

---

PARUTION ●

JUIN 2024

● VOLUME 46 NO 2

---

---

## INFO CA

---

### COMPOSITION DU CA, FONCTION ET RESPONSABILITÉS EN DATE DU 18 MARS 2024

Gabriel Auger – Secrétaire, Responsable du Comité Entraide et Comité Informatique

Marie-Rolande Cyr – Présidente, Responsable du comité Implication

Jacques Ducharme – Trésorier, Responsable du Comité Finances

Lise Gagnon – Administratrice, Responsable du Comité Secrétariat

Marie-Ève Jasmin-Fournier – Vice Présidente, Responsable du Comité Activités sociales et du Comité Accueil et Accompagnement

Maude Lapointe – Administratrice, Responsable du comité d'Information

Éric Shepherd – Administrateur, Responsable du Comité Sélection

### VOLS

Suite à une série de vols dans les stationnements, nous vous demandons d'allumer les lumières des balcons arrière toute la nuit. N'oubliez pas de verrouiller vos portes de logement et de votre voiture

### LIMITES DU COMITÉ D'INFORMATIQUE EXPRESS!

Notre engagement bénévole vise le développement de la participation des membres dans notre Coopérative. Nos aidants montrent un intérêt général en informatique et ne sont pas des professionnels. Ils apportent de l'aide aux gens qui souhaitent développer leur autonomie avec les nouvelles technologies. Toutefois pour éviter toute ambiguïté susceptible de poser problème, nous tenons à préciser, que nous intervenons au mieux de nos connaissances et que nous ne sommes nullement experts en tout. Nous nous réservons donc le droit de vous référer à des professionnels. De plus, sachez que vous devez être présents lorsque nous apportons le support technique demandé. Nous ne sommes pas responsables de l'utilisation que vous ferez de l'information transmise. Vous pouvez toujours nous rejoindre à [infex@placeducollege.com](mailto:infex@placeducollege.com) ou en déposant vos demandes dans la boîte au lettre du 140-8

Merci, le Comité d'informatique

### ÉVÈNEMENTS À VENIR

#### PIQUE-NIQUE ESTIVAL - 13 JUILLET

Où: Dans le parc situé devant le 110 - 170. Apportez votre lunch et vos chaises! Vous recevrez de plus amples informations sous peu.

#### 55E ANNIVERSAIRE DE LA COOP - 17 AOÛT

Où: Dans la cours du 70-80 à 15h.  
Inscription obligatoire du 20 juillet au 3 août.  
Repas offert. Apportez votre vaisselle. de plus amples informations vous parviendront via votre gérant sous peu.

### RAPPEL DE CERTAINS RÈGLEMENTS EN RAFALE

#### **RÈGLEMENT #1 - RÈGLEMENT DE RÉGIE INTERNE**

##### 27. REPRÉSENTATION (articles 69 et 75)

Un membre peut autoriser, par écrit, son conjoint ou son enfant majeur vivant dans le même logement à participer en son absence aux délibérations de l'assemblée et à y voter à sa place. Cette autorisation n'est valide qu'à une seule assemblée et doit être présentée au secrétaire avant l'assemblée. Les membres peuvent assister aux assemblées générales même s'ils sont représentés.

#### **RÈGLEMENT #3 - CONTRAT DE MEMBRE**

##### 3. ENGAGEMENTS DU MEMBRE

Le membre s'engage, envers la coopérative, à :

b) S'impliquer de manière active et assidue dans les diverses activités de la coopérative dans la mesure de ses capacités, notamment aux assemblées générales, aux réunions d'immeubles, aux corvées saisonnières ainsi qu'aux convocations expressément exigées par le conseil d'administration sauf s'il est dans l'impossibilité de le faire auquel cas il doit alors en informer la personne désignée par la coopérative;

c) Accomplir, ou faire accomplir et s'assurer de leur accomplissement en cas d'absence, les diverses tâches, mandats et responsabilités qui peuvent lui être attribués par le conseil d'administration, l'assemblée des membres ou un comité, ou accomplir les devoirs qui lui incombent en vertu de toute fonction ou charge qu'il occupe au sein de la coopérative;

