

La **RO**se des Vents



Office municipal
d'habitation
de Montréal

Le bulletin des locataires de
l'Office municipal d'habitation de Montréal | **Juin 2022**
Volume 21 No 1

Nos terrains, on en prend soin !

Résultats des
élections 2022

Un Comité consultatif
des résidents à
l'écoute des locataires



La Rose des vents est aussi disponible au
www.omhm.qc.ca,
sous l'onglet Publications.



Suivez la page
Facebook de l'OMHM!

Les bureaux de l'OMHM seront fermés les vendredis
24 juin (Saint-Jean-Baptiste) et
1^{er} juillet (Fête du Canada).

Ce mois-ci dans votre magazine



Renouvellement
de bail **7**



La tolérance pour
mieux se comprendre **13**



Élections 2022 **14**

Édito

3 Mot de Danielle Cécile

Info HLM

4 Comité consultatif
des résidents

7 Votre renouvellement de
bail est en retard?

9 Un invité chez soi

Mieux-être

6 La déclaration
de bon voisinage

8 Astuces pour le panier
d'épicerie

13 La tolérance pour mieux
se comprendre

21 Nettoyer son logement

Actualité

10 La Bourgogne de demain

14 Élections 2022

19 De l'action et de l'émotion
pour les jeunes

Environnement

11 L'été au Club Fleurs
et Jardins

12 Nos terrains, on en
prend soin!

Sécurité

20 Achats en ligne :
attention aux vols de colis

Santé

16 L'été, à Montréal, il fait chaud!

17 Besoin de fraîcheur!

Activités

18 On profite des activités
gratuites

Portrait

22 Le courage d'aller plus loin

Le plaisir de se côtoyer

10 Nouvelles de chez vous!

QUESTIONS, COMMENTAIRES OU
SUJETS À PROPOSER?

Écrivez-nous!
rosedesvents@omhm.qc.ca

**bureaux
FERMÉS**

Les bureaux de l'OMHM seront fermés les vendredis
24 juin (Saint-Jean-Baptiste) et
1^{er} juillet (Fête du Canada).



Office municipal
d'habitation
de Montréal

Le bulletin *La Rose des vents*
est publié par le Service des
communications de l'Office
municipal d'habitation de
Montréal à l'intention des
locataires en HLM.

Direction de projet : Mathieu Vachon **Coordination :** Andrée-Anne Perrier

Rédaction : Martin Després, Ingrid Dirickx, Andrée-Anne Perrier

Collaboration locataires : Tina-Lili Gagné, Suzanne Payant

Photos : Martin Alarie, Olivier Bousquet, Adobestock

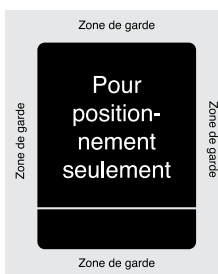
Révision : Marie-Rose Basque, rév.a. Linguitech

Infographie : Communication Art & Graf **Impression :** Deschamps Impression

Tirage : 15 350 français, 4 300 anglais **Dépôt légal :** Bibliothèque nationale du Québec ISSN 1704-5754

PP 40051653 Retourner les revues non distribuées à l'adresse suivante:

415, rue Saint-Antoine Ouest, bureau 202, Montréal (Québec) H2Z 1H8





Le renouveau

Danielle Cécile
Directrice générale
de l'OMHM

Chères et chers locataires,

Avec le printemps revient le temps de se faire plaisir! Sortir pour marcher, redécouvrir Montréal, se promener au bord de l'eau, visiter les parcs. Prendre du temps pour soi et retrouver les gens que nous aimons. Oui, nous avons encore des craintes face à la pandémie et nous sommes tous inquiets de la montée du coût de la vie, surtout à l'épicerie. Mais la belle température nous offre des occasions de retisser des liens avec nos familles, nos voisins, nos amis et de ressentir moins de stress ou d'anxiété.

Déjà, les salles communautaires sont ouvertes et reprennent vie! N'hésitez pas à proposer des activités à votre association. S'il n'y a pas d'association dans votre immeuble, pourquoi ne pas essayer d'en mettre une sur pied? Nous serons heureux de vous aider! Ou alors, plus simplement, voyez avec votre directeur ou directrice de votre immeuble pour qu'il puisse vous mettre en contact avec la personne responsable du communautaire et voir si un événement pour rassembler les locataires est possible! Un club de marche, de la danse ou du yoga à l'extérieur, un souper communautaire, un groupe d'achats... Vos voisins pourraient aussi être prêts à s'impliquer!

Le printemps, c'est aussi le temps de remettre les mains dans la terre! Des fines herbes ou des fleurs sur votre balcon, un jardin communautaire, de l'embellissement à l'entrée de l'immeuble peuvent être de bonnes options pour s'offrir un peu de bonheur tout l'été.

Le printemps, c'est la nature qui reprend vie! Ce renouveau est tellement inspirant! La marche, le jardinage, les activités en plein air, tout ce qui nous fait sortir dehors pour prendre un peu de soleil, la nature qui nous permet de nous sentir bien, pourquoi ne pas en profiter?

