

INFO OMH



**Office Municipal
d'Habitation**
Maria-Chapdelaine

ÉDITION PRINTEMPS / ÉTÉ 2025

mot de l'intervenant

Il me fait plaisir de vous présenter l'INFO.

Plusieurs activités ont eu lieu tout au long de l'année! La fin de cette dernière nous permet de faire un bilan très positif des activités que nous y avons tenues.

Le souper des aînées de février fut un franc succès. Rien de compliqué, un bon repas, des jeux, de la musique et quelques surprises.

Les activités chez Moisson ont été très appréciées et la participation des locataires a assuré la réussite de cette distribution de nourriture. Elle sera de retour dès que Moisson aura des surplus.

Et que dire des soirées cinéma à part, WOW! Elles seront de retour à l'automne 2025, étant donné l'heure de la pénombre trop tardive en été.

Les cadeaux de Noël Cogéco ont été distribués et nous avons fêté le Noël des enfants.

Nous avons également une cuisine communautaire fonctionnelle dans le secteur de Dolbeau et bientôt à St-Jeanne d'Arc.

Plein d'autres projets pour 2025 auront lieu, si vous avez des idées, des demandes, etc... Ne vous gênez-pas, l'Association des locataires est disponible et travaillons fort, tous ensemble, afin de créer un milieu de vie riche et diversifié.

Eric Simard

Activités 2024

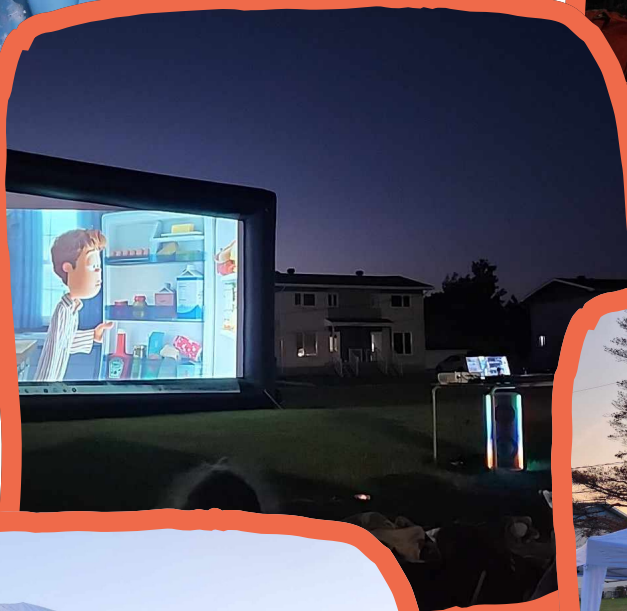


Noël COGECO et Noël des enfants



Souper des aînés

Activités 2024



Soirées cinéma

Végétours



Ce projet a été rendu possible grâce à une subvention de la MRC Maria-Chapdelaine permettant ainsi l'installation de vingt (20) végétours dans les multiplexes personnes âgées désirant participer au projet.

Les végétours permettent de jardiner douze (12) mois par année et ce, dans le confort de nos salles communautaires. Félicitation à notre intervenant, Éric, pour ce magnifique projet!

Paieement du loyer

L'OMH Maria-Chapdelaine désire vous sensibiliser et vous rappeler qu'il est important de payer son loyer à temps dans les délais requis.

Le loyer n'est pas quérable. Ceci signifie que le personnel de l'OMH ne se rendra pas chez vous pour percevoir le loyer. Vous avez la responsabilité de vous assurer que votre paiement de loyer parvient à l'OMH pour le 1er jour du mois.

L'office vous offre deux façons de payer votre loyer :

- 1. Par paiement préautorisé (paiement automatique) tiré directement sur votre compte de banque le 1er jour de chaque mois. C'est la façon la moins coûteuse et la plus efficace de payer son loyer.**
- 2. Directement au bureau de l'Office en chèque ou en argent comptant et ce, le premier jour ouvrable du mois.**

Retard de paiement

Selon l'article 1903 du code civil du Québec, le loyer est payable à l'avance, le premier jour du mois. L'office ne tolère pas les retards dans le paiement du loyer. Le défaut de paiement peut entraîner des procédures au tribunal administratif et, par le fait même, amener une résiliation du bail et une éviction du logement.

