
INFO CA

COMPOSITION DU NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gabriel Auger : Administrateur, Comité Entraide et Informatique

Lise Bolduc : Trésorière

Marie-Rolande Cyr : Présidente, Comité Implication

Roxanne Daraiche-Bédard : Administratrice et Comité Sélection

Marie-Ève Jasmin-Fournier : Vice-Présidente, Comité Activités Sociales et Accueil et Accompagnement

Maude Lapointe : Secrétaire et Comité Information

JASSETTE AVEC LE CA

Le 21 novembre dernier avait lieu la première jasette avec les membres du CA de 18h00 à 18h30. Quatre personnes sont venues boire un café, discuter, poser des questions, faire des suggestions. Deux thèmes sont ressortis : l'implication des membres et l'inventaire du matériel de la coop mis à la disposition des membres. Ce fût bien agréable. N'oubliez pas que les dates de rencontres du c.a. sont affichées dans le calendrier de la coopérative.

ARRIVÉES, DÉPARTS, TRANSFERTS

DÉPARTS

Nicole Chartrand (200-7)

TRANSFERTS

Marie-Hélène Fortin-Lapointe (190-2 vers 200-7)

ARRIVÉES

Marie-Josée Morin (190-2)

CORVÉE DU 4 NOVEMBRE

81 personnes se sont impliquées dans la dernière corvée du 4 novembre dernier. Vous pouvez constater par les photos la propreté des lieux.

Merci à tous.

RETOUR DES OUTILS DE LA COOPÉRATIVE

Les outils de la coopérative sont mis à votre disposition, mais n'oubliez pas de les rapporter lorsque vous avez terminé de les utiliser. D'ailleurs, un membre est à la recherche de son souffleur à feuilles qu'il avait entreposé dans le cabanon du 70. Merci de le retourner au bureau ou à un membre du CA.



INFO CA (SUITE)

RAPPEL DE LA PROCÉDURE POUR LES RÉPARATIONS

À la suite de plusieurs demandes de remboursement de factures non autorisées, le CA croit nécessaire de rappeler que toute réparation doit obligatoirement passer par le bureau de la coopérative. Appelez au 450-677-2542, poste 1 pour une Requête et poste 2 pour parler à Marie-Andrée Nault. Même les fins de semaine, les messages sont pris et traités le jour même si besoin. Si vous ne recevez pas de rappels du bureau rapidement dans le cas d'une urgence, vous pouvez joindre une personne du CA qui aura les coordonnées plombier-électricien et qui est autorisé à procéder. Merci de votre collaboration.

RAPPEL DE L'ARTICLE 20 DU RÈGLEMENT D'IMMEUBLE

20. MODIFICATIONS AU LOGEMENT

20.1. Toute amélioration de l'aspect intérieur d'un logement, par le locataire, est effectuée à ses frais. Ces améliorations ne doivent, en aucun cas, modifier l'aspect du logement de façon substantielle et permanente. Le locataire doit obtenir l'autorisation du conseil d'administration de la coopérative avant de procéder aux travaux d'amélioration.

20.2. Le locataire qui désire faire des modifications à caractère permanent au logement doit recevoir une autorisation préalable écrite du conseil d'administration de la coopérative. Une fois obtenue, le locataire devra répondre, dans l'élaboration de son projet, aux exigences et aux critères fixés par le CA.

DÉJEUNER MENSUEL

Le 2e dimanche de chaque mois se tiendra un déjeuner pour les résidents de la coopérative qui le souhaitent. Le premier – d'une longue liste nous espérons – a eu lieu le 12 novembre dernier. Neuf personnes se sont réunis. Voici la photo qui immortalise ce moment. Merci aux participant.e.s. On se retrouve le 10 décembre prochain au restaurant *Le coq du quartier*.



À VENIR - PLAN D'ACTION

Vous l'avez demandé, nous y travaillons. En effet, un Comité Implication sera mis sur pied en janvier pour proposer une façon équitable de partager les tâches.

Un groupe de travail s'attaquera également de suggérer une procédure de gradation disciplinaire pour les contrevenants.

Nous remercions chaleureusement les personnes qui ont signifié leur intérêt à y travailler. C'est un beau processus démocratique : par et pour les membres.

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE À TOUS !

Le temps des fêtes nous fournit une pause bien méritée et nous rappelle l'importance de penser aux autres. Que cette période soit l'occasion de belles réjouissances auprès de vos proches.

Que l'année 2024 vous soit bonne : remplie de santé, de sérénité et de chaleur humaine.