Je vous souhaite de récolter du bonheur tout l'été!



Danielle Cécile,
directrice générale

Un Comité consultatif des résidants à l'écoute des locataires

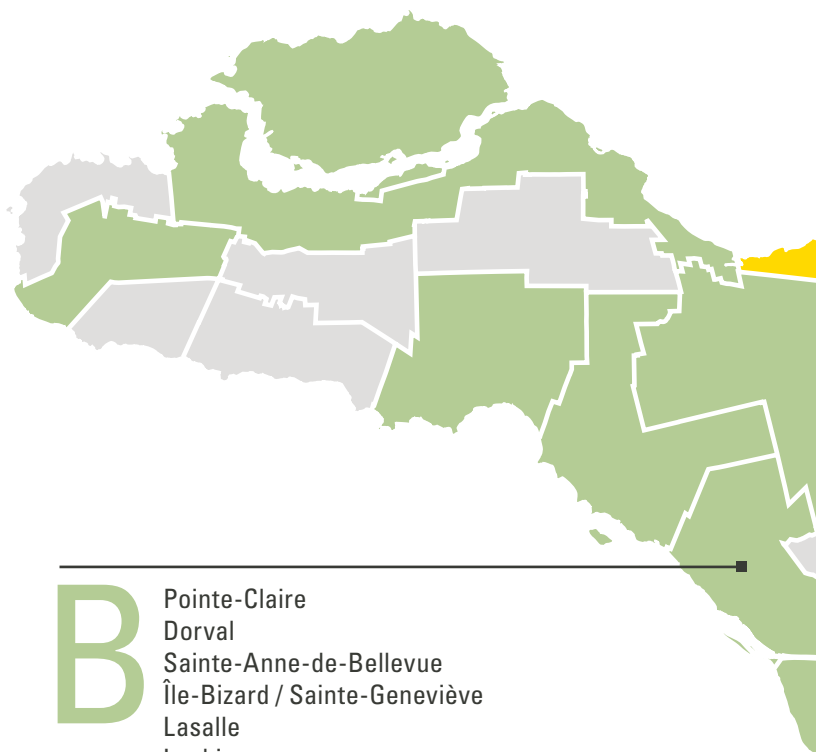


Le Comité consultatif des résidants (CCR) gagne à être connu par les locataires de l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM). Ce comité est composé de représentants de locataires. Deux de ses membres siègent au conseil d'administration de l'OMHM. Tous les deux ans, les membres sont élus par les représentants des associations de locataires qui participent aux comités de secteurs.

Pour chaque comité de secteur, il y a un représentant qui vit dans un milieu pour personnes âgées et un représentant qui vit dans un milieu pour familles et personnes seules. Depuis 2021, il y a eu une décision pour créer sept secteurs (il y en avait trois avant) pour bien couvrir tout le territoire de l'OMHM. Les quartiers montréalais sont répartis dans chacun des secteurs.

Le CCR se réunit une dizaine de fois par année. Son rôle est notamment d'évaluer les besoins et les priorités des locataires et de faire des recommandations à l'OMHM, qui doit en tenir compte dans ses décisions. Ses membres discutent de questions et de politiques qui touchent l'ensemble des locataires : priorités budgétaires, travaux majeurs souhaités, améliorations à la sécurité, développement communautaire et social, entretien, réparations, activités de la location, salubrité, etc.

Vous aimeriez en savoir plus sur la vie associative ou sur le fonctionnement de ce comité? Les organisateurs communautaires de l'OMHM peuvent répondre à vos questions. Et n'hésitez pas à communiquer avec les représentants de votre secteur. Ils sont à l'écoute de tous les locataires!



B Pointe-Claire
Dorval
Sainte-Anne-de-Bellevue
Île-Bizard / Sainte-Geneviève
Lasalle
Lachine
Saint-Laurent
Pierrefonds

RPA
Carole Guilbault
Habitations Seigneurie des Rapides

RF
Gary Benwell
Habitations Place Lachine



Carte des comités de secteurs



E

Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension
Saint-Léonard

RPA

René Cordero

Habitations Saint-Roch

RF

Mohammed Maazami

Habitations Sackville / De la Merci

F

Plateau-Mont-Royal
Rosemont-Petite-Patrie

RPA

Céline Vachon

Habitations De La Mennais

RF

Vacant

D

Ahuntsic
Cartierville
Montréal-Nord
Anjou
Rivière-des-Prairies

RPA

Tat Hoa Tran

Habitations Crémazie

RF

José Trottier

Habitations Place Normandie

G

Ville-Marie
Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
Pointe-aux-Trembles
Montréal-Est

RPA

Monique Bélisle

Habitations Adélaïde Langevin

RF

Tina-Lili Gagné

Habitations St-André

C

Verdun
Côte-des-Neiges /
Notre-Dame-de-Grâce
Westmount
Outremont

RPA

Ahmed Drissi

Habitations Côte-des-Neiges

RF

Vacant

A

Petite-Bourgogne
Saint-Henri
Pointe-Saint-Charles
Ville-Émard
Côte-Saint-Paul

RPA

Manon Duclos

Habitations Montmorency

RF

Richard Gagné

Habitations Îlot-Saint-Martin

**Membres locataires élus
au CA de l'OMHM**

Raymond Saulnier

Habitations Des Fleurs

Suzanne Payant

Habitations De l'Érablière

RPA Représentant(e) Personnes âgées

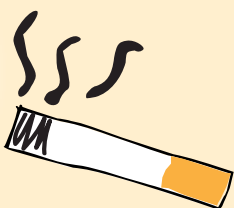
RF Représentant(e) Familles

La déclaration de bon voisinage

Voici un aide-mémoire qui propose dix trucs pour relever le défi de la cohabitation dans le respect et l'amitié envers ses voisins. En 2011, le comité HLM de la table de concertation Alliances 3^e âge Grand Plateau, avait lancé la « Déclaration de bon voisinage en HLM ». Elle avait été préparée à partir des suggestions reçues par les résidents et intervenants. Les suggestions sont toujours pertinentes aujourd'hui. Et vous, êtes-vous un bon voisin? Faites le test!

- ✓ J'entretiens des relations positives avec mes voisins.
- ✓ J'utilise un langage respectueux lorsque je m'adresse à eux.
- ✓ Je prends le temps de saluer mes voisins et mes voisines.
- ✓ Je prends des nouvelles de mon voisinage et lui prête assistance au besoin.
- ✓ Je suis attentif aux changements de comportement des gens que je côtoie.
- ✓ J'accueille les nouveaux locataires pour bien les intégrer à la vie de mon immeuble.
- ✓ Je pense à remercier ceux et celles qui me rendent de petits services.
- ✓ Je m'intéresse aux activités présentées dans la salle communautaire.
- ✓ Je prends soin de mon environnement dans les espaces communs.
- ✓ Je diminue le bruit pour respecter la quiétude de mes voisins.

Rappel aux fumeurs



Certains de vos voisins pourraient être incommodés par votre fumée et, surtout, son odeur. Pour éviter cela, vous pourriez prendre l'habitude de sortir de votre logement pour fumer à l'extérieur pendant la journée. Pensez à allumer vos cigarettes à l'extérieur et non dans les corridors ou entre les portes à l'entrée de l'immeuble.

Avez-vous pensé arrêter de fumer? Vous pourriez économiser des centaines de dollars par année! C'est possible d'en finir avec cette dépendance nocive pour votre santé et qui coûte de plus en plus cher. N'hésitez pas à demander de l'aide en composant le **1 866 JARRETE (527-7383)** ou en visitant quebecsanstabac.ca/jarrete.

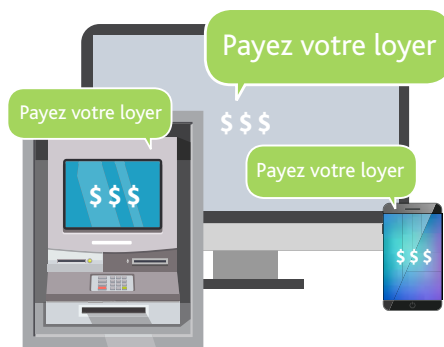
Votre renouvellement de bail est en retard? Ne vous inquiétez pas!

Le bail de certains locataires n'a pas encore été renouvelé pour différentes raisons. Cette situation est des plus préoccupantes pour la direction de l'Office municipal d'habitation de Montréal. D'ailleurs, vos représentants au Comité consultatif des résidents (CCR) sont intervenus auprès de la direction. Soyez assurés que les équipes travaillent très fort pour régler la situation et renouveler les baux en question.

Nous sommes conscients du stress que cela peut causer chez certains locataires. Nous en sommes désolés. Aux locataires qui ont reçu une lettre disant qu'ils avaient une dette accumulée, notez que nous prendrons le soin de faire des ententes de paiement selon votre capacité de payer. Nous travaillons sur des solutions à long terme pour éviter que ce problème se reproduise, même en cas de pandémie comme nous venons de vivre.

Merci de votre compréhension.

Payez votre loyer par **virement bancaire**



L'Office municipal d'habitation de Montréal vous offre maintenant la possibilité de payer votre loyer par virement bancaire auprès des institutions financières suivantes :

Banque Nationale • Banque Scotia • Desjardins
Banque Laurentienne • RBC Banque Royale • BMO Banque de Montréal

Trois façons de payer votre loyer :

- au guichet automatique ou au comptoir;
- sur le site Internet ou l'application de l'institution;
- en appelant l'institution.

Renseignez-vous auprès de votre institution financière pour connaître la façon d'effectuer des paiements en ligne.

Pour trouver et ajouter l'Office municipal d'habitation de Montréal comme destinataire pour votre virement, écrivez Office et choisissez l'Office municipal d'habitation de Montréal dans la liste. Indiquez ensuite votre numéro de référence de 11 chiffres. Pour trouver ce numéro, consultez votre avis de renouvellement du bail ou visitez la section *Tout sur mon immeuble/Mon loyer, mon bail* sur www.omhm.qc.ca.

Astuces pour le panier d'épicerie



Le panier d'épicerie coûte de plus en plus cher. Il y a quelques trucs pour continuer de bien manger malgré tout!

Circulaires, applications, cartes de fidélité

Faites le tour des circulaires et essayez de trouver où se trouvent les spéciaux de la semaine. Chaque chaîne d'épicerie a son application pour voir les circulaires en ligne. Il y a aussi l'application **Reebee** qui permet de consulter la plupart des circulaires en un seul endroit. Vous pouvez aussi vous procurer la carte fidélité de votre épicerie. À chaque achat, vous pourrez ramasser des points qui vous feront économiser.

Voici quelques applications pour vous faire économiser :



Flashfood et Foodhero

On y offre des produits de qualité qui approchent la date « Meilleur avant » sans la dépasser. Les prix sont souvent réduits jusqu'à 50 %.



Eatizz

On y trouve les commerces participants près de chez soi. Lorsque des aliments arrivent près de leur date de péremption, une notification est envoyée. On peut alors aller acheter les produits à petits prix.



Mespromos.ca

L'application permet de parcourir les circulaires des commerces près de chez soi pour trouver des économies pouvant aller jusqu'à 50 %.

Les protéines

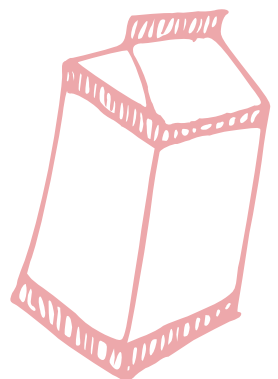
La viande occupe une grande partie du budget d'épicerie. Pour économiser, vous pouvez l'acheter lorsqu'elle est à rabais et la congeler. Vous pouvez aussi la remplacer par des protéines végétales et des légumineuses. Elles sont nutritives, pratiques, savoureuses et bien moins chères que la viande.

Manger selon les saisons

Épinards, fraises, laitue, fines herbes, brocoli, framboises, bleuets, courgettes! L'été, c'est le moment d'en profiter pour faire le plein de bons fruits et légumes. On encourage les producteurs du Québec, on mange bien et on économise. Vous pourriez congeler vos petits fruits pour en profiter toute l'année ou faire des confitures.

TRUCS

Vous connaissez les cuisines collectives? En groupe, on met argent, idées et temps en commun pour cuisiner collectivement des plats nutritifs et économiques pour toute la famille. Pour trouver une cuisine collective près de chez vous, consultez le site Web du Regroupement des cuisines collectives du Québec, au www.rccq.org/fr/.





Un invité chez soi ?

Oui, mais attention !

Trouver un logement n'est pas toujours facile. Vous pourriez vouloir rendre service à un membre de la famille ou à un ami en l'hébergeant chez vous. Pour un soir ou quelques jours, ça va. Vos intentions sont bonnes et vous voulez aider.

Cependant, pensez-y bien avant de recevoir une visite qui pourrait abuser de votre hospitalité. Si vos invités deviennent des occupants dans votre logement, il faut absolument qu'ils soient inscrits au bail.

Si vos invités de longue durée ne sont pas inscrits sur le bail, vous pourriez perdre votre logement. Autrement, vous

pourriez devoir aller au Tribunal administratif du logement (TAL) pour demander un bref d'éviction contre votre invité. Toute cette démarche sera à vos frais alors qu'au départ, vous vouliez simplement rendre service.

Avant de recevoir de la visite que vous risquez d'héberger trop longtemps, n'hésitez pas à mettre vos limites. C'est possible de dire non. Dites-leur de contacter le 311 pour des enjeux de logement. Ils pourront recevoir l'aide dans leur recherche de logement.



BESOIN D'AIDE ?
Pour trouver des ressources
sociocommunitaires près de chez vous



211qc.ca



2-1-1

La Bourgogne de demain : par et pour les locataires !



Saviez-vous qu'il y a 1 400 familles ou personnes seules qui vivent présentement dans un HLM de la Petite-Bourgogne ? Plus de la moitié de ces familles sont regroupées en associations de locataires. En 2018, ces associations se sont rassemblées pour former le *Comité de quartier de la Petite-Bourgogne*. Ce comité est un lieu de concertation permettant aux divers intervenants du quartier de s'informer, de partager leur expérience et d'agir ensemble sur les dossiers qui influencent les conditions de vie des citoyens. Ce comité a su, malgré la pandémie et les confinements, se faire entendre des organismes communautaires. Au printemps 2021, le comité a proposé aux organismes de s'unir pour former **La Bourgogne de demain** !

Qu'est-ce que La Bourgogne de demain ?

C'est une idée qui vise à donner une place aux locataires de HLM dans le développement du quartier. Elle crée des projets qui répondent à leurs besoins, à leurs aspirations, à leurs problèmes, que ce soit le manque de travail, l'absence de commerce de proximité, l'insécurité et l'avenir des jeunes. **La Bourgogne de demain** vise à renforcer les liens entre les gens, peu importe leurs conditions sociale ou économique ou leur origine.

Des projets qui touchent toute la collectivité

Des changements profonds s'opèrent dans le quartier, comme mettre en place une distribution de repas congelés à des centaines de familles et personnes seules. Le Centre communautaire Yolande-Breton dispose de locaux et d'équipements qui offrent plusieurs possibilités : épicerie, restaurant, café, buanderie.

La Bourgogne de demain veut améliorer les conditions de vie grâce à l'entraide entre les locataires. Ses projets visent à aider les personnes en difficulté, à augmenter la qualité de vie dans les habitations et même dans le quartier. Collectivement, les locataires changent le visage du quartier qui leur tient à cœur pour rester au centre des décisions et assurer un avenir meilleur aux citoyens.



Vous êtes locataire HLM dans le quartier ?

Vous aimeriez vous impliquer ?

Jeunes, familles et aînés : il y a de la place pour tous les âges.

Contactez le Comité de quartier de la Petite-Bourgogne au

438 899-3606 ou par courriel :

lecomitedequartierbourgogne@gmail.com

L'été au **Club Fleurs et Jardins**



Les membres du Club Fleurs et Jardins attendent impatiemment l'été pour se remettre les mains dans la terre. En collaboration avec Sentier Urbain, les membres peuvent participer gratuitement à des ateliers de formation horticole ou à des visites guidées dans les jardins de Sentier Urbain, de la Maison Saint-Gabriel et du Jardin botanique. Pour plus d'informations, composez le **514 521-5608** ou écrivez à cfj.omhm@gmail.com.

Nos amis les oiseaux (nouveau 2022)

Saviez-vous que plus de 300 espèces d'oiseaux habitent l'île de Montréal? Venez découvrir ou redécouvrir les oiseaux qui nous entourent et que vous pourriez apercevoir et entendre près de chez vous.

L'arbre et ses bienfaits

Quels sont les arbres de vos souvenirs? Les arbres constituent un véritable trésor pour la planète et l'humanité. Venez échanger sur l'importance et les bienfaits des arbres en ville. Vous découvrirez quelques vérités cachées sur les arbres et participerez à un jeu d'identification.

La culture des fines herbes

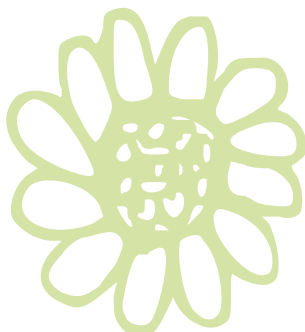
Vous aimez cuisiner avec les fines herbes, mais vous n'avez pas le pouce vert? Cet atelier est pour vous! Nous parlerons de la culture de ces jolies plantes qui agrémentent nos assiettes. Des idées pour un balcon haut en saveurs!

La protection des plantes

Votre jardin est envahi de pucerons et autres petites bestioles indésirables? Pas de panique! Lors de cet atelier, vous connaîtrez des recettes d'insecticide, de fongicide et de purin pour les éloigner.

Agriculture urbaine 101

Cet atelier présente l'agriculture urbaine comme un moyen d'être créatif, tout en soulignant les bienfaits humains et environnementaux du jardinage en ville. Nous y aborderons l'historique de l'agriculture urbaine ainsi que sa présence partout dans le monde.



Jardiner avec les insectes

Cette formation s'attarde sur l'importance des insectes bénéfiques pour les humains et l'environnement, dont les pollinisateurs (abeilles), ainsi que sur les menaces qui pèsent sur eux et les solutions envisageables pour les préserver. Un atelier informatif qui s'adresse autant aux amateurs qu'aux jardiniers d'expérience!

La face cachée des plantes

Cette formation aborde certaines utilités oubliées ou peu connues des plantes qui nous entourent. Elle présentera quelques-unes de ces plantes que nous croisons chaque jour dans nos ruelles, nos jardins, nos parcs et nos terrains vagues en décrivant leurs qualités nutritives et médicinales insoupçonnées.

Plantes d'intérieur

Tout ce qu'il faut savoir pour avoir de belles plantes vertes en santé! Nous aborderons toutes les questions relatives à l'entretien des plantes d'intérieur : lumière, humidité, température, arrosage, fertilisation, repotage, etc. Venez découvrir des plantes exotiques et faciles d'entretien pour verdifier votre milieu de vie, 12 mois par année.

Les récoltes

Quoi faire avec toutes ces récoltes? Cet atelier propose plusieurs recettes et idées de transformation de fleurs, fruits, légumes et autres produits du jardin. Il répond également à des questions comme « Quand récolter? » et « Comment récolter? » Une foule d'idées pour ne rien gaspiller!



Nos terrains, on en prend soin !

On peut dire que le gazon, c'est beaucoup moins dérangeant que la neige. Il est important de connaître le mandat que l'Office municipal d'habitation de Montréal donne aux entrepreneurs puisque la collaboration de toutes et tous est essentielle afin de garder notre environnement agréable pour en profiter tout l'été!

Quelle est votre responsabilité ?

Les entrepreneurs font un nettoyage printanier des terrains, quatorze tontes de gazon, entre mai et octobre, et trois ramassages de feuilles à l'automne. Les sacs à ordures qui traînent sur les terrains ralentissent leur travail alors qu'ils pourraient passer du temps à embellir votre milieu. Vous avez la responsabilité de ne pas laisser vos ordures sur le terrain.

On compte sur vous !

Crottes de chien, poubelles, sacs à ordures... On trouve de tout sur les terrains! Prenez soin de l'environnement et n'hésitez pas à sensibiliser vos voisins à faire de même. Unissons nos efforts pour que nos milieux de vie soient des endroits paisibles et propres pour en profiter pendant les précieux mois d'été.





La tolérance pour mieux se comprendre

Pour vivre en harmonie les uns avec les autres, il faut parfois être capable de faire preuve de tolérance. Cette attitude fait qu'on admet qu'une autre personne peut avoir une façon de penser et d'agir différente de la nôtre. Certains de nos comportements peuvent parfois déranger notre entourage. Ces petits irritants peuvent s'accumuler, créer des chicanes et nuire à la qualité de vie. Pour améliorer la situation, chacun doit faire des efforts pour mieux se comprendre.

Avant de porter des jugements sur un voisin ou une voisine, il est important de se poser les questions suivantes :

- ✓ Est-ce que j'ai pris le temps de lui expliquer que son comportement me dérange?
- ✓ Est-ce que je connais sa véritable intention?
- ✓ Est-ce qu'il ou elle cherche vraiment à me nuire?
- ✓ Est-ce qu'il ou elle a conscience de l'impact de son comportement sur ma vie?

L'absence de communication est malheureusement souvent la source d'un conflit.

Voici quelques pistes pour nous aider à accepter nos différences et à devenir plus tolérants.

Réfléchir avant de réagir !

- Le jugement que je porte sur mon voisin ou ma voisine est-il juste?
- Qu'est-ce que je connais vraiment de sa personne, de sa vie, de ses obligations et de ses contraintes?
- Me suis-je suffisamment informé avant de réagir?
- Ai-je pris la peine de m'expliquer avec lui ou elle avant de juger son comportement?

Passer à l'action !

- Informer mon voisin ou ma voisine de ce qui me dérange en utilisant un langage respectueux
- Chercher à comprendre sa situation, à dépasser mes préjugés et les apparences
- Accepter que les autres puissent avoir des valeurs, des opinions et des façons d'agir différentes des miennes
- Travailler ensemble à trouver des solutions satisfaisantes pour tous
- Valoriser la confiance, la coopération et le dialogue

La tolérance n'est pas synonyme de laisser-faire ou d'indifférence ni une porte ouverte aux abus. Parfois, il est nécessaire de faire appel à une autorité extérieure, comme l'OMHM. Cependant, prendre le temps de connaître l'autre permet de mieux l'apprécier et d'avoir une relation de confiance malgré nos différences. Quand on entre en relation avec les autres, c'est plus facile de tolérer chez eux ce qui, avant, nous semblait insupportable.

Source : Centre de formation sociale Marie-Gérin-Lajoie



Élections 2022 : la voix des locataires et le pouvoir citoyen

Les élections pour choisir les locataires qui siégeront aux instances participatives de l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) pendant les trois prochaines années ont eu lieu le 20 avril dernier.

Au Centre Saint-Pierre, dans le quartier Centre-Sud, le soleil était revenu à temps pour ce grand jour d'élection. Ce moment rassembleur était attendu par les délégués. Dans la salle pleine, dans le respect des règles sanitaires, on sentait une fébrilité à l'idée de se revoir et l'espoir de jours meilleurs dans la vie associative.

Richard Gagné, président du Comité consultatif des résidents (CCR) HLM a ouvert l'assemblée en remerciant les locataires qui s'étaient déplacés pour cette journée d'élections. Estelle Laliberté, membre du CCR-ENHARMONIE, a proposé Robert Pilon et Rouzier Métellus, pour être respectivement président et secrétaire d'assemblée. Rouzier Métellus, adjoint à la direction générale de l'OMHM, a rappelé que les administrateurs qui siègent au conseil d'administration (CA) ont tous le même pouvoir de décision. « Ce qui est différent avec vous, locataires qui êtes au CA, c'est que vous vivez au quotidien dans les habitations. Vous savez ce qui s'y passe. Lorsqu'il y a une grande décision à prendre, vous êtes capables de mettre de l'avant les intérêts et les besoins de l'ensemble des locataires », a-t-il souligné.

Deux membres réélus au conseil d'administration

Cette élection a été marquante. Cinq candidats qui se présentaient pour être membres du CA venaient de milieux pour familles. Comme le mentionnait Robert Pilon, coordonnateur à la Fédération des locataires d'habitation à loyer modique du Québec : « Malgré la pandémie, avoir autant de locataires venant de milieux pour familles, c'est signe qu'il y a de la vitalité dans nos chaumières! » Les résultats ont été serrés. Les deux locataires réélus auront la chance de mieux approfondir leur rôle et de s'impliquer au CA.

« Depuis six mois, je réussis parce que j'entends vraiment tout ce que vous me dites. Je le transmets en parlant avec mon cœur et mon expérience. Merci de me faire confiance! Je vais continuer de travailler avec vous et pour vous aussi, » a dit Suzanne Payant, des habitations De l'Érablière, qui était heureuse de poursuivre son mandat.

« Pour les trois prochaines années, je vais être déterminé et très impliqué. Je vais travailler très fort et je vais le faire avec la plus grande des passions parce que j'adore vous aider », a dit Raymond Saulnier, des habitations Des Fleurs, qui souhaitait tant poursuivre son implication au CA.

Félicitations à Suzanne Payant et Raymond Saulnier pour leur réélection et soulignons la participation de tous les candidats qui se sont présentés : Adel Ben Mabrouk, Tina-Lili Gagné, Jean-Claude Leblond, Mohamed Maazami et Andrew Quenneville.

Autres comités

Par la suite, les délégués ont procédé à l'élection de deux représentants et d'un substitut pour le comité de sélection. Ce comité s'assure que le processus de sélection des locataires de logements subventionnés est conforme au Règlement sur l'attribution des logements à loyer modique. Rita Del Grande, de la Résidence Mayfair, a été réélue pour un 9^e mandat. Guylaine Lebœuf, des habitations Gabriel-Sagard, en sera à son premier mandat. Ahmed Drissi, des habitations Côte-des-Neiges, sera le membre substitut.

Pour terminer, les délégués ont élu les représentants qui feront partie du comité d'étude des demandes de changement de logement pour motifs biopsychosociaux. Ce comité examine les demandes de personnes qui souhaitent déménager pour des motifs liés à leur santé ou à leur sécurité. Tina-Lili Gagné, des habitations Saint-André, a été élue pour un premier mandat à ce comité. Elle quitte donc le comité de sélection pour relever de nouveaux défis. Adel Ben Mabrouk, des habitations Walkley, sera le membre substitut.

Conseil d'administration



Suzanne Payant



Raymond Saulnier



Comité de sélection



Rita Del Grande



Guylaine LeBœuf



Ahmed Drissi



Comité d'étude des demandes de changement de logement pour motifs biopsychosociaux



Tina-Lili Gagné



Adel Ben Mabrouk



L'été, à Montréal, il fait chaud!

Dans les cinq dernières années, Montréal a battu des records de chaleur. Les vagues de chaleur sont de plus en plus fréquentes. Il est donc important de prendre quelques précautions pour votre santé.

- ✓ Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour, sans attendre d'avoir soif.
- ✓ Reposez-vous dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre, pour aider votre corps à reprendre sa température normale (2 heures par jour).
- ✓ Portez des vêtements légers et de couleur claire.
- ✓ Réduisez vos efforts physiques, particulièrement au milieu de la journée quand il fait le plus chaud.
- ✓ Prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche ou rafraîchissez-vous avec une serviette mouillée.
- ✓ Téléphonez à vos proches pour prendre de leurs nouvelles, particulièrement les personnes âgées ou vulnérables.

La Ville de Montréal offre beaucoup d'endroits pour vous rafraîchir — piscines, jeux d'eau et lieux publics climatisés. Visitez le site Web www.montreal.ca pour trouver les endroits près de chez vous ou composez le 311.

Chaleur intense : les portes des salles communautaires sont ouvertes

Dans les immeubles qui ont des salles communautaires, il est possible d'aller s'y rafraîchir jusqu'en fin de soirée en période de grandes chaleurs. N'hésitez pas à sortir de votre logement et de profiter des endroits frais!



Besoin de fraîcheur!

On remarque que les étés à Montréal sont de plus en plus chauds. Il devient difficile de rafraîchir son logement, avec les nuits chaudes et le taux élevé d'humidité. **Avant d'installer un climatiseur**, prévenez-nous. L'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) favorise l'installation d'un climatiseur à roulettes, mais permet aussi l'installation d'un climatiseur de fenêtre conforme aux règles en vigueur. Des frais de 5 \$ par mois pour chaque climatiseur du logement seront ajoutés à votre loyer. Les climatiseurs coûtent très cher en électricité. Alors, 5 \$ par mois, c'est très peu par rapport à ce que vous auriez à payer normalement.

Voici quelques trucs qui ne coûtent rien !

Sac de riz

On peut se fabriquer des refroidisseurs d'épaules sans trop dépenser. Mettez simplement du riz (pas cuit!) dans un bas. Fermez le bas et placez-le dans le congélateur. En moins d'une heure, le sac de riz sera bien froid. Pour vous rafraîchir, mettez le sac sur vos épaules ou dans le cou.

Ventilateur et bouteilles d'eau glacée

Fabriquez-vous un climatiseur en plaçant des bouteilles d'eau glacée (bien fermées) devant votre ventilateur. L'appareil poussera l'air frais vers vous.

Fermer les rideaux

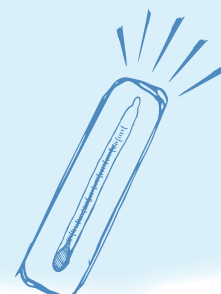
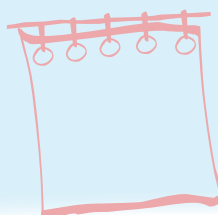
Fermez vos rideaux durant le jour pour bloquer les rayons du soleil. En soirée et la nuit, ouvrez les rideaux et les fenêtres afin de laisser entrer un peu d'air frais.

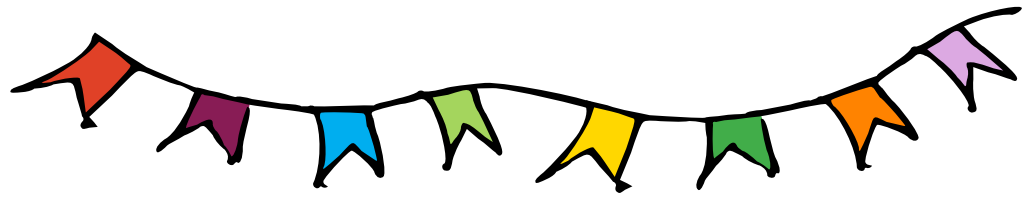
Douche tiède

Avant d'aller dormir, prenez une douche fraîche (pas trop chaude ni trop froide). Les autorités de la santé publique recommandent au moins une douche fraîche par jour lors d'une canicule.

Dormir au frais

Vous pouvez mettre votre drap dans le réfrigérateur (ou le congélateur si vous avez très chaud!) une heure avant d'aller au lit. Fraîcheur garantie pour une bonne nuit.





On profite des **activités gratuites**

Il est temps de profiter au maximum des belles journées et des belles soirées grâce aux spectacles de la fête nationale et de la fête du Canada, aux festivals, aux concerts gratuits et bien plus encore.

Sorties en famille : un programme de la Société de transport de Montréal (STM)

L'offre Sorties en famille permet à au plus cinq enfants de 11 ans et moins de voyager gratuitement lorsqu'ils sont accompagnés d'une personne de 14 ans et plus qui en assume la surveillance. Cette personne devra détenir un titre de transport valide.

📍 Du 10 au 18 juin

Francos de Montréal

Quartier des spectacles
(métro Place des arts)

Le festival est de retour pour sa 33^e édition. Il y aura plusieurs concerts gratuits à l'extérieur pour entendre des performances musicales des artistes provenant de toute la francophonie.

www.francosmontreal.com



📍 2 juillet

Carifesta de Montréal

Parade sur la rue Sainte-Catherine Ouest. C'est une fête toute en couleurs et en musique qui rappelle l'ambiance des Caraïbes. La 43^e édition de cette parade débutera son parcours près de la rue du Fort et se terminera vers 15 h 30 au Square Phillips.

www.montrealcarifesta.com

📍 Du 12 au 24 juillet

Festival international Nuits d'Afrique

Quartier des spectacles
(métro Place des arts)

Plus de 700 artistes d'une trentaine de pays viendront partager leurs passions, leurs cultures et leur joie de vivre au plus grand festival des musiques du monde en Amérique du Nord. Des découvertes musicales et des activités gratuites pour toute la famille.

www.festivalnuitsdafrique.com

📍 Fête nationale

23 et 24 juin

Saint-Jean-Baptiste

Les célébrations se déroulent sur deux jours : ce sera le retour du Grand spectacle à la Place des Festivals (métro Place des arts) le 23 juin. Plusieurs quartiers ont leur propre programmation. La ville sera animée partout!

www.fetesdequartier.com

📍 2, 3, 9 et 10 juillet – midi à 23 h

Week-ends du monde

Parc Jean-Drapeau (métro Jean-Drapeau)

Cet événement invite les Montréalaises et les Montréalais à célébrer et à partager leur culture et leur tradition par la musique, la danse, les découvertes culinaires ainsi que par le biais d'activités familiales.

www.parcjeandrapeau.com/fr/week-ends-du-monde-montreal/

📍 Du 9 au 18 août

Festival international Présence autochtone

Quartier des spectacles
(métro Place des arts)

Ce festival met en relief l'art, l'histoire et les traditions autochtones des Amériques. Les cultures autochtones, qu'elles soient traditionnelles ou contemporaines, s'expriment afin de créer une prise de conscience.

www.presenceautochtone.ca/

📍 1^{er} juillet

Fête du Canada

L'heure est à la fête! Plusieurs parcs de la ville ont programmé des activités et des concerts.

www.feteducanadamtl.ca

📍 Du 7 au 17 juillet

Montréal Complètement Cirque

Les rues du centre-ville et les parcs des quatre coins de la ville seront animés et émerveilleront petