en créativité

L'automne a été particulièrement animé dans les différents ensembles d'habitation de l'OHMA où j'ai la chance de vous côtoyer. Des activités variées nous ont rassemblé autour de moments de convivialité, de création et de partage. De septembre à janvier, chaque lieu a vibré au rythme d'événements qui ont renforcé le sentiment de communauté.



Activité de bonhomme de neige à St-Antoine

À **Saint-Denis**, rires, créativité et discussions chaleureuses, ont démarré la saison! En septembre le jeu «Caméléon» a suscité éclats de rire et légers défis d'observation. En novembre, les locataires ont participé à un atelier de confection de bonhommes de neige qui a apporté une touche de créativité hivernale, avant de laisser place, en janvier, à un Café discussion où des thèmes variés — du changement d'heure à la longévité — ont nourri des échanges authentiques.

Du côté de **Saint-Antoine**, septembre a été marqué par un *Quiz Vrai ou Faux* animé et convivial. En octobre, une dégustation de pommes du Québec a permis de découvrir des variétés locales en présence du maire Jonathan Chalifoux. Finalement, novembre a ramené l'esprit des fêtes avec l'atelier de bonhomme de neige fabriqués à partir de bas de laine.

À **L'Escale**, l'automne a débuté avec une soupe communautaire préparée collectivement, suivie d'un coloré party d'Halloween organisé par des locataires. Les activités se sont poursuivies avec un atelier de chaussons aux pommes, puis l'animation *Manger à petit prix*, offrant conseils pratiques pour économiser à l'épicerie. Dès novembre, les préparatifs du party de Noël ont mobilisé la communauté, menant au Grand souper de Noël, réunissant musique, danse et un message de paix de la Mère Noël. En janvier, l'ingéniosité était à l'honneur avec des biscuits à la citrouille faits à partir de courges décoratives récupérées.

En parallèle, les rendez-vous hebdomadaires — bingo du vendredi et jeux de société du mercredi — ont continué de rythmer la vie des résidents.



Des locataires de L'Escale à l'occasion de l'halloween



Par **Patricia Chouinard**, intervenante sociocommunautaire

Ça bouge dans nos milieux !

Depuis octobre, impossible de s'ennuyer !



Au Patro, les jeunes et moi avons lancé l'automne avec une activité de décoration de citrouilles. Merci au généreux donateur — certaines créations faisaient vraiment peur... même après l'Halloween !

Nous avons enchaîné avec une soirée cinéma : ambiance festive, popcorn et tirages. Les

sourires brillaient presque autant que l'écran.

Décembre : lutins, brunch et cadeaux

Le 6 décembre, j'ai organisé un brunch de Noël qui a rassemblé pas moins d'une soixantaine de personnes. Oui oui, 60 ! Ça sentait le café, les rires et l'esprit des Fêtes. Nous avons même eu la visite de la Mère Noël et d'une lutine (je soupçonne fortement qu'elles avaient un horaire très chargé ce jour-là

Un magnifique don de livres a aussi été offert pour l'occasion — une généreuse donatrice qui préfère garder l'anonymat (on respecte ça, mais sachez qu'on l'apprécie énormément !).

Un dîner de Noël a aussi eu lieu à Marguerite-Bourgeoys avec 22 participants, où un locataire avait confectionné de superbes essuie-mains. Merci à Madame Moreau pour ce beau cadeau aux locataires !

Janvier : cuisine et bingo

En janvier, les cuisines collectives ont démarré grâce à notre partenariat avec **Moisson Maskoutaine** : deux groupes par mois, beaucoup de recettes... et un peu de farine partout !

J'ai aussi organisé une soirée pizza et bingo avec les jeunes au Patro. Personnellement, voir leurs petits yeux émerveillés quand je nommais leur numéro... c'était tout simplement magique. Bon, je confirme : annoncer un faux espoir de bingo par erreur, ça réveille une salle assez vite !

Petit rappel : pour les activités avec repas, les inscriptions sont essentielles pour éviter de devoir

refuser des enfants. Merci pour votre compréhension!

Vie associative

Une nouvelle association des locataires a vu le jour à L'Escale. Des élections sont prévues à Pratte et dans les autres immeubles d'ici avril. Ça bouge dans l'implication citoyenne !

