

À VENIR

Assemblée générale extraordinaire

Quand : 20 mars 2023

Heure : 19h

Où : local D0712 du Cégep Édouard-Montpetit

Vous recevrez la convocation sous peu

Réunions d'immeuble

Quand : Du 11 au 21 avril

Heure : 19h

Où : Bureau de la coopérative

Nouveauté : 1 immeuble par soir

Corvée du printemps

Quand : 7 mai

Vous recevrez toutes les informations en temps et lieux

Souper anniversaires

Quand : 13 mai

Les personnes concernées recevront les informations en temps et lieux

DÉPARTS

Johanne Champagne

Suzanne d'Amboise

Danielle Brassard

Denis Beaudry

Louissette Gagnon

TRANSFERTS

Yolande Chetangny

Louise Lafrance

Marie-Ève Jasmin Fournier

Éric Shepherd

Lise Prévost

ARRIVÉES

Gabriel Auger - 1er mars

Benoit Fraser - 1er avril

Mathilde Hayeur - 1er avril

Jessica Gaudreault - 1er avril

Le 28 décembre dernier a eu lieu un souper au restaurant Le Coq du Quartier, organisé par le comité social. La vingtaine de personnes présentes s'est bien régalé. Le comité compte organiser un autre souper au printemps. Si vous avez des suggestions de restaurants, n'hésitez pas à nous écrire pour nous en faire part! asociales@placeducollege.com

HISTOIRES DE TUYAUX

INCROYABLE, MAIS VRAI!



Il y a fort à parier que vous ayez déjà eu des problèmes de plomberie dans votre appartement. Jean ou un plombier sont alors venus à votre rescousse!

Ils partagent avec nous certaines de leurs trouvailles régulières :

- Céleri
- Carotte
- Brosse à dents
- Peigne
- Débarbouillette
- Ustensile
- Guenille
- Essuie-tout
- Bouchon de plastique
- Tampon / serviette sanitaire
- Jouets

Et d'autres un peu plus originales:

- Carcasse entière de poulet
- Télécommande de téléviseur

Des milliers de dollars sont défrayés annuellement par la Coop pour aller repêcher toutes sortes d'objets inusités qui bouchent nos tuyaux. Que diriez-vous qu'on fasse plus attention? C'est moins drôle à raconter, mais tellement moins triste que de jeter de l'argent dans les toilettes!

MOUVEMENT COOPÉRATIF

LA SEIGNEURIE DE LONGUEUIL

Sa mission est de fournir à ses membres utilisateurs un logement, tout en regroupant des personnes et des sociétés ayant un intérêt économique, social et culturel dans l'atteinte du présent objet.

Sa vision est de proposer aux futurs résidents de la coopérative d'habitation la mise en place graduelle, et à long terme, d'un mode de vie stimulant où les membres utilisateurs seront ouverts à expérimenter de nouvelles façons de vivre au quotidien afin de favoriser la mise en place d'un milieu de vie sain, autonome et solidaire. Un club de marche, l'accès à des voitures en auto-partage et un comité de support à l'apprentissage de l'internet sont des exemples d'initiatives qui pourront être mis en place par les membres, tout en restant ouvert sur le reste des ressources de la communauté de Longueuil.

Ses valeurs sont : la prise en charge, la responsabilité personnelle et mutuelle, la démocratie, l'égalité, l'équité et la solidarité, valeurs historiques et officielles du mouvement coopératif guideront les membres de cette coopérative.

Le chantier est terminé et certains logements sont déjà occupés.

Source : site web La Seigneurie de Longueuil

40 ANS POUR LA FÉDÉRATION DE L'HABITATION COOPÉRATIVE DU QC

La Fédération de l'habitation coopérative du Québec est un regroupement d'entreprises collectives autonomes œuvrant dans le secteur immobilier. Ses membres sont des entreprises collectives indépendantes dûment incorporées.

Au départ, l'organisation portait le nom de Fédération des coopératives d'habitation de l'Île de Montréal (FECHIM) et limitait ses interventions à ce territoire. Elle est née de la volonté d'une vingtaine de coopératives de Montréal de se donner un moyen collectif pour développer des services en réponse à leurs besoins, défendre leurs intérêts et veiller au développement de nouvelles coopératives d'habitation.