De plus, le Code civil prévoit que les frais judiciaires pour l'ouverture d'un dossier au Tribunal administratif sont facturés au locataire fautif. S'il vous arrivait exceptionnellement que vous prévoyiez être en retard pour le paiement de votre loyer, veuillez communiquer avec l'Office le plus tôt possible, afin de prendre une entente qui déterminera de quelle façon vous rattraperez votre retard.

ÊTRE LOCATAIRE:

LES BONNES PRATIQUES EN LOGEMENT

PAYER SON LOYER

Un locataire ne peut pas cesser de payer son loyer, même s'il le fait dans le but de forcer son propriétaire à remplir ses obligations. Dans ce cas, il doit s'adresser au Tribunal administratif du logement.



CHANGER LA DESTINATION DU LOGEMENT

Un locataire ne peut pas changer la forme ou la destination de son logement. Par exemple, il ne peut pas le transformer en :

boutique / restaurant / entrepôt / salon de coiffure / garage / etc. Également, il ne peut pas l'utiliser pour faire de la location AirBnB



ANIMAUX

Les seuls animaux domestiques autorisés sont les chiens, chats, oiseaux, poissons, tortues et rongeurs domestiques.

Le règlement permet soit **un chat** ou **un chien** de petite taille (15 à 40 cm). Ce dernier doit toujours être en laisse et ce, derrière le bâtiment ou le logement. Il est interdit de laisser un animal faire ses besoins naturels sur les balcons. À chaque fois qu'il fait ses besoins naturels à l'extérieur, le propriétaire **doit aussitôt** les ramasser.



SOUS-LOUER

Le locataire d'un logement à loyer modique ne peut sous-louer le logement ou céder son bail.

INSULTER SON PROPRIÉTAIRE

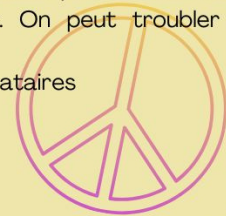
Un locataire ne peut insulter son propriétaire ou encore le discréditer sur les réseaux sociaux.



TROUBLER LA JOUISSANCE

Un locataire qui trouble la jouissance paisible des lieux, pourrait voir son bail se résilier. On peut troubler la jouissance de plusieurs façons :

- Injurier ou menacer d'autres locataires
- Faire du bruit excessif
- Intimider ou harceler
- et plus encore!



UTILISER LE LOGEMENT AVEC PRUDENCE ET DILIGENCE

L'obligation d'utiliser avec prudence et diligence comporte celle de prendre soin du logement, de l'entretenir afin de ne pas le détériorer. De s'assurer qu'il n'y aura pas d'usure prématuré par un usage abusif.



REMETTRE LE LOGEMENT EN BON ÉTAT

Le locataire est tenu, à la fin de son bail, de remettre le logement dans l'état qu'il l'a reçu. Par contre, il n'est pas tenu des changements résultant de l'usure normal.



RESPECTER LES RÈGLEMENTS DE L'IMMEUBLE

Le propriétaire est tenu de remettre, avant la signature du bail, un exemplaire du règlement d'immeuble. Après la signature du bail, le locataire est tenu de respecter l'ensemble des règlements.

PERMETTRE L'ACCÈS AU LOGEMENT

La Loi oblige à donner accès à son logement au propriétaire pour effectuer les travaux, le faire visiter ou vérifier l'état des lieux. Le propriétaire doit toutefois utiliser ce droit de façon raisonnable



AVISER DES DÉFECTUOSITÉS QUI AFFECTENT LE LOGEMENT

En cas de défectuosité (plomberie, chauffage, sinistre, etc.), le locataire est tenu d'en aviser le propriétaire rapidement. S'il ne le fait pas, il pourrait être accusé de ne pas utiliser son logement avec prudence et diligence et en subir les conséquences que cela implique.



QUITTER SON LOGEMENT

Le locataire doit, lorsque le bail est résilié ou qu'il quitte le logement, laisser celui-ci libre de tous effets autres que ceux du propriétaire.



Intimidation à l'intérieur des HLM oui ça existe !

L'intimidation est partout, même entre voisins.

Les formes d'intimidation les plus souvent observées sont la violence verbale, souvent sous forme de commérage, et l'appropriation abusive des espaces communs, notamment des équipements communs, salles de lavage et de la salle communautaire.

En quoi consiste la violence verbale ?