Détente et bien-être à St-Hélène

Deux séances de yoga sur chaise et méditation ont été offertes à St-Hélène. Des moments de calme, de respiration et de petits « aïe ça étire ! » tout en douceur. Comme quoi on peut travailler ses muscles... et son zen... en même temps ! Les participants en redemandent déjà.



La Relâche en folie !

Un projet qui me tient vraiment à cœur!

Partie d'une idée pendant une nuit d'insomnie (comme quoi ça peut servir !), j'ai lancé l'idée d'un feu de joie au Patro pour la relâche.

Avec beaucoup de détermination (et quelques cafés), j'ai réussi à organiser une grande fête pour les jeunes et les moins jeunes. Grâce à nos partenaires, l'activité a été réalisée à coût zéro — et j'en suis extrêmement fière !

Et la suite...

Le 16 avril, ne manquez pas la lecture d'un conte des Premières Nations par Mandi, une Abénaquise.

Avec le printemps qui arrive, plusieurs projets sont en préparation... et l'été s'annonce encore plus excitant !



Un programme innovant pour bien amorcer 2026 : “Je déstresse en sagesse”

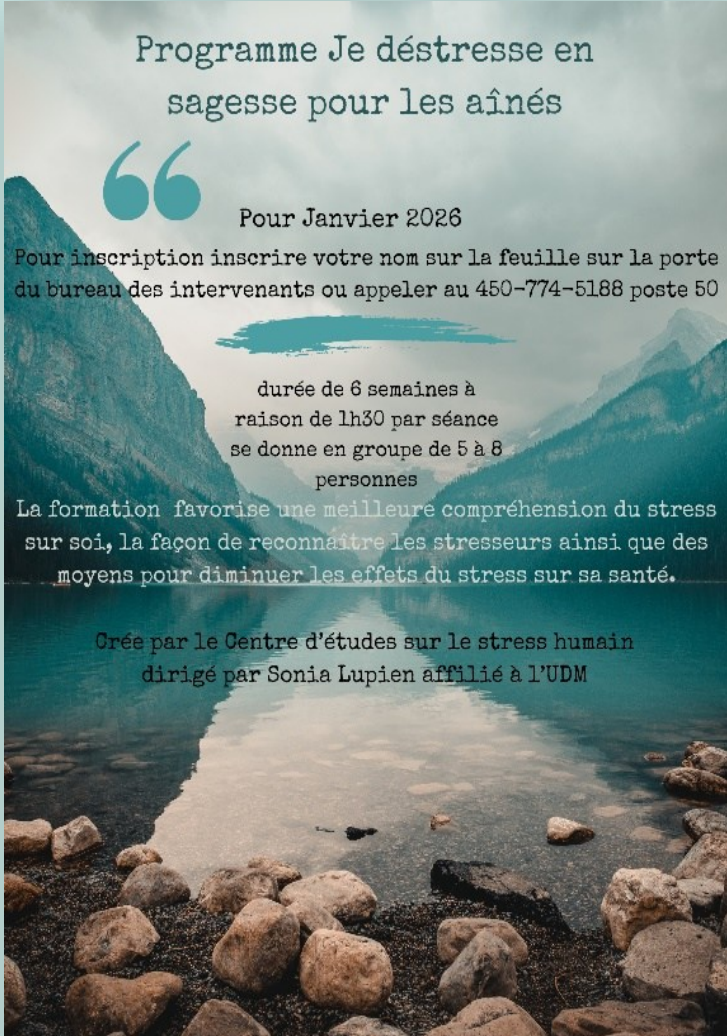
Du 19 février au 26 mars 2026, les locataires de l'Escale ont eu l'occasion de participer au programme *Je déstresse en sagesse*, une série d'ateliers gratuits axés sur la compréhension et la gestion du stress. Les rencontres ont eu lieu en petits groupes de cinq à huit participants, en raison des places limitées.

Créé par le **Centre d'études sur le stress humain**, dirigé par la chercheuse Sonia Lupien, ce programme reconnu propose un parcours structuré sur **six semaines**. Chaque séance vise à aider les participants à mieux reconnaître les stressés du quotidien et à apprendre des stratégies simples et efficaces pour diminuer les impacts du stress sur la santé, particulièrement pendant la période du vieillissement. Une participation continue est requise afin d'assurer la cohérence du processus, et une rencontre préparatoire sera organisée avec les personnes inscrites.

Les ateliers ont été animés bénévolement par **Sylvie Pigeon (B.A., LL.M.)**, forte de plus de vingt ans d'expérience comme médiatrice en conflits de travail. Après avoir accompagné de nombreuses personnes dans des contextes de crise et de négociation, elle se consacre aujourd'hui à un travail plus introspectif inspiré des recherches scientifiques sur les liens entre le corps, le cerveau et l'environnement. Sa démarche

pédagogique repose sur la connaissance, la connexion et la présence à soi, dans une optique de transformation personnelle. Mme Pigeon poursuit également une formation pour devenir instructrice du programme de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR).

Ce nouvel atelier fut une belle occasion pour les participants de débiter l'année 2026 avec des outils concrets, un espace d'échange bienveillant et une meilleure compréhension des mécanismes du stress.



Programme Je déstresse en sagesse pour les aînés

“ Pour Janvier 2026

Pour inscription inscrire votre nom sur la feuille sur la porte du bureau des intervenants ou appeler au 450-774-5188 poste 50

durée de 6 semaines à raison de 1h30 par séance se donne en groupe de 5 à 8 personnes

La formation favorise une meilleure compréhension du stress sur soi, la façon de reconnaître les stressés ainsi que des moyens pour diminuer les effets du stress sur sa santé.

Créé par le Centre d'études sur le stress humain dirigé par Sonia Lupien affilié à l'UDM



**LA RELÂCHE
EN PHOTOS**

Une fête qui vous ressemble

**UNE FÊTE
QUI NOUS RASSEMBLE!**



HISTOIRES DE COHMUNAUTÉ

La Moisson Maskoutaine : Nourrir notre communauté

Au cœur de Saint-Hyacinthe, **La Moisson Maskoutaine** joue un rôle essentiel dans la lutte contre l'insécurité alimentaire. Située au **2540, rue Saint-Charles**, cette banque alimentaire recueille, trie et redistribue des denrées à des organismes qui soutiennent les personnes et familles vulnérables de la MRC des Maskoutains. Son travail contribue aussi à réduire le gaspillage alimentaire dans la région.

Des services qui font une différence

Redistribution alimentaire

Chaque semaine, des milliers de kilos d'aliments de qualité sont récupérés dans les commerces locaux et remis à des organismes membres, qui les distribuent ensuite à des personnes seules, familles, nouveaux arrivants et aînés.

Le Grand Partage Maskoutain

Cette grande collecte annuelle, autrefois appelée la Guignolée, mobilise toute la communauté pour regarnir les réserves alimentaires avant l'hiver, période où les besoins augmentent.

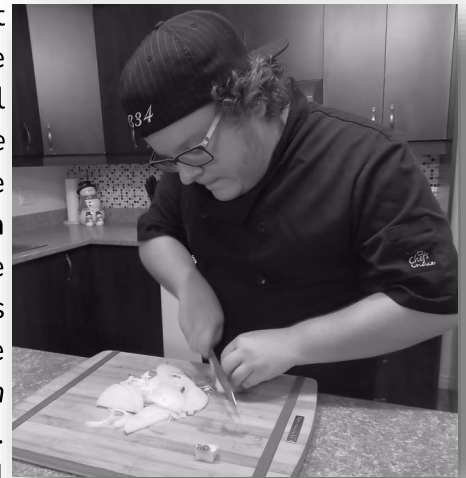


Cuisines collectives : un partenariat savoureux avec le Chef Simon



La Moisson Maskoutaine soutient aussi les **cuisines collectives au Patro**, offertes une fois par mois : une pour les familles et une pour les adultes. Les participants y cuisinent **quatre plats sains et équilibrés** à faible coût, tout en apprenant des techniques pratiques pour mieux cuisiner au quotidien.