En 2002, la Fédération a étendu son action à Laval et aux MRC de Deux-Montagnes, Mirabel et Thérèse-de-Blainville et a pris le nom de Fédération des coopératives d'habitation intermunicipale du Montréal métropolitain. En 2016, Les MRC Les Moulins et De L'Assomption dans la région de Lanaudière se sont aussi ajoutées au territoire de la FECHIMM.

La FHCQ regroupe maintenant quelque 480 coopératives membres où résident près de 13000 ménages coopérants. Elle représente environ 75% des coopératives du territoire pour une valeur immobilière dépassant 1G\$.

TENDANCES EN ENTRAÎNEMENT POUR 2023

Source : Nautilus, consulté le 8 février 2023

DES PROGRAMMES SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Une nouveauté dans le top 5 cette année est « Les programmes pour personnes âgées » qui fait un retour en 2023 au 4e rang. Pas surprenant de la voir revenir en force! Avec la pandémie et le virus de la Covid-19, les personnes de ce groupe d'âge ont assurément pris conscience de l'importance de prendre soin de leur santé. Ces personnes veulent des programmes adaptés à leurs besoins et qui contribueront à améliorer leur condition physique, leur santé, à réduire les risques de développer diverses maladies afin de profiter d'une meilleure qualité de vie.

Nautilus Plus a lancé en 2021 la Solution Vivre Plus qui couvre l'ensemble de ces critères. Leur équipe a établi un programme afin de les accompagner dans l'application d'un plan d'action personnalisé pour enfin réussir à améliorer leur qualité de vie, à mieux contrôler une condition particulière et même à prévenir des problèmes de santé.

INCHANGÉE : LA TECHNOLOGIE « PORTABLE » EST ENCORE LA TENDANCE NUMÉRO 1

Les accessoires comme les montres intelligentes et les moniteurs de fréquences cardiaques sont demeurés dans le sommet du palmarès depuis leur apparition en 2016. Ces appareils offrent une diversité d'informations pertinentes et sont de plus en plus précis. Ils peuvent effectivement s'avérer motivants pour conscientiser l'utilisateur sur ses habitudes quotidiennes et hausser son niveau de l'activité physique.

LES ENTRAÎNEMENTS MUSCULAIRES TOUJOURS DANS LE TOP 5

Respectivement au 2e et 3e rang en 2023, l'entraînement en musculation avec poids libres et l'entraînement avec le poids du corps se placent dans le top 10 des tendances depuis plusieurs années. L'utilisation du poids du corps, mais aussi de poids libres, de kettlebells, de barres et de ballons lestés permet l'amélioration de l'endurance et de la force musculaires. Les bienfaits associés aux exercices musculaires sont nombreux : ils améliorent la santé osseuse, articulaire, l'équilibre, la posture et les performances sportives pour en nommer que quelques-uns. Ils sont un incontournable pour une condition physique optimale.

5 TRUCS POUR INTÉGRER L'ALIMENTATION VÉGÉ À VOTRE QUOTIDIEN

Source : Nautilus, consulté le 8 février 2023

1 – SE DONNER DES OBJECTIFS SMART

Pour mettre en action un changement désiré dans ses habitudes de vie, il est plus facile de se fixer des objectifs. Il faut s'assurer que l'objectif défini soit SMART : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini.

Soyez indulgent envers vous-même pour augmenter vos chances de réussite. Vous pouvez aussi vous allier avec votre famille, vos amis ou vos collègues pour faciliter le processus. Prévoyez des repas thématiques par exemple!

2 – COMMENCER PROGRESSIVEMENT

Essayer une recette 100% végétarienne est trop déroutant? Il est possible de commencer à apprivoiser l'alimentation végé autrement, soit en intégrant des aliments d'origine végétale à des recettes qui contiennent de la viande. Pourquoi ne pas commencer par une recette de chili avec bœuf haché et haricots rouges ? Ou bien vous pourriez remplacer la moitié des saucisses d'une recette par des saucisses de seitan?