r) Faire preuve de civisme à l'égard des autres membres, occupants, employés et sous-traitants de la coopérative et s'abstenir de tout comportement agressif y compris de tout commentaire ou comportement discriminatoire (par exemple : commentaire ou comportement raciste, sexiste, homophobe...);

s) Ne jamais manifester de harcèlement ou de violence, qu'elle soit sexuelle, physique, verbale ou psychologique dans l'immeuble et dans toutes les activités de la coopérative. Tout manquement à cet engagement fera l'objet de sanctions pouvant conduire jusqu'à l'exclusion;

u) Dans l'attribution de tâches et de responsabilités à un membre, la coopérative tient compte des intérêts, des aptitudes et des capacités de la personne; dans le cas d'une perte de capacités, la coopérative voit à ajuster les tâches et les responsabilités en conséquence ou à considérer des mesures alternatives permettant à un membre de poursuivre sa participation au fonctionnement de la coopérative;

### RAPPEL DE CERTAINS RÈGLEMENTS EN RAFALE (SUITE)

#### RÈGLEMENT #5 – RÈGLEMENT D'IMMEUBLE

##### 6. JOUISSANCE PAISIBLE DES AUTRES LOCATAIRES

6.1. Les locataires doivent se conduire de manière à ne pas troubler la jouissance normale des autres locataires. (Art. 1860 C.c.Q.).

##### 9. COUR EXTÉRIEURE

9.2. Les locataires doivent laisser la cour en bon état de propreté et libre de tout objet encombrant (ex : remise, jouets, tente, piscine, rebus, vieux pneus, boîtes, cigarettes, etc.).

9.3. Les pataugeoires sont permises mais devront être vidées et rangées tous les soirs. Les locataires sont les seuls responsables de l'accès et de la sécurité entourant l'utilisation de celles-ci.

##### 15. INSTALLATION D'ACCESSOIRES À L'EXTÉRIEUR DU LOGEMENT

15.1. Le locataire ne peut construire, installer, fixer ou apposer quoi que ce soit à l'extérieur de son logement sans avoir obtenu une autorisation écrite du conseil d'administration de la Coopérative.

15.2. Il est interdit de suspendre ou d'attacher quoique ce soit sur les garde-corps des balcons à l'exception de boîtes à fleurs.

##### 16. ESPACES COMMUNS

16.1. Les locataires ne doivent pas nuire au bon état de propreté des espaces communs.

16.2. Aucun locataire ou invité ne doit encombrer les aires de circulation.

16.4. Les portes d'entrées des immeubles doivent demeurer fermées et barrées en tout temps de même que les portes d'entrée de chacun des logements.

##### 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 celui-ci.

20.3. Le locataire, à son départ, doit remettre le logement dans l'état où il était au moment où il en a pris possession, à moins d'une entente contraire (Art. 1890 C.c.Q.).

##### 21. USAGE DU CANNABIS

21.2. Il est strictement interdit de fumer du cannabis ou tout autre produit dérivé par quelque dispositif que ce soit à l'intérieur des logements de même que sur les balcons. Cette interdiction s'étend aux aires communes.

21.3. Le locataire doit voir à ce que toute personne ayant accès à son logement respecte cette interdiction

---

## INFO CA – SUITE

---

### RETOUR SUR LA FÊTE DES VOISINS

Le 1er juin dernier, ce sont 38 membres qui ont participé à la Fête des Voisins organisée par Carole, Jacqueline, Marie-Ève, Patrice-Olivier, Roxanne et Sara



Merci à nos généreux commanditaires pour les certificats cadeaux qui ont agrémenté notre évènement.



---

## CANICULE – CHALEUR ACCABLANTE

---

### OÙ SE RAFRAÎCHIR

Certaines installations de la Ville peuvent être utilisées pour se rafraîchir, notamment les bibliothèques qui sont climatisées, de même que les jeux d'eau.

La piscine Marquette est ouverte du 18 au 21 juin, de 13 h à 20 h.