NOUVELLES DU MOUVEMENT COOPÉRATIF

Source : site web de la CQCH

ALLEZ-Y SANS MODÉRATION! L'AMITIÉ, C'EST TOUTE L'ANNÉE!

Pourquoi ne pas s'inspirer de la Fédération des coopératives de la Maurice et du Centre-du-Québec (FÉCHMACQ), soit offrir un message qui fera du bien à votre voisin, voisine.

En cliquant sur le lien, vous trouverez des modèles de messages à offrir, à partager avec votre voisin, voisine. Il y a plusieurs thématiques, Noël, St-Valentin, durant toute l'année.

<https://cooperativehabitation.coop/actualites/offrez-a-un-e-voisin-e-un-message-qui-fait-du-bien/>

QU'EST-CE QUE LA MÉDIATION CITOYENNE ET QUELS SONT SES AVANTAGES ?

La médiation citoyenne permet à toute personne traversant une situation de conflit d'être accompagnée par un tiers impartial pour encourager le dialogue et favoriser un dénouement équitable.

Contrairement à l'arbitrage, dont l'objectif est de trancher les litiges opposant les parties liées à un conflit, la médiation citoyenne s'abstient de tout jugement en incitant les participants du processus de médiation à trouver ensemble une solution qui leur convient. Inscrite à l'approche de l'emportement, la médiation citoyenne propose une puissance « douce » pour rétablir des canaux de communication brisés entre les personnes, en diminuant ainsi la nécessité pour elles de recourir à des mesures coercitives et coûteuses.

Selon le témoignage de M. Jacques Côté, président de la CQCH, depuis le lancement du service de la ligne de bon voisinage, le nombre de plaintes adressées au conseil d'administration (CA) et liées au bon voisinage a baissé de 70 %.

En tant que membre d'une coopérative d'habitation, vous observez probablement déjà dans votre quotidien les conflits qui surviennent entre les membres, vous vous en préoccupez et prenez conscience de leurs conséquences pour le bien-être collectif et le bon fonctionnement de votre milieu de vie. Ces conflits ne viennent pas nécessairement du manque des connaissances des règles ou de leur absence, mais plutôt de leur interprétation divergente, du bris de communication, de seuils de tolérance différents ou d'écarts de comportement possibles. Si vous avez une bonne capacité d'écoute active, une ouverture d'esprit, de la patience et une intégrité, le rôle de médiateur citoyen est pour vous!

Grâce à la transmission de la bonne information aux membres et à la possibilité d'écoute qui leur est offerte dès qu'un conflit surgit, on peut éviter des poursuites judiciaires et des pertes financières tant pour la coopérative que pour ses membres.

Yoga

Source : Tou go, consulté le 25 novembre 2023

APPRIVOISEZ LE YOGA ET LA MÉDITATION

Le Yoga et la méditation sont accessibles à tous. Ils n'exigent ni souplesse extraordinaire ni démarche spirituelle.

Bien sûr, il existe différents types de yogas, et certaines personnes peuvent les pratiquer à un niveau plus avancé. Mais le yoga peut aussi être adopté par des débutants. Ne soyez pas intimidé!

De façon générale, le yoga favorise le bien-être autant du corps que de l'esprit. En s'y adonnant, on gagne par exemple:

- en souplesse
- en tonus musculaire
- en calme
- en capacité à gérer son stress
- en énergie

N'ayez crainte, la méditation n'a pas besoin d'être compliquée ou de prendre beaucoup de temps pour avoir des effets bénéfiques. Certaines techniques sont très simples et accessibles. La plupart des techniques de méditation incluent des aspects parmi les suivants:

- On s'assoit ou on s'allonge de façon détendue
- On respire profondément et on porte son attention sur sa respiration
- On évite de penser aux problèmes du quotidien. Si des pensées étrangères se pointent, prenez-en simplement conscience et retournez à l'objet de la méditation
- À un niveau plus avancé, on peut également se concentrer sur une chose en particulier: l'environnement, un bruit, un mot qu'on répète, une image (comme un mandala)...

<https://montougo.ca/se-sentir-bien/yoga-et-meditation/apprivoiser-le-yoga-et-la-meditation/>

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE (SUITE)

Source : Les mots positifs, 25 novembre 2023

COMMENT COMMUNIQUER DE FAÇON NON VIOLENTE POUR SE FAIRE RESPECTER ?

La communication non violente s'apprend et permet d'exprimer nos besoins et nos émotions tout en restant respectueux des opinions, des besoins, des désirs et des sentiments des autres.

Les avantages d'une communication non violente sont :

- Communiquer d'une manière sûre et efficace.
- Obtenir le respect d'autrui.
- Améliorer sa capacité à prendre des décisions.
- Réduire le stress causé par des besoins qui ne sont pas respectés.
- Résoudre des conflits.
- Remplacer le sentiment d'être ignoré ou forcé par le sentiment d'être compris et d'avoir le contrôle de ses décisions.
- Être moins déprimé.
- Avoir une meilleure estime de soi.
- Améliore le respect de soi.

Voici quelques habitudes à développer pour s'affirmer et communiquer de façon non violente :

1. Apprendre à dire « non ». Il peut être difficile de dire « non », mais dire « oui » quand vous voulez dire « non » peut provoquer du stress, du ressentiment et de la colère inutile.
2. Restez calme et respectez l'autre. Cela permettra à cette personne d'écouter ce que vous dites et de vous respecter également.
3. Communiquez avec simplicité. Exprimez vos sentiments, vos désirs, vos opinions et vos besoins avec des phrases simples. Cela permettra à l'autre de bien comprendre ce que vous lui demandez.
4. Utilisez le « je » quand vous vous affirmez. Les déclarations avec « je » font passer le message que vous assumez la responsabilité de vos propres pensées et l'autre ne sentira pas que c'est une attaque envers elle.
5. Utilisez les signaux non-verbaux appropriés. N'oubliez jamais que pour vous affirmer, la communication non verbale est aussi très importante. Parlez toujours sur un ton calme, regardez l'interlocuteur dans les yeux et détendez votre visage et votre posture.
6. Prenez des décisions. Vous prenez le contrôle de votre vie et vous prenez les décisions qui vous conviennent, plutôt que de laisser quelqu'un d'autre prendre des décisions à votre place.
7. Connaissez vos limites. En ayant pleine conscience de vos limites avant de vous affirmer, vous permettra d'éviter de compromettre vos besoins au milieu de la conversation parce que c'est plus facile ou cela vous évite un conflit.

<https://www.lesmotspositifs.com/communication-non-violente/>

9 petits gestes zéro déchets

Source : Tou go, 25 novembre 2023

QU'EST-CE QUE LE MODE DE VIE ZÉRO DÉCHET?

À la base, il s'agit de réduire à la fois la quantité de déchets qui se retrouve dans nos poubelles et celle générée par notre consommation en général. Les produits alimentaires et leur emballage en sont une source importante, mais ce n'est pas la seule! C'est pourquoi les principes du zéro déchet incluent d'autres stratégies comme:

- réduire notre consommation à la source;
- donner une deuxième vie à nos objets;
- penser à acheter usagé.

L'idée du mode de vie zéro déchet n'est pas d'y arriver parfaitement, mais de faire de son mieux, un pas à la fois.

9 HABITUDES POUR SE RAPPROCHER DU ZÉRO DÉCHET

1. Essayer l'épicerie zéro déchet du coin s'il y en a une en commençant par un produit ou quelques-uns seulement. (Ne faites pas votre épicerie complète la première fois!)
2. Acheter certains produits en vrac à votre supermarché.
3. Aller à la boulangerie du coin et ramener votre pain dans un sac réutilisable. Astuce: utiliser une taie d'oreiller qui ne servira que pour la nourriture.
4. Faire ses propres produits nettoyants ou produits d'hygiène corporelle.
5. Utiliser des sacs à collation réutilisables.
6. Bannir les bouteilles d'eau à usage unique et se munir de gourdes pour toute la famille.
7. Consommer moins et encourager les autres à consommer moins, par exemple en remplaçant les cadeaux «objets» par des cadeaux de «temps»: cours de cuisine ou popote ensemble, soirée jeu, etc.
8. Acheter usagé les choses dont on a vraiment besoin: vêtements d'occasion, vélo, appareils ménagers, etc.
9. Visiter les bibliothèques, les joujouthèques et autres endroits qui font la location d'objets.

<https://montougo.ca/manger-mieux/antigaspillage/9-petits-gestes-zero-dechet-a-essayer/>

Stationnement hivernal

Source : www.longueuil.quebec/fr/services/service-de-police-de-lagglomeration-de-longueuil/stationnement consulté le 24 novembre 2023

Il est interdit de stationner un véhicule routier sur tout chemin public entre minuit et 6 heures, du 1er novembre d'une année au 15 avril de l'année suivante, lorsqu'une opération de déneigement est déclenchée et tant que cette opération n'est pas déclarée terminée. Dans ce cas, un avis de déneigement est diffusé le jour même, au plus tard à 17 h, sur les plateformes suivantes :

- Site Internet longueuil.quebec
- Par téléphone au Centre de services aux citoyens (composer le 311)
- [Avis électroniques](#) (abonnement requis)
- Les 11 panneaux numériques situés sur le territoire de Longueuil
- [Facebook](#) et [Twitter](#) de Longueuil
- [Mon portail citoyen](#)

LES AVIS DE DÉNEIGEMENT SONT EN VIGUEUR POUR UNE PÉRIODE DE 24 H.

Lorsqu'un avis de déneigement est en vigueur, il est important de respecter la signalisation temporaire qui interdit de stationner dans la rue afin de permettre l'exécution des travaux de déneigement.

Tout véhicule stationné dans la rue durant les opérations de déneigement pourra être remorqué aux frais de son propriétaire, qui s'exposera également à l'émission d'un constat d'infraction. Par conséquent, si votre véhicule est susceptible de nuire au déneigement, il sera rapidement déplacé ou remisé dans une autre rue.

Résidus verts: sacs en papier bientôt obligatoires

Source : www.longueuil.quebec/fr/nouvelles%2Fresidus-verts-sacs-en-papier-bientot-obligatoires

À partir du 15 avril 2024, la population de Longueuil devra utiliser exclusivement des sacs en papier pour le ramassage des feuilles et des autres résidus verts. De ce fait, les sacs en plastique transparents ou oranges ne seront plus acceptés. Ce changement a pour objectif de réduire la consommation et l'enfouissement de plastique en plus d'améliorer la qualité du compost généré à partir des résidus verts. La Ville encourage ses citoyen·nes à anticiper cette transition dès cet automne, en écoulant les sacs en plastique déjà en leur possession, en s'abstenant d'en acheter de nouveaux, et en privilégiant les sacs en papier dès maintenant.

QU'EST-CE QU'UN RÉSIDU VERT?

Feuilles, herbes, plantes, résidus de taille, gazon coupé, chaume, paillis et citrouille font tous partis de la famille des résidus verts. Ils doivent être déposés dans les sacs acceptés, puis placés en bordure de la route.

Les collectes de résidus verts ont lieu entre les mois d'avril et novembre, à raison d'une semaine sur deux. La journée de collecte est variable selon le secteur.

Composter, mais quoi?

Source: www.longueuil.quebec/fr/services%2Fmatieres-residuelles-et-collectes%2Fcollecte-des-matieres-organiques%2Ffaq-bac-brun

Les résidents des habitations de 1 à 8 logements qui ont reçu un bac brun sont dans l'obligation de participer à la collecte de matières organiques. Qu'est-ce qui est compostable?

RECETTE GAGNANTE DE LA TABLE AU BAC BRUN

✓ MATIÈRES ACCEPTÉES

1. Résidus alimentaires (crus ou cuits sans emballage) ou résidus de table :

- Fruits et légumes (incluant noyaux et pelures)
- Café et thé (grains, filtres, sachets de thé)
- Viandes crues ou cuites (incluant les os)
- Poissons et fruits de mer crus ou cuits (incluant les coquilles de crustacés)
- Céréales, pains, pâtes alimentaires, riz, quinoa (cuits ou crus)
- Produits laitiers solides (fromages, yogourts)
- Coquilles d'œufs, œufs cuits et crus
- Noix de toutes sortes (sauf les coquilles)
- Autres : nourriture pour animaux, farine, sucre et résidus de table

2. Autres matières (papiers et cartons souillés) :

- Sacs en papier
- Essuie-tout, papiers-mouchoirs et serviettes de table (sans produit de nettoyage)
- Journaux
- Cartons souillés d'aliments (ex. : boîte de pizza)
- Vaisselle en papier ou carton

3. Résidus verts (en petites quantités)* :

- Plantes
- Feuilles et feuilles mortes
- Rognures de gazon et d'herbes

* Privilégiez les collectes de résidus verts. Consultez votre calendrier de collectes pour connaître les dates.



ACCEPTÉES

✗ MATIÈRES REFUSÉES

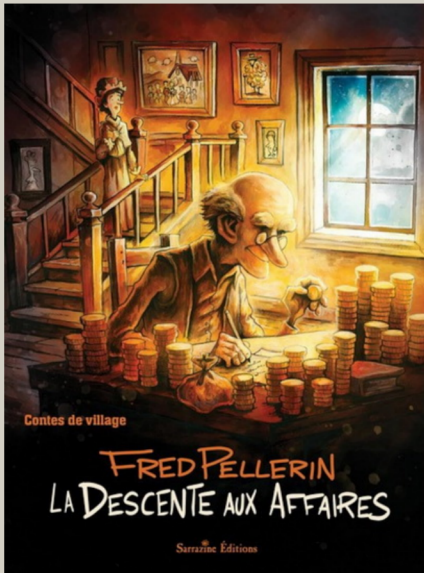
- Sacs de **plastique** compostables, conventionnels, biodégradables ou oxodégradables
- Matières recyclables (plastique, papier propre, verre, métal)
- Capsules de café à usage unique et gobelets de café
- Vaisselle et ustensiles
- Papier d'aluminium et styromousse
- Essuie-tout mouillé par un produit de nettoyage
- Serviettes hygiéniques, couches et autres produits sanitaires
- Médicaments, déchets biomédicaux et produits cosmétiques
- Résidus de construction, de rénovation et de démolition
- Résidus domestiques dangereux
- Litières d'animaux



REFUSÉES

SUGGESTION DE LECTURE

LA DESCENTE AUX AFFAIRES - DE FRED PELLERIN



Sur les années prospères de Saint-Élie-de-Caxton, Toussaint Brodeur tenait son magasin général et faisait bénéfice de tout. À l'usure, à l'ouvrage et par ses calculs étonnants, il accumula une jolie fortune sur laquelle il fit trôner sa fierté. Aussi, le jour où il se retrouva devant l'Éternité, il se rendit bien compte qu'il n'avait pas mis de temps dans son coffre-fort. Toussaint était riche, mais n'avait même pas les moyens de racheter une seule seconde de sa vie. Il était trop tard. Nous sommes tous égaux devant le temps. C'est notre manière de l'utiliser qui nous distingue. Les histoires de Fred nous amènent une fois de plus à la rencontre des personnages du Caxton légendaire et nous relancent dans les rires, la poésie et les grandes réflexions.

SUGGESTION DE SORTIES

Source: www.longueuil.quebec/fr/quoi-faire-a-longueuil

Activités du temps des Fêtes

Pour le temps des Fêtes, la Ville de Longueuil met à la disposition des citoyens plusieurs activités pour petits et grands. Consultez la [programmation](#)

17e édition du Marché de Noël & des traditions de Longueuil au Parc St.Mark, Vendredi 24 novembre 2023 au dimanche 17 décembre 2023

- Vendredi : 16h à 20h / Samedi : 11h à 19h / Dimanche : 11h à 18h

Entrée libre, gratuit pour tous

<https://metierstraditions.com/marche-de-noel/>

LUMINOTHÉRAPIE, 14E ÉDITION - Du 30 novembre 2023 au 10 mars 2024

Un nouveau parcours d'œuvres lumineuses dans le Quartier des spectacles

Rue Sainte-Catherine Ouest, entre la rue De Bleury et le boulevard Saint-Laurent

Gratuit et ouvert tous les jours de 16 h à 23 h

La Grande Guignolée des médias de la Rive-Sud le 7 décembre aux intersections

Tous les dons seront redistribués aux organismes en distribution alimentaire de la Ville.

Pour plus d'informations, [visitez le site internet de la Grande Guignolée des médias.](#)

Igloofest Montréal - 18 janvier au 10 février 2024

Le festival de musique le plus froid au monde est de retour au Vieux-Port de Montréal

À partir de 42,50\$.

Carnaval de Québec - 25 janvier au 11 février 2024

23\$ en pré-vente, 35\$ sur place.

Hiver en fête au Parc de la Cité, Vendredi 2 février au dimanche 4 février 2024

Profitez des joies de l'hiver en famille ou entre amis! Amuseurs ambulants, animation, musique, concours, cerfs-volants, jeux gonflables, jeux géants, patinage, tire sur la neige et encore plus! Location d'équipements gratuit pour les résidents de Longueuil lors de l'événement.

vendredi: 19h à 22h / Samedi et dimanche: 11h à 16h

La grande
guignolée

DES MÉDIAS

de la Rive-Sud



journal@placeducollege.com

SUGGESTION DE RECETTE

SOUPE DE LA CORVÉE

Source: Willy Herbeuval

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de poireaux
- 2 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillée
- 1 c. à soupe de gingembre finement haché
- 1 boîte de lait de coco (398 ml)
- 150 grammes de vermicelles de riz
- 3 tasses de bouillon de poulet
- Coriandre au goût
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Découper les poireaux sur le long et trancher en demi rondelle d'un centimètre d'épaisseur.
2. Faire revenir dans du beurre.
3. Ajouter l'huile de sésame et le gingembre. Cuire à feu doux pendant 15 minutes. Mélanger fréquemment.
4. Ajouter la pâte de curry, le lait de coco et le bouillon de poulet.
5. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure.
6. Ajouter la coriandre, sel, poivre et les vermicelles de riz.
7. Cuire encore 15 minutes avant de déguster.