3 – CUISINER DES RECETTES APPÉTISANTES

Il peut être difficile de déterminer soi-même comment apprêter de nouveaux aliments de manière savoureuse. Il est certain qu'une tranche de tofu grillée dans la poêle, sans assaisonnement, sera décevante. Une multitude de recettes végétariennes inspirantes pour tous les goûts existent déjà, pourquoi ne pas les essayer?

4 – DÉCOUVRIR DES METS D'AILLEURS

Plusieurs cultures intègrent les protéines d'origine végétale dans leurs mets traditionnels. Que ce soit le dahl de lentilles d'origine indienne, la soupe de miso et tofu d'origine japonaise ou les Frijoles refritos d'origine mexicaine, le choix est grand! En plus d'intégrer doucement l'alimentation végé à votre quotidien, vous ferez la rencontre de nouvelles saveurs.

5 – ÊTRE OUVERT D'ESPRIT

Il est normal d'être réticent devant de nouveaux aliments, mais il arrive trop souvent que cela représente un blocage au changement. Il ne faut pas s'attendre à ce que les aliments d'origine végétale aient le même goût ou la même texture que les aliments d'origine animale, car ce sont des produits complètement différents après tout! Soyez curieux!

SUGGESTION DE SORTIES

À PARTIR DU 1ER MARS:

DISTRIBUTION DE SEMENCES À LA BIBLIOTHÈQUE GEORGES-DOR, 2760,
chemin de Chambly, Longueuil, J4L 1M6,
<https://www.facebook.com/BibliothequesLongueuil>

4 MARS:

ATELIER CONTES ET CUISINE - GRATUITS POUR LES 6 À 8 ANS -
Bibliothèque Raymond-Lévesque - inscription requise à
longueuil.quebec/loisir,

5 MARS 11h à 16h:

RALLYE ANIMÉ - GRATUIT POUR TOUS - Parc Michel-Chartrand

2 MARS AU 2 AVRIL:

15E ÉDITION DU HAPPENING GOURMAND DU VIEUX-MONTRÉAL -
<https://happeninggourmand.com/>

JUSQU'AU 5 MARS:

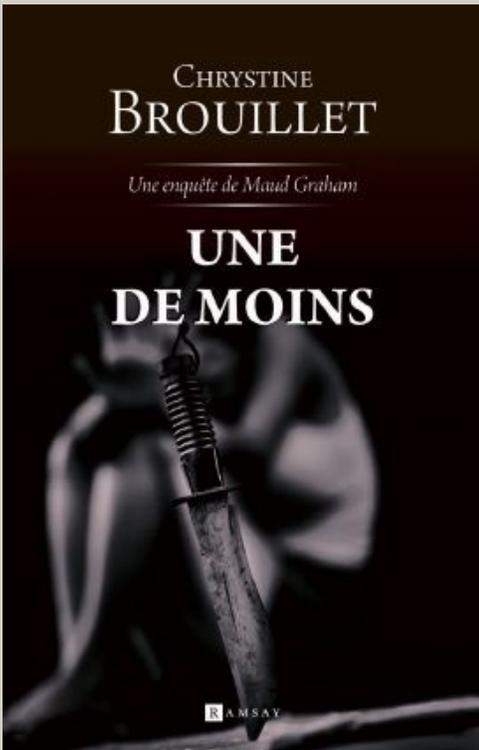
MONTRÉAL EN LUMIÈRES - <https://www.montrealenlumiere.com/>

20-21 MAI:

MARATHON DE LONGUEUIL - Colisée Jean-Béliveau, 1755, boulevard
Jacques-Cartier Est, Longueuil,
<http://marathon-longueuil.com/>

SANS OUBLIER





**Une de moins,
Chrystine Brouillet
Édition Druide**

Dès le début du confinement, Maud Graham affirme qu'il y aura recrudescence de féminicides, les victimes étant enfermées avec leurs bourreaux.

Malheureusement, sa prédiction s'avère exacte. En constatant la vague grandissante de ces meurtres dans la province, elle se sent impuissante, pensant à ces femmes qu'on n'arrive pas à protéger.