Les jeux d'eau sont accessibles de 8 h à 21 h. Pour connaître la liste des jeux d'eau, consultez la page sur les activités aquatiques.

---

# NOUVELLES DU MOUVEMENT COOPÉRATIF

---

## LE PROJET DE MÉDIATION CITOYENNE PREND SON ENVOL

Source : Revue COOP Novembre 2023

Depuis le début 2023, la Confédération québécoise des coopératives d'habitation (CQCH), les bureaux régionaux d'Équijustice et les fédérations de coopératives d'habitation intensifient leurs efforts pour mettre en œuvre le projet de médiation citoyenne sur l'ensemble du territoire du Québec.

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

Selon la définition d'Équijustice, 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.

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'empowerment, 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, qui a dirigé la coopérative d'habitation des Cantons de l'Est durant plus d'une vingtaine d'années, 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%. Pour faire vivre et perdurer le projet, chaque fédération a besoin de trouver ses médiateurs-bénévoles.

### COMMENT SAVOIR SI VOUS POUVEZ VOUS QUALIFIER POUR JOUER CE RÔLE ?

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.

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!

### POURQUOI FAUT-IL S'IMPLIQUER ?

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.

Pour en connaître davantage sur le projet ou pour communiquer votre intérêt pour devenir un.e médiateur.trice bénévole, contactez Mme Elena Albina au 418 648-6758, poste 222, chargée de ce projet à la CQCH, ou votre fédération régionale.

## L'INDUSTRIE DU FITNESS : 3 MYTHES À DÉCONSTRUIRE

Source : Montougo.ca, consulté le 9 mai 2024

« Comment perdre 10 livres en 3 jours? » « 20 exercices pour perdre du ventre. »  
« Comment brûler les calories en trop? » « Des abdos de fer en 15 minutes! »  
Qu'on soit au gym, sur les réseaux sociaux ou assis devant la télévision, on nous bombarde sans cesse de ces fausses promesses. Et si on pouvait se libérer de cette pression ?

L'industrie de l'amaigrissement et de la mise en forme (fitness) est extrêmement lucrative. Elle profite de l'insatisfaction corporelle et de la vulnérabilité des gens pour faire de l'argent avec les échecs répétés des méthodes qu'elle propose. Elle nous fait miroiter l'idée que la minceur est synonyme de succès, de contrôle, de désirabilité, de performance, de condition physique et de santé.

Adhérer à ces croyances peut nuire à la satisfaction corporelle, au plaisir de bouger et à l'adoption d'un mode de vie actif durable.

Démystifions ensemble 3 fausses croyances véhiculées par l'industrie de l'amaigrissement et de la mise en forme.

11. L'activité physique permet de modeler son corps comme on le désire.  
C'est FAUX! Le poids et la composition corporelle sont influencés par de nombreux facteurs et personne n'a entièrement le contrôle là-dessus.  
bonne intelligence émotionnelle.

Saviez-vous qu'environ 78 % des personnes de 15 ans et plus sont motivées à pratiquer une activité susceptible d'améliorer leur apparence ? Pourtant, il est reconnu que le désir de maigrir ou de modifier son apparence comme source de motivation pour bouger plus peut mener à une baisse de l'estime de soi. Pourquoi? Parce que les résultats attendus ne sont souvent pas au rendez-vous. On finit par ne plus aimer bouger, la motivation diminue, et le plaisir n'y est plus.

Pourtant, il existe de nombreux avantages à bouger et à s'entraîner qui n'ont rien à voir avec l'apparence! Le fait de pratiquer une activité physique, même de faible intensité, peut permettre de prendre soin de soi, de gérer son stress, de favoriser sa santé, de briser l'isolement... et bien d'autres choses encore!

## L'INDUSTRIE DU FITNESS : 3 MYTHES À DÉCONSTRUIRE (SUITE)

2. Il faut souffrir un peu pour profiter des bienfaits de l'activité physique.

Ce n'est pas du tout le cas. On nous envoie souvent le message que l'activité physique doit se faire de façon intense, selon des règles précises.