-Parler dans le dos des autres

-Lancer des cancans (fausses rumeurs) au sujet d'une personne

-Menacer et invectiver quelqu'un (crier après)

-Ridiculiser une personne en public sachant que la personne fera rire d'elle

L'appropriation des lieux : C'est quand des locataires se permettent de s'approprier les espaces communs de l'habitation. Où que des locataires essaient de tout contrôler ce qui se passe dans l'HLM.

L'intimidation a des impacts négatifs sur les individus qui en sont victimes :

-Grand sentiment d'impuissance vis-à-vis de l'intimidation

-se sent obligé de changer sa façon d'être ainsi que ses habitudes de vie

-Stress, angoisse ou anxiété viennent qu'à faire partie de leur quotidien

-perte de confiance en soi

- peut engendrer de la détresse psychologique allant même jusqu'à la dépression

Comme l'intimidation a pour effet de blesser et d'isoler les gens qui en sont victimes, l'OMH Maria-Chapdelaine veut tout mettre en place pour que chacun puisse profiter pleinement de leur logement de façon sécuritaire, dans une ambiance de bonne entente. Nous prenons cela très à cœur et chacun d'entre nous devrait appliquer la TOLÉRANCE ZÉRO ! Si vous êtes victime ou encore vous êtes témoin d'intimidation appelez-nous. Pour le bien-être de tous : DÉNONCER

Vivre en communauté

Vous savez qu'il n'est pas toujours facile de vivre en communauté et que parfois, cela peut être dérangeant de vivre avec plusieurs voisins à proximité. En tant que locataire en HLM, il faut être conscient de sa responsabilité civile et se donner les instruments nécessaires pour instaurer le bon voisinage. Afin que vous puissiez profiter d'un environnement de vie agréable, avoir de bonnes relations avec vos voisins ou les autres locataires de l'immeuble et que les règlements de l'Office soient respectés, voici quelques conseils permettant de favoriser l'harmonie et d'éviter les situations de conflits.

QUOI FAIRE ?

- * Respectez la tranquillité, la vie privée et le sommeil des autres;**
- * Prenez garde aux bruits (panneaux d'armoires, portes, bruits de pas, musique, etc.);**
 - * Pour les immeubles multi logements :**
- Vous avez à partager des aires communes (stationnements, salles de lavage, terrains extérieurs, salons communautaires, corridors et escaliers) et tous les locataires peuvent y accéder;**
- * Collaborez à maintenir la propreté et le calme des lieux;**
 - * Faites preuve de tolérance ;**
- * Écoutez la télévision, la radio ou de la musique à un volume raisonnable le jour et pensez à le diminuer à partir de 22h00 le soir;**
- * Pour des raisons d'hygiène et d'odeur, il est défendu de laisser des ordures dans les aires communes. Déposez vos ordures dans les contenants extérieurs prévus à cette fin ;**
- * Entretenez le terrain, rangez les jouets, les vélos, les chaises, etc.**

Prévenir l'encombrement dans vos logements sociaux : pourquoi et comment ?

En tant que locataire d'un logement social, vous avez le droit de vivre dans un environnement sûr et sain. Cependant, l'encombrement peut rapidement devenir un problème majeur, entraînant des risques pour votre santé, votre sécurité et votre bien-être.

Qu'est-ce que l'encombrement ?

L'encombrement désigne l'accumulation excessive de biens et d'objets dans un logement, rendant difficile la circulation et l'utilisation des espaces. Cela peut inclure des meubles, des cartons, des déchets, des objets personnels, etc.

Pourquoi l'encombrement est-il un problème ?

L'encombrement peut entraîner des conséquences graves, notamment :

- Des risques pour la santé : l'accumulation d'objets peut créer des environnements insalubres, favorisant la prolifération de poussières, de moisissures et de pesticides.
- Des risques pour la sécurité : les objets accumulés peuvent créer des obstacles et des risques d'incendie.
- Un impact négatif sur le bien-être : l'encombrement peut entraîner des problèmes de stress, d'anxiété et de dépression.

Comment prévenir l'encombrement ?

Pour éviter l'encombrement et ses conséquences, suivez ces conseils simples :

1. * Triez et débarrassez régulièrement* : prenez le temps de trier vos objets et de vous débarrasser de ceux qui ne sont plus utiles ou qui sont en mauvais état.
2. Organisez vos espaces : utilisez des meubles et des étagères pour ranger vos objets et maintenir un espace de vie clair et accessible.

Prévenir l'encombrement dans vos logements sociaux suite...