Lorsqu'un nouveau drame survient à Québec, Graham constate que ce féminicide dissimule une autre réalité, tout aussi violente et inquiétante. Car ce n'est pas seulement l'agressivité de certains conjoints qui culmine : la haine d'autres hommes, tapis derrière leurs écrans d'ordinateur, ne cesse de croître...

SUGGESTION DE JEUX

La série des jeux Unlock



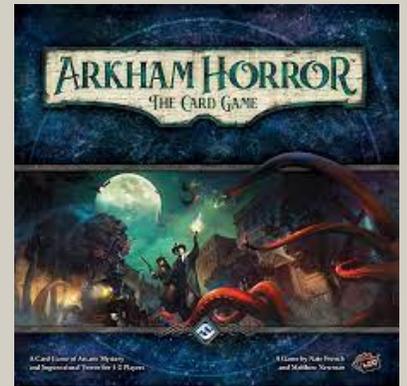
Fans de jeux d'évasion? Les nombreux jeux de la collection Unlock vous proposent des jeux de table qui vous proposent d'enquêter pour résoudre une série d'énigmes comme le font ces populaires donjons. Chaque boîte offre 3 aventures de 3 niveaux de difficulté différents afin de plaire tant aux débutant qu'aux joueurs plus aguerris. Une application permet de rendre le jeu plus interactif. Saurez-vous penser en dehors des sentiers battus pour vous échapper avant la fin du compte?

1-5 joueurs / 30-60 minutes

Arkham Horror

Ce jeu se déroule dans un univers loftcraftien dans lequel vous devrez unir vos forces avec vos alliés pour combattre les forces du mal. Dans ce jeu de style deck builder, chaque personnage a ses propres capacités spéciales, et les cartes que vous pigerez vous permettront de les utiliser... ou pas! À vous de trouver des stratégies pour tenter de survivre afin d'avancer au scénario suivant. Ce jeu offre une histoire qui se suit, et doit être joué sur plusieurs séances avec les mêmes joueurs. Considérant sa complexité, ce jeu est réservé aux joueurs plus expérimentés. Il peut également être possible d'acheter des extensions pour débloquer de nouveaux scénarios ou avoir de nouvelles habiletés pour vos personnages.

1-6 joueurs / 120-180 minutes pour 1 scénario



Magic Maze



Dans ce jeu, vous devrez collaborer mais sans pouvoir communiquer entre vous. Il vous faudra observer le mouvement des autres joueurs afin de déterminer le mouvement à faire. Défi supplémentaire : tout le monde joue en même temps, alors vous devrez avoir les yeux partout!

1-8 joueurs / 15 minutes

8 ans et plus

SUGGESTION DE RECETTE

Lors de la corvée automnale du 5 novembre dernier, Willy Herbeuval, membre de notre coopérative, nous a concocté une excellente soupe comme goûter. Donc, à la demande générale, voici la fameuse recette !!

SOUPE D'AUTOMNE DE WILLY HERBEUVAL

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 gros poireau
- 1 livre de carottes
- 1 livre de céleri
- 1 livre de courge butternut
- 1 livre de patate douce
- 2 gousses d'ail
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à thé curcuma
- 2 c. à thé cari
- 2 c. à cumin
- Sel et poivre au goût
- 3 litres de bouillon de légume ou de bouillon de poulet
- 1 boites de tomates en dés (28 oz)
- 2 boites de conserve de lait de coco (14 oz environ)
- ¼ tasse de beurre

PRÉPARATION

1. Hacher l'oignon et l'ail
2. Couper tous les légumes grossièrement
3. Faire revenir les légumes et l'ail dans la marmite avec l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes, sans faire colorer les légumes
4. Ajouter les épices et continuer la cuisson environ une minute
5. Ajouter le bouillon et la canne de tomates
6. Laisser mijoter environ 2 heures
7. Passer le tout au mélangeur électrique
8. Remettre la soupe sur le feu et ajouter le lait de coco ainsi que le beurre
9. Faire cuire jusqu'à ébullition
10. Saler et poivrer au goût. Il est aussi possible de rajouter du bouillon au besoin.