On peut absolument choisir des activités physiques qui nous procurent satisfaction, plaisir et épanouissement plutôt que des activités qui nous incitent à bouger en suivant des règles précises, externes et moralisatrices. En fait, il existe autant de façons de bouger que de personnes qui bougent et qui sont toutes valables. Il faut choisir celle qu'on a le goût de répéter!

3. Il faut correspondre à un idéal athlétique pour pratiquer une activité physique. Absolument pas! Les images et vidéos de corps en mouvement sont rarement diversifiées. Les corps sont sculptés et performant à la perfection. Ça peut laisser croire qu'il faut un corps spécifique ou un talent particulier pour pratiquer une quelconque activité physique.

Soyons clair: tout le monde, peu importe son apparence et ses qualités athlétiques, peut pratiquer une activité physique! On n'a pas besoin d'un corps spécifique ni de talent particulier pour faire de l'activité physique, pratiquer un sport ou s'entraîner. Oui, on a tous nos limites, mais respectons-les et allons-y à notre rythme.

## COMMENT VA VOTRE ESTIME PERSONNELLE ?

Source : Montougo.ca, consulté le 9 mai 2024

L'estime de soi, c'est le regard qu'on pose sur soi-même. C'est le jugement qu'on fait de sa propre valeur, de sa propre importance et de ce qu'on peut accomplir.

Faites le test. 10 questions, 2 minutes:

Une estime de soi positive aide à avoir confiance en ce qu'on peut accomplir, à mieux tolérer et accepter ses échecs et ses doutes, et donc à mieux faire face au stress et aux difficultés de la vie.

On sait toutefois que l'estime de soi évolue selon ses expériences, ses réalisations, les épreuves qu'on traverse. C'est pourquoi il est important de constamment la nourrir.

Découvrez 8 moyens de nourrir votre estime de soi

## L'INCIVILITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Source : Montougo.ca, consulté le 16 mai 2024

L'incivilité résulte du manque de considération envers les autres. Elle englobe des paroles, des gestes ou des comportements contraires aux normes de respect et de politesse dans la société. Et c'est un phénomène qui est en hausse.

Est-ce que nous faisons preuve d'incivilité ?

C'est important de réfléchir aux conséquences de nos paroles et de nos actions. On peut se demander si nos mots et nos comportements pourraient créer de l'inconfort, être perçus comme irrespectueux ou blessants.

- Si ces gestes ou ces propos me visaient, est-ce que ça me blesserait?
- Si ce n'est pas le cas, est-ce que mon frère, ma mère, mon ami, ma collègue le seraient?

Il faut en effet se rappeler que l'incivilité n'est pas la même pour tout le monde. Tout dépend de notre perception et de nos références. Pour certaines personnes, parler au téléphone à voix haute en public ou arriver en retard à une réunion de travail est tout à fait normal, alors que, pour d'autres, ce genre de comportement est vécu comme un manque de respect.

Quels sont les effets de l'incivilité sur les gens?

Les effets sur la santé mentale sont variés et bien réels.

- L'incivilité peut être vécue comme une microagression et augmenter notre niveau de stress.
- Elle peut aussi mener à un désengagement social et professionnel, à la méfiance, à un sentiment d'impuissance et à la démotivation.
- Quand on fait face à de l'incivilité, on peut aussi remettre en question notre valeur, on peut s'isoler et avoir tendance à retourner dans notre tête les mêmes pensées négatives associées au conflit, ce qui pourrait même nuire à notre sommeil.

Astuces pour réduire l'incivilité

- Il faut cesser de banaliser les effets de l'incivilité. Ils sont nombreux et bien réels.
- L'incivilité peut mener au harcèlement si elle n'est pas prise en charge rapidement. On doit donc agir et surtout ne pas éviter ou nier le problème.

Réduire l'incivilité: une responsabilité partagée

Réduire l'incivilité concerne tout le monde. Comme société, on peut remettre en priorité le bien-être collectif en utilisant davantage de bienveillance dans nos relations, en faisant la promotion d'une culture de respect et des relations harmonieuses. Les gestionnaires ont aussi un rôle d'exemplarité à jouer à cet égard.

---

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

---

## L'INCIVILITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ? (SUITE)

Et individuellement?

Comme individu, on peut tout autant être victime de l'incivilité que, sans le vouloir parfois, la perpétuer. Pour y mettre un frein ou s'en protéger, on peut s'assurer d'avoir les bons outils, comme une bonne intelligence émotionnelle.

- On peut prendre conscience régulièrement de nos émotions et de notre capacité à les réguler.
- On peut retrouver notre vitalité en prenant des pauses régulièrement, en s'entourant de personnes positives, en faisant de l'activité physique, en dormant, en pratiquant la pleine conscience.
- On peut aussi prendre conscience de la réalité des autres en faisant preuve d'empathie, en essayant de nous mettre à leur place et de comprendre aussi leur point de vue.

Que faire si on est victime d'incivilité?

Il faut AGIR, ne pas attendre que ça se règle tout seul. Voici 5 façons d'agir qui peuvent nous aider.

1. Si on en a l'énergie et les capacités, on peut rencontrer la personne en question afin de nommer et confirmer notre perception de ce qui était heurtant.
2. On peut nommer clairement notre besoin de respect afin de maintenir une relation harmonieuse qui sera bénéfique pour les deux.
3. On peut écouter le point de vue de l'autre.
4. On peut trouver une solution mutuellement satisfaisante et s'engager à la respecter.
5. Si cela ne fonctionne pas, ne pas hésiter à aller chercher du soutien à l'extérieur (membres de la famille, proches, collègues, etc.).

---

## SUGGESTION DE JEUX

---

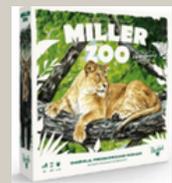


### Molki

Jeu de quilles nordique qui associe adresse, tactique et amusement pour toute la famille. - facilité de lecture: les quilles sont numérotées pour faciliter le calcul des points

### Miller Zoo

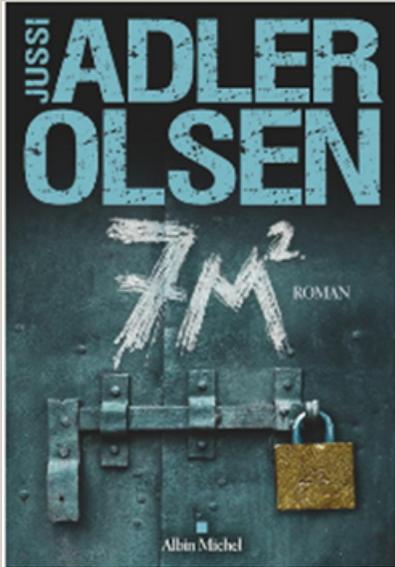
Travaillez ensemble pour prendre soins des animaux et en accueillir de nouveaux dans votre sanctuaire. Le jeu offre 6 enveloppes à découvrir avec de nouveaux animaux, des défis et beaucoup de surprises qui feront évoluer le jeu!



---

## SUGGESTION DE LECTURE

---



Titre : 7 m2

Éditeur : ALBIN MICHEL

Auteur : Jussi Adler-Olsen

Collection : Roman

Sujet : Roman policier

Combien mesure l'enfer ? 7m2. C'est la dimension de la cellule dans laquelle Carl croupit. Témoin gênant, il a été piégé par une puissante organisation de trafic de drogue. Depuis, il est devenu l'ennemi public n°1, même aux yeux de la police. Il ne lui reste qu'une arme : son équipe. Mais Rose, Assad, Gordon et Mona parviendront-ils à le sauver alors qu'au sein de la prison sa tête est mise à prix ?