3. Demandez de l'aide si nécessaire : si vous avez du mal à gérer votre espace de vie, n'hésitez pas à demander de l'aide à des amis, des membres de votre famille ou des professionnels.

4. Respectez les règles de votre bail : assurez-vous de respecter les règles et les réglementations de votre bail, notamment en ce qui concerne l'utilisation des espaces communs et la gestion des déchets.

Que faire si vous avez déjà un problème d'encombrement ?

Si vous avez déjà un problème d'encombrement, ne paniquez pas ! Voici quelques étapes que vous pouvez suivre pour résoudre le problème :

- 1. Demandez de l'aide à votre propriétaire ou à votre gestionnaire de logement : ils peuvent vous fournir des conseils et des ressources pour aider à résoudre le problème.**
- 2. Contactez un professionnel de la gestion de déchets ou un entrepreneur spécialisé dans le nettoyage : ils peuvent vous aider à éliminer les objets inutiles et à nettoyer votre espace de vie.**
- 3. Prenez le temps de trier et de ranger vos objets : cela peut prendre du temps, mais il est essentiel de prendre le temps de trier et de ranger vos objets pour éviter que le problème ne se reproduise.**

En résumé, l'encombrement est un problème qui peut être évité en prenant des mesures simples pour gérer votre espace de vie. En triant et en débarrassant régulièrement, en organisant vos espaces et en demandant de l'aide si nécessaire, vous pouvez éviter les conséquences négatives de l'encombrement et maintenir un environnement sûr et sain.

Meubles et biens laissés par les locataires

J'ai quitté mon logement en laissant des meubles. Est-ce que je peux les récupérer plus tard?

Ce que dit le code civil!

Article 1978. Le locataire doit, lorsque le bail est résilié ou qu'il quitte le logement, laisser celui-ci libre de tous effets mobiliers autres que ceux qui appartiennent au locateur(l'OMH). S'il laisse des effets à la fin de son bail ou après avoir abandonné le logement, le locateur en dispose conformément aux règles prescrites au livre des biens pour le détenteur du bien confié et oublié.

En cas de décès? Qu'advient-il avec les biens d'un locataire décédé?

Si un locataire qui vit seul décède, c'est un proche ou un parent qui agit à titre de représentant légal et qui doit prendre les mesures nécessaires pour libérer le logement de tous les biens appartenant à la personne décédée.

Si le locataire était sous le régime de protection du Curateur public, c'est ce dernier qui interviendra pour libérer le logement.

MISE EN GARDE

L'arnaque amoureuse

Les fraudeurs emploient des moyens de plus en plus sophistiqués pour cibler leurs victimes. Ils recourent en nombre croissant aux médias sociaux et aux sites de rencontre pour attirer des victimes potentielles qui sont à la recherche de relations amicales ou amoureuses. Une fois la confiance gagnée, ils réclament de l'argent pour investir. Les fraudeurs s'en prennent à des personnes de tous les âges et milieux démographiques – nul n'est à l'abri, toutefois, les personnes seules ou plus isolées, comme les aînés, peuvent être davantage ciblées.

Les réseaux sociaux ainsi que les sites et applications de rencontre aident de nombreuses personnes à briser l'isolement et à nouer de nouvelles amitiés. Bien que les rencontres en ligne puissent mener parfois à des relations enrichissantes, elles peuvent aussi servir, pour les fraudeurs, à cibler des victimes potentielles.

L'hameçonnage

L'hameçonnage consiste souvent en l'envoi de courriels ou de messages textes qui ressemblent à s'y méprendre à ceux que pourraient expédier des entreprises, des institutions financières et des organismes gouvernementaux légitimes.

Qu'il s'agisse de l'annonce d'un remboursement d'impôt, d'un gain à une loterie ou d'une communication selon laquelle votre compte bancaire a été piraté, ces messages n'ont qu'un seul but : soutirer des renseignements personnels et financiers confidentiels, comme un numéro d'assurance sociale (NAS), un numéro de carte de crédit, ou encore un numéro d'identification personnel (NIP). Avec ces informations, les fraudeurs peuvent agir rapidement et extorquer des sommes importantes à leurs victimes.

Ne donnez pas suite à un courriel ou un texto non sollicité sans vous assurer de son authenticité. Si vous croyez devoir répondre à un tel message demandant des renseignements personnels, utilisez les coordonnées que vous possédez déjà.

MISE EN GARDE

Surtout, n'utilisez pas les coordonnées fournies dans le courriel ou le texto et ne cliquez pas sur les hyperliens proposés.

Vous pourriez également recevoir un appel non sollicité d'un inconnu vous demandant des renseignements personnels. Les mêmes règles de prudence s'appliquent. Mettez rapidement fin à l'appel. Si vous croyez devoir donner suite à l'appel, utilisez les coordonnées que vous possédez déjà pour rappeler. N'utilisez pas le numéro de téléphone que l'inconnu pourrait vous donner.

Nous remarquons que certains locataires reçoivent des courriels leur mentionnant que leur logement n'est pas acquitté correctement avec un lien pour finaliser le paiement.

Prenez note que notre système de recouvrement est personnalisé et discret. Si vous doutez, communiquez avec nous directement au bureau.

Procédure à suivre en cas d'incendie

1. Le plus important, **“DEMEURER CALME”**

2. Appeler le service d'urgence **“ 9-1-1 ”**

3. Évacuer toutes les personnes du logement le plus rapidement possible et rassemblez-vous dehors au même endroit

4. Assurez-vous d'être certain qu'il ne reste personne à l'intérieur

5. Communiquer avec l'OMH Maria-Chapdelaine au
(418)-276-8027

Il est **“ EXTRÊMEMENT IMPORTANT ”** de vérifier vos détecteurs de fumée au moins 2 (deux) fois par année, soit lors des changements d'heure au printemps et à l'automne.

Les piles achetées au magasin à 1\$ sont à éviter!!

Recette

Galettes aux bleuets et à l'érable

Ingédients

- 1 ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de céréales d'avoine pour bébé
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé de sel
- 2 œufs
- ½ tasse de sirop d'érable
- ½ tasse de lait ou de boisson de soya
- ¼ tasse d'huile végétale
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pur
- 1 tasse de bleuets frais ou surgelés



Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F et tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin ou de feuilles de silicone réutilisables pour la cuisson.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les céréales d'avoine pour bébé, la farine, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, battre les œufs avec le sirop d'érable, la boisson de soya, l'huile et la vanille. Ajouter aux ingrédients secs et parsemer de bleuets. Remuer juste assez pour humecter.
4. Former des galettes d'environ 60 ml à l'aide d'une cuillère à portionner ou d'une tasse à mesurer (1/4 tasse) sur les plaques à biscuits préparées, à au moins 2 po de distance.
5. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées. Laisser refroidir sur les plaques à biscuits 2 minutes, puis transférer sur des grilles pour les refroidir complètement.

Recette

Bouilli de boeuf et de légumes

Ingédients

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 250 g de lard entrelardé, en cubes
- 2 kg de rôti de palette, en gros cubes
- 2 oignons moyens, émincés
- 5 branches de thym
- 3 feuilles de laurier
- 12 baies de genièvre, écrasées
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de boeuf
- 1 bière rousse sans gluten ou ordinaire (473 ml)
- Poivre au goût
- 1 navet moyen, en gros cubes
- 1 petit chou vert, en quartiers
- 8 carottes
- 12 pommes de terre grelots
- 3 tasses (330 g) de haricots verts et jaunes
- 1/2 tasse (10 g) de persil frais, haché pour saupoudrer au moment de servir



Préparation

1. Dans une grande cocotte, à feu moyen-fort, dorer les cubes de viande et de lard entrelardé dans l'huile. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson encore quelques minutes.
2. Ajouter le thym, le laurier, les baies de genièvre, le bouillon, la bière et le poivre et porter à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert très doucement durant 2 heures en brassant à l'occasion. (Vous pouvez préparer cette partie de la recette la veille et continuer le lendemain. Vous pouvez dégraisser votre bouilli et il ne vous restera que les légumes à cuire).
4. Ajouter le navet et cuire 20 minutes à couvert. Ajouter le chou, les carottes et les pommes de terre et poursuivre la cuisson encore 15 minutes. Terminer avec les haricots et poursuivre encore 10 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Ajouter un peu d'eau s'il n'y a pas assez de liquide.
5. Goûter au bouillon et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Servir avec le persil frais. Le plat le plus réconfortant au monde!!!!

Jeux et dessins

MOTS MÊLÉS DE LA MÉTÉO

Trouve tous les mots cachés dans la grille

P	T	O	R	N	A	D	E	V	É
Q	D	Y	K	C	H	A	U	D	T
P	A	R	A	P	L	U	I	E	O
L	É	N	S	O	L	E	I	L	I
U	R	U	C	M	J	J	Y	H	L
V	I	A	H	F	R	O	I	D	É
I	J	G	B	R	U	M	E	U	X
E	N	E	I	G	E	U	X	Z	N
U	M	U	N	D	G	R	Ê	L	E
X	I	X	V	E	N	T	E	U	X

NEIGEUX

GRÊLE

VENTEUX

BRUMEUX

PARAPLUIE

NUAGEUX

ENSOLEILLÉ

PLUVIEUX

TORNADE

ÉTOLIÉ

CHAUD

FROID

Jeux et dessins

MUSIQUE MOTS CROISÉS

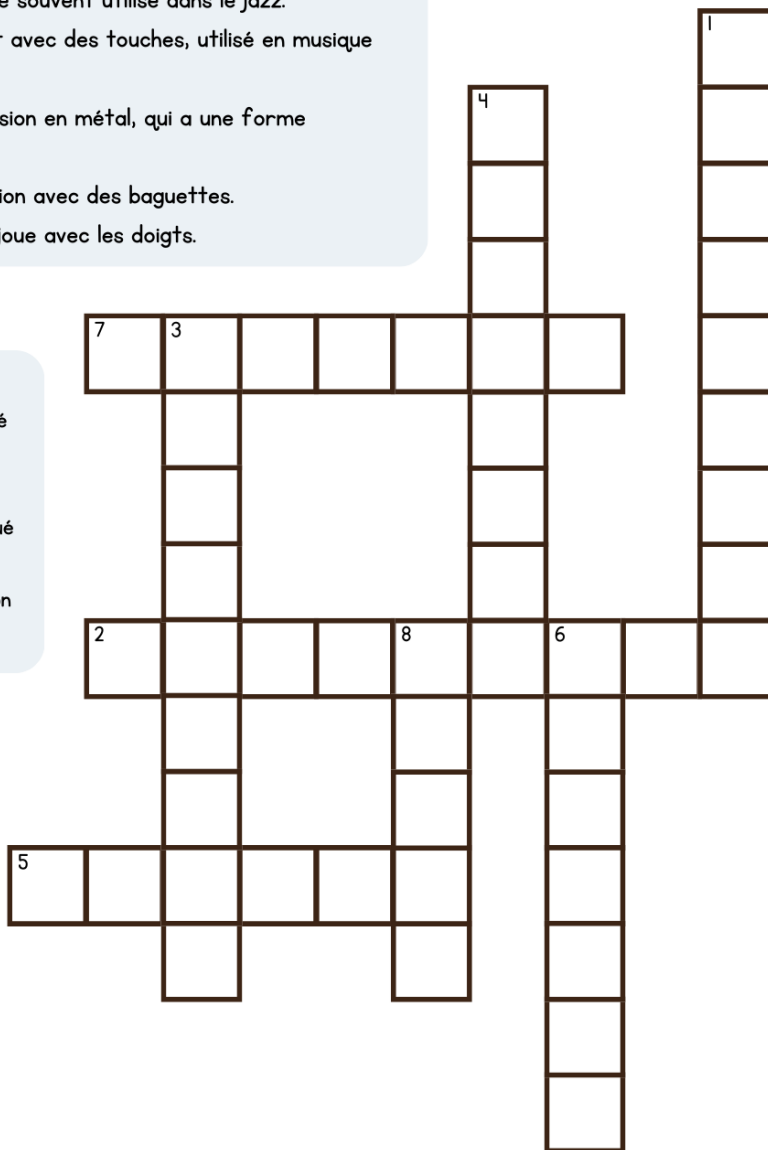
Utilise les indices pour remplir la grille avec les noms des instruments de musique.

VERTICALEMENT ↓

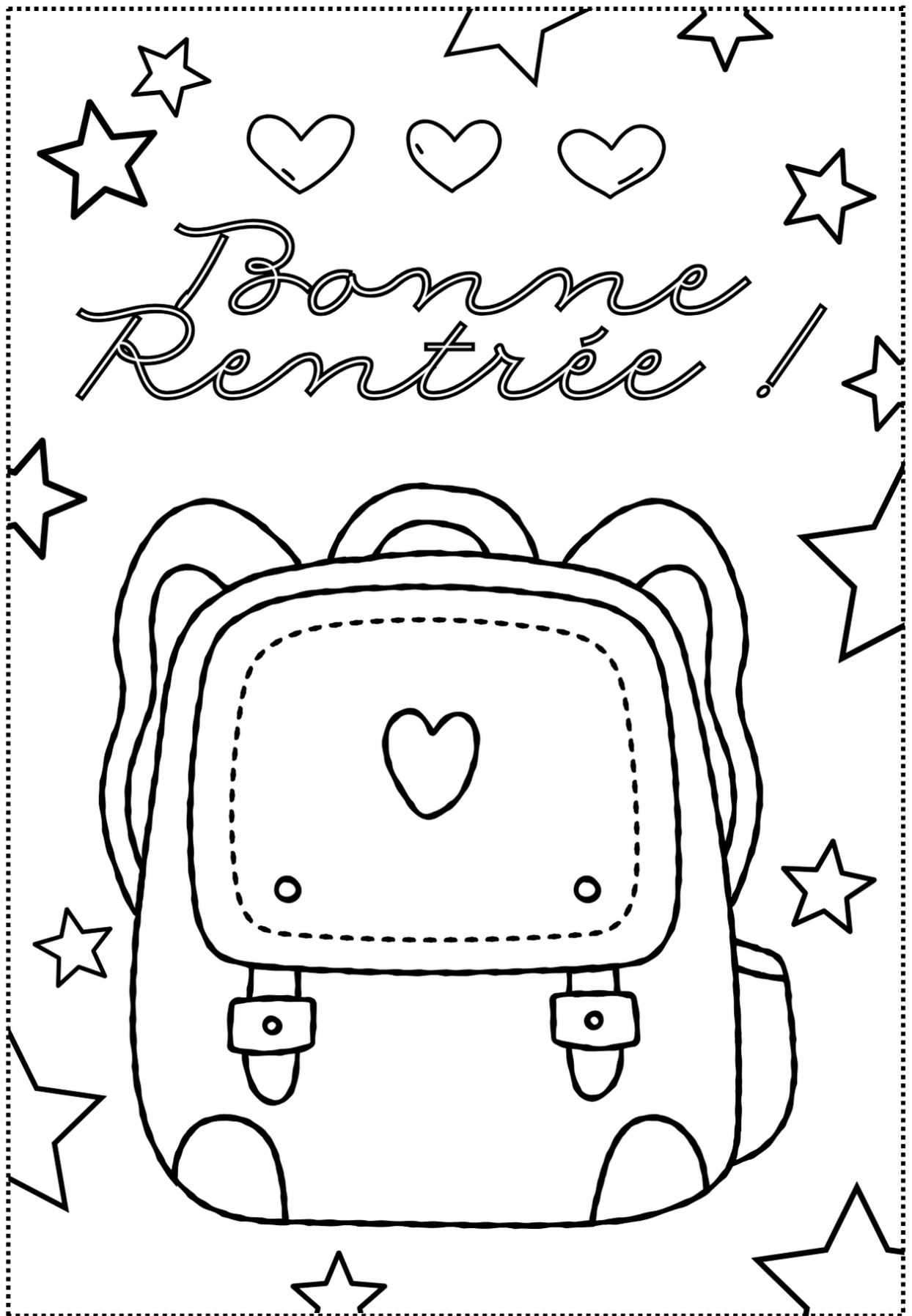
- 1) Instrument à vent doré souvent utilisé dans le jazz.
- 3) Instrument à soufflet avec des touches, utilisé en musique traditionnelle.
- 4) Instrument de percussion en métal, qui a une forme géométrique.
- 6) Instrument à percussion avec des baguettes.
- 8) Noir et blanc que l'on joue avec les doigts.

HORIZONTALEMENT →

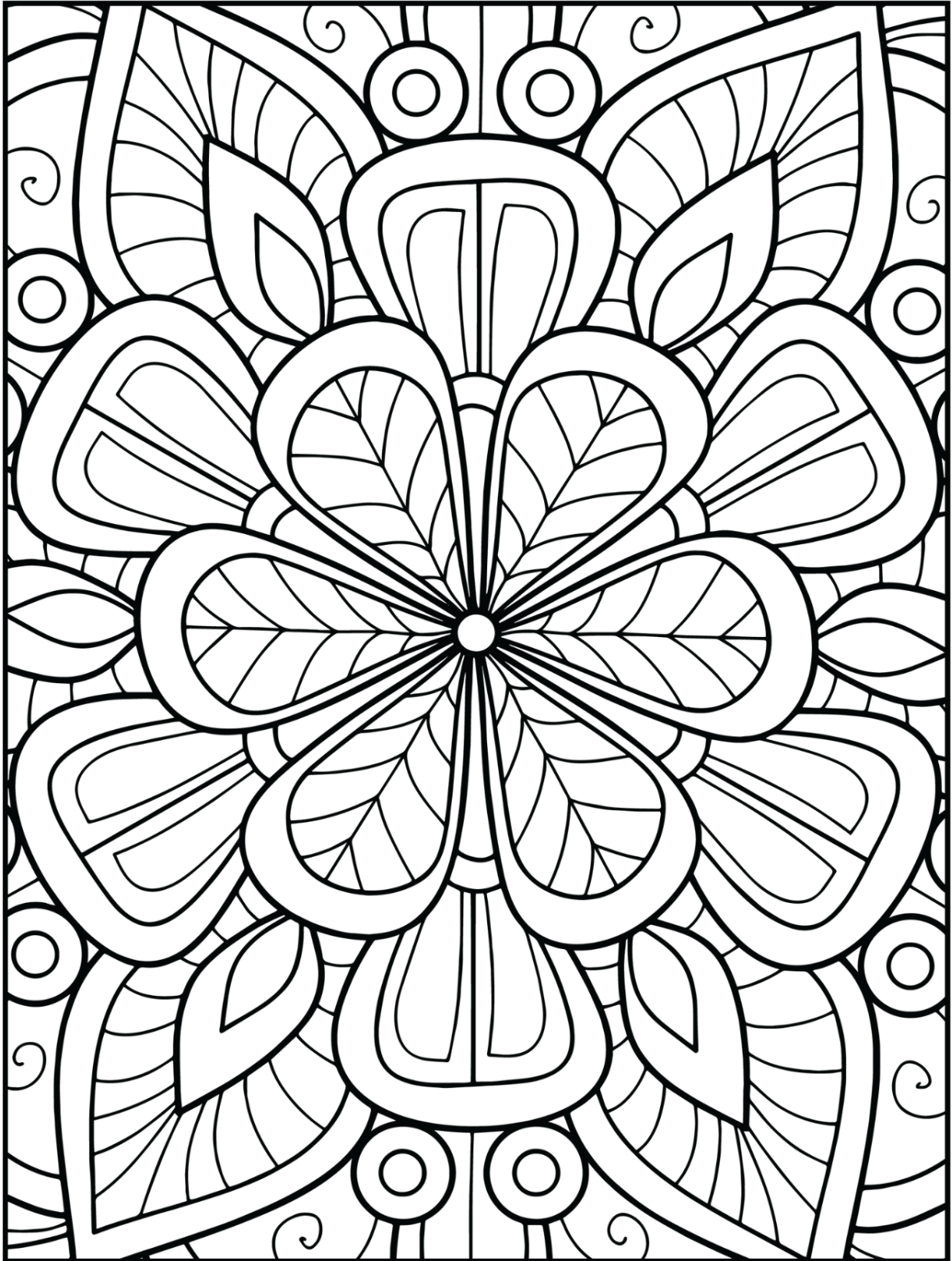
- 2) Instrument à vent utilisé dans les fanfares pour produire un son brillant.
- 5) Instrument à cordes joué avec un archet.
- 7) Petites percussions qu'on secoue.



Jeux et dessins



Jeux et dessins



MOTS MÊLÉS DE LA MÉTÉO

Fiche de réponses



NEIGEUX

BRUMEUX

ENSOLEILLÉ

ÉTOLIÉ

GRÊLE

PARAPLUIE

PLUVIEUX

CHAUD

VENTEUX

NUAGEUX

TORNADO

FROID

MUSIQUE MOTS CROISÉS

Fiche de réponses

VERTICALEMENT ↓

- 1) Instrument à vent doré souvent utilisé dans le jazz.
- 3) Instrument à soufflet avec des touches, utilisé en musique traditionnelle.
- 4) Instrument de percussion en métal, qui a une forme géométrique.
- 6) Instrument à percussion avec des baguettes.
- 8) Noir et blanc que l'on joue avec les doigts.

HORIZONTALLEMENT →

- 2) Instrument à vent utilisé dans les fanfares pour produire un son brillant.
5) Instrument à cordes joué avec un archet.
7) Petites percussions qu'on secoue.