Ces ateliers sont animés par **le Chef Simon**, natif de Saint-Pie. Ayant grandi dans le restaurant familial *l'Aumônière table gourmande*, il se professionnalise en 2012 et travaille dans des maisons réputées comme *Au Pied de Cochon* et *Beaver Hall*. Dans les ateliers, il transmet son savoir-faire avec simplicité : bonnes pratiques d'achat, techniques de base et astuces pour réduire le gaspillage.



C'est aussi une belle occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de créer des liens.

Pour vous inscrire aux cuisines collectives à la Terrasse du Patro, contactez Patricia au 450 774-5188 au poste 34

Besoin d'aide ou envie de contribuer?

La Moisson Maskoutaine accueille les citoyens **du lundi au vendredi, de 8 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h.**

Adresse : 2540, rue Saint-Charles,
Saint-Hyacinthe

Téléphone : 450 261-1110

Site Web : lamoissonmaskoutaine.qc.ca

La CDC des Maskoutains :

une force collective au cœur du territoire

La Corporation de développement communautaire (CDC) des Maskoutains est une actrice incontournable du développement social et communautaire dans la MRC des Maskoutains. Regroupant actuellement 62 organismes membres, majoritairement issus de l'action communautaire autonome, la CDC joue un rôle clé de rassemblement, de représentation et de soutien au milieu communautaire maskoutain.

Ancrée dans son territoire, la CDC des Maskoutains agit comme un espace collectif où les organismes peuvent se reconnaître, partager leurs réalités et unir leurs forces. Les membres œuvrent dans une grande diversité de champs d'intervention — lutte à la pauvreté, sécurité alimentaire, itinérance, soutien aux familles, santé mentale, personnes âgées, inclusion sociale, défense de droits, culture, environnement — reflétant ainsi la richesse et la complexité des besoins présents dans la communauté.

La mission de la CDC va bien au-delà de la simple concertation. Elle vise à renforcer la capacité d'agir collective des organismes communautaires, à soutenir leur développement organisationnel et à faire reconnaître leur rôle essentiel auprès des partenaires institutionnels, municipaux et régionaux. En ce sens, la CDC agit comme une voix collective forte, capable de porter les enjeux du milieu communautaire dans les espaces décisionnels et de contribuer activement aux réflexions et aux actions en développement social.

Au quotidien, la CDC des Maskoutains accompagne ses membres à travers du soutien personnalisé, de la formation, des communautés de pratique et des espaces d'échange entre directions, coordinations,

PORTRAIT

équipes et conseils d'administration. Ces actions visent à briser l'isolement, à partager les savoirs et à soutenir les organismes face aux défis récurrents qu'ils rencontrent, notamment en matière de financement, de ressources humaines et de gouvernance.

La CDC est également très engagée dans les instances de concertation du territoire. Elle participe activement à plusieurs tables et comités, contribuant à la mise en commun des expertises et à l'émergence de projets structurants. Cette présence permet de favoriser une meilleure cohérence des actions, de renforcer les partenariats et de s'assurer que les réalités du milieu communautaire soient prises en compte dans les orientations locales et régionales.

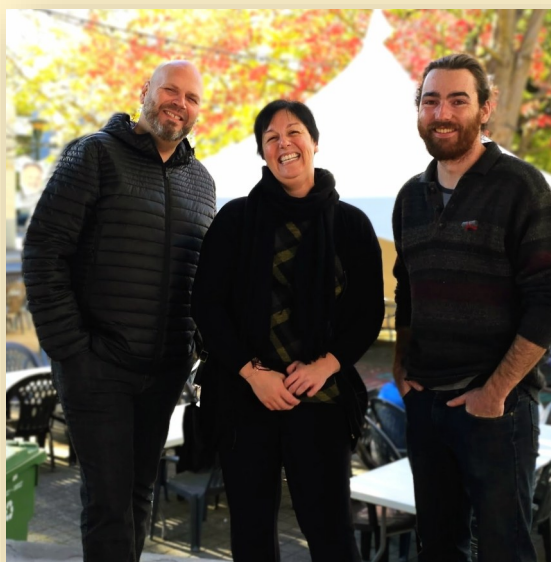
Dans un contexte marqué par la multiplication des crises sociales, l'augmentation des besoins de la population et le sous-financement chronique des organismes communautaires, la CDC des Maskoutains se positionne comme un pilier de solidarité et de mobilisation. Elle soutient ses membres non seulement dans leurs actions quotidiennes,

mais aussi dans leur capacité à revendiquer collectivement de meilleures conditions pour remplir pleinement leur mission.

Plus qu'un regroupement, la CDC des Maskoutains est un véritable levier de transformation sociale. En misant sur la force du collectif, la reconnaissance de l'expertise communautaire et l'engagement citoyen, elle contribue activement à bâtir une communauté plus juste, inclusive et solidaire pour l'ensemble de la population maskoutaine.

Simon Proulx

Directeur général
CDC des Maskoutains



Vers la création d'une association de locataires

VIE ASSOCIATIVE

Le **lundi 30 mars**, une assemblée générale s'est tenue dans le but de former une **Association des locataires de HLM de Saint-Hyacinthe**. Cette rencontre visait à présenter le projet, à expliquer son fonctionnement et à évaluer l'intérêt des locataires à s'impliquer dans une démarche collective favorisant la vie communautaire.

Lors de cette assemblée, le **quorum requis n'a pas été atteint** (soit un minimum de 30 personnes), ce qui n'a pas permis de procéder officiellement à la formation de l'association à cette occasion. À l'OHMA, nous croyons à l'implication des locataires et nous tenterons dans les semaines à venir de mieux vous faire connaître le rôle et l'importance d'une association de locataires.

Des exemples déjà bien en place

Il est important de souligner que **certains immeubles sont déjà organisés**. En effet, **les immeubles de l'Escale et du 1925 Pratte se sont dotés de leur propre association de locataires**, démontrant qu'il est possible, à l'échelle d'un immeuble, de se mobiliser et de créer une dynamique positive au sein de son milieu de vie. Ces initiatives illustrent concrètement les retombées positives de l'engagement collectif.



Le rôle d'une association de locataires

Une association de locataires a pour objectif principal de **favoriser la vie communautaire et le sentiment d'appartenance**. Il s'agit d'un espace créé par et pour les locataires, axé sur la collaboration, la participation et le mieux-vivre ensemble.

Concrètement, une association de locataires peut :

- organiser des **activités sociales et communautaires**, comme une fête de Noël, des repas communautaires ou des événements saisonniers ;
- proposer des **sorties et activités familiales ou intergénérationnelles**, par exemple au zoo ou à des activités culturelles ;
- créer des occasions de rencontre favorisant l'entraide, le dialogue et les liens de voisinage ;
- encourager l'implication citoyenne et renforcer un climat respectueux et solidaire.

L'association agit avant tout comme un **moteur d'animation du milieu de vie**. Elle ne remplace pas les mécanismes de gestion, mais contribue à rendre les immeubles plus vivants, plus humains et plus inclusifs.

Encourager la participation et l'implication

Suite à l'assemblée, **l'équipe de l'OHMA réfléchit à différentes façons de promouvoir la participation et l'implication des locataires**, que ce soit par la création d'associations ou de comités temporaires (ex.: Noël), et ce, en tenant compte des réalités propres à chaque immeuble.

La participation des locataires est essentielle : plus l'implication est grande, plus il devient possible de mettre en place des projets porteurs et adaptés aux besoins du milieu.

Et la suite?

D'autres démarches et communications suivront afin de poursuivre la réflexion et d'informer les locataires des prochaines étapes. Chaque initiative, qu'elle soit à l'échelle d'un immeuble ou plus large, contribue à renforcer la vie communautaire. Car au cœur de cette démarche, une valeur guide nos actions :

Ensemble, on habite mieux!

RECETTES EN VEDETTE

Boules d'énergie au beurre d'arachide

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de réfrigération: 30 minutes

Une douzaine de boules énergie

Ingrédients :

- 1/2 tasse de beurre d'arachide crémeux
- 1/4 tasse sirop d'érable
- 1 1/4 flocons d'avoine (à cuisson rapide)
- 2 c. à soupe graines de chia
- 1/4 c. à thé cannelle moulue
- 1/2 tasse de pépites de chocolat noir ou mi-sucré

Préparation:

Verser dans un bol le beurre d'arachide crémeux avec le sirop d'érable et mélanger uniformément.

Ajouter les flocons d'avoine, graines de chia, cannelle moulue et pépites de chocolat et mélanger à la fourchette jusqu'à ce que la pâte colle ensemble. **Humidifier vos mains** puis former une douzaine de boules de la taille d'une boule de golf. Conserver dans un récipient hermétique à température ambiante.



Biscuits moelleux à la citrouille

Temps de préparation 20 min

Temps total 32 min

Portions 3x12

Ingrédients :

- 2 tasses et demi (625 ml) de farine tout usage
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1/2 cuillère à thé de muscade
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 tasses et demi de sucre (375ml)
- 1/2 tasse de beurre ramolli (125 ml)
- 1 tasses de purée de citrouille
- 1 œuf
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1 tasses de sucre en poudre

Préparation :

Tapisser une plaque de cuisson d'une feuille de papier parchemin et vaporiser légèrement d'huile.



Combiner la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel dans un bol. Batre le sucre et le beurre avec votre mélangeur à vitesse élevée.

Ajouter la citrouille, l'œuf et la vanille et mélanger jusqu'à ce que ca soit bien incorporé.

Ajouter graduellement les ingrédients secs

Réfrigérer la pâte pendant 3 ou 4 heures

Préchauffer le four à 375°F (190° C)

Avec une cuillère former des petites boules avec le mélange. Rouler dans le sucre en poudre et déposer sur la plaque à biscuits (12 par plaques 30 au total)

Faire cuire pendant 11 à 13 minutes

Se conserve dans un contenant hermétique.



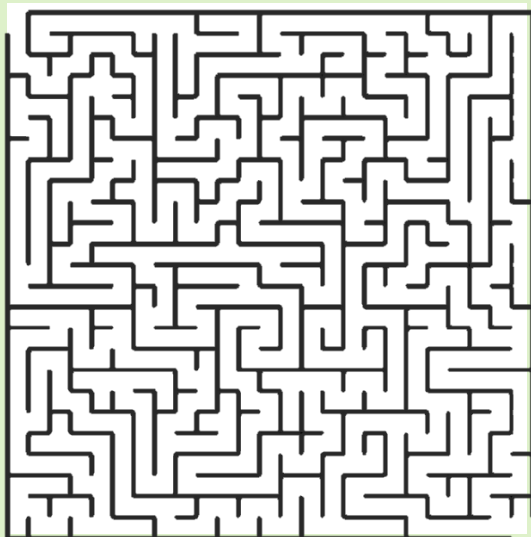
ESPACE JEUX



Trouve les 7 différences



Aide le préposé à l'entretien à trouver son chemin



Sudoku

		6		5				3
		7	2		8			5
				7		6	1	
				8				
		9				4	8	2
	7	4	9					
1	6					5	3	
	9			4	5			
4	2			1	3			9

Mots croisés

1		2				3		4		5	
				6							
7	8							9			
	10	11									
12									13		
			17				18		19		
						20					
21			22	23	24				25	26	
			27					28			
29							30				
			31							32	

Horizontal

1. Se dit d'un bien donné en location
3. Espace de circulation
6. Existence
7. Après-midi
9. Peu souvent
10. Se passe dans la salle communautaire
12. Existence
- 13- 5e mois de l'année
17. L'un avec l'autre
20. Septième note de musique
22. Mouvement du pied
25. Pronom personnel
27. Sentiment d'affection
29. En compagnie de
30. Participe passé du verbe avoir

Vertical

31. Défis
32. Déterminant indéfini
2. Ancien Do
3. Assemblages
4. Exister
5. Générosité
6. Habite le logement à côté
8. Habitation
11. Démonstratif
17. Surface
18. Environnement dans lequel on vit
19. Règle
21. Dessin d'architecture
23. Avant-midi
24. Conditionnel
26. Espace



LES PETITES ANNONCES



HEURES DE BUREAU

Office d'habitation des Maskoutains et d'Acton

LUNDI 8 h 30 à 12 h 00 | 13 h 00 à 16 h 00

MARDI 8 h 30 à 12 h 00 | 13 h 00 à 16 h 00

MERCREDI 13 h 00 à 16 h 00

JEUDI 8 h 30 à 12 h 00 | 13 h 00 à 16 h 00

VENDREDI 8 h 30 à 11 h 45

(450) 774-5188 reception@ohma.ca www.ohma.ca



HIVER-PRINTEMPS 2026

Dès le mercredi 21 janvier
de 10 h 00 à 11 h 30

<https://us02web.zoom.us/j/89730657491>

Bienvenue À L'ÉCOLE DES HLM

Vous aimez écouter, discuter et apprendre ? Alors venez faire un tour à l'école des HLM. Un mercredi toutes les deux semaines, de 10 h 00 à 11 h 30, vous êtes invités à vous joindre à nous, sur zoom, du confort de votre foyer ou de votre salle communautaire.



- 21 JANVIER :** LA SÉCURITÉ DANS LES HLM : COMMENT ALLER AU-DELÀ DES CAMÉRAS ?
- 4 FÉVRIER :** COMPRENDRE LES HAUSSES DES LOYERS DANS LES LOGEMENTS ABORDABLES ET COMMENT LES CONTESTER SANS REPRÉSAILLES
- 18 FÉVRIER :** COMMENT PRÉPARER SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA) ?
- 4 MARS :** L'AVENIR DES HLM
- 18 MARS :** RÔLE ET RESPONSABILITÉS D'UN COMITÉ EXÉCUTIF
- 1^{ER} AVRIL :** COMMENT ÇA VA APRÈS LES FUSIONS D'OFFICE ?
- 15 AVRIL :** LES RENCONTRES DE CCR AVEC ET SANS LES OFFICES : COMMENT ÊTRE AUTONOME ET PARTENAIRE ?
- 29 AVRIL :** L'ENTRAIDE ET LE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN HLM : ON VEUT ENTENDRE VOS BELLES ACTIONS
- 13 MAI :** PRÉPARATION DU CONGRÈS : BILAN 2025-2026 ET PERSPECTIVES POUR LA PROCHAÎNE ANNÉE
- 27 MAI :** DES OUTILS POUR GÉRER LES CONFLITS ET TRAVAILLER MALGRÉ NOS DIFFÉRENCES

Pour plus d'informations

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TÉLÉPHONER OU À NOUS ÉCRIRE.

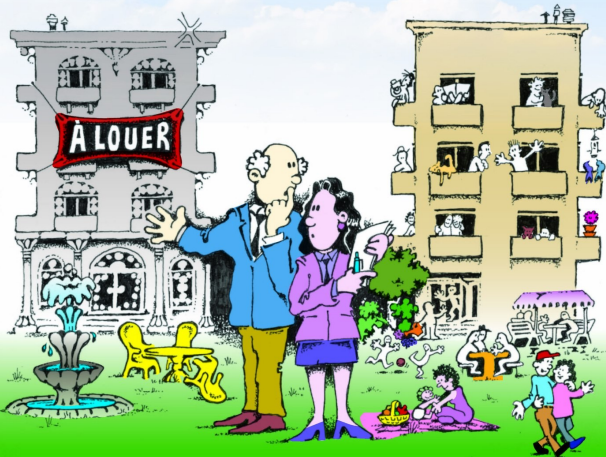
Pour informations : 1-800-566-9662 ou info@flhlmq.com flhlmq.com

26^{ÈME} CONGRÈS DE LA FLHLMQ L'avenir des HLM, c'est l'heure des choix



Sur Zoom le vendredi 12 juin 2026
de 9 h 30 à 15 h 30

[www : https://us02web.zoom.us/j/83473482087](https://us02web.zoom.us/j/83473482087)



Fédération des locataires d'habitations à loyer modique du Québec (FLHLMQ)

Pour plus d'Info : 1-800-566-9662 ou info@flhlmq.com



À la recherche d'un logement?
À risque de vous retrouver sans toit?

SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT

En fonction de votre situation et de vos revenus, le Service d'aide à la recherche de logement (SARL) de l'Office d'habitation des Maskoutains et d'Acton (OHMA) met à votre disposition un éventail de services pour vous accompagner dans vos démarches.

Nous sommes là pour vous aider



450 774-5188

sarl@ohma.ca

www.ohma.ca