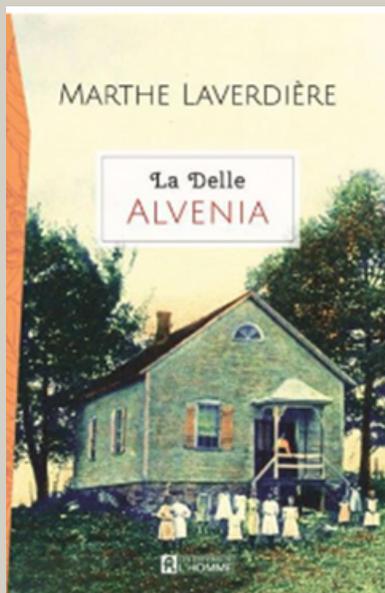
Titre : La Delle Alvenia

Éditeur : Les éditions de l'Homme

Auteur : Marthe Laverdière

Collection : Roman

Sujet : Littérature québécoise



Tu pensais que Bellechasse avait livré tous ses secrets? Eh monsieur, non! Cette fois, j'ai pensé te raconter une histoire pleine d'amour, d'orgueil et de manigances. Elle commence à Québec à la fin du 19e siècle, puis s'emballa à Saint-Damien, au cœur des collines de Bellechasse. Dans l'une des maisonnées pas si paisibles du village, la jeune Alvenia bataille ferme pour tracer sa voie. C'est sans compter sur les combines noires comme le poêle de son père, qui n'a pas l'intention de lui faire de cadeaux. Heureusement, des alliés viendront lui prêter main-forte et elle puisera du réconfort au fond des yeux bleus du plus bel homme de la place. Quel destin guette Alvenia: le bonheur ou la solitude? La jeune femme trouvera-t-elle de l'agrément à devenir une maîtresse à l'école de rang ou, comme on dit par chez nous, une delle? Promis, cette lecture-là va te faire sourire et pleurer en même temps!

---

## SUGGESTION DE SORTIES

---

### **Fête de quartier à la crèmerie "On S'Bourre La Fraise" le 24 juin 2024 de 16h00 à 19h00**

Des mascottes seront présentes pour y mettre un peu d'ambiance.

### **Fête nationale**

**Dimanche 23 juin 2024 - Dumas** | Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

**Lundi 24 juin 2024 - Bleu Jeans Bleu** | Parc de la Cité, boulevard Davis

### **Avant-midis de Zumba - les mardis de juillet, août et septembre -10h30 à 11h30**

Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

### **Soirées de danse latine - les mardis de juillet et août- 19h à 22h**

Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

### **Soirées de danse country pop - les jeudis de juillet et août - 19h à 21h**

Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

### **Les spectacles du vendredi de juillet - 19h30** | Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

### **Boogie Wonder Band - 27 juillet, 19h30** | Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

### **festiMEL - Festival de musique d'artistes émergents- 9 au 11 août**

Parc St. Mark, rue Saint-Charles Ouest

### **Marché saisonnier de Longueuil - Les samedis 6, 13, 20 et 27 juillet, de 9h à 14h**

Sur la rue St-Alexandre à côté du Centre culturel Jacques-Ferron, situé au 100 rue Saint-Laurent Ouest

### **Ventes de garage - 6 au 7 juillet et 3 au 4 août**

Tout le territoire de Longueuil

### **Longueuil Comique Fest - 11 au 21 juillet** - [www.comiquefest.com](http://www.comiquefest.com)

### **15e Montréal complètement cirque - 4 au 14 juillet** -[www.montrealcompletementcirque.com](http://www.montrealcompletementcirque.com)

### **Cho Dêm MTL - marché de rue Viênamien - 18 au 21 juillet** - [www.chodem-mtl.com](http://www.chodem-mtl.com)

**Shows de ruelle - 18 juillet et 1,15 et 29 août** - dès 17 h pour une formule BBQ et bières, spectacle à 18 h 30. Parc Morgan, Angle de la rue Sainte-Catherine et de l'avenue Morgan Montréal, QC

### **Festival country de Longueuil - 23 au 27 août** - [www.festivalcountry-longueuil.ca](http://www.festivalcountry-longueuil.ca)

### **Festival Trad de Montréal - 29 août au 1er septembre** - [www.festivaltradmontreal.ca](http://www.festivaltradmontreal.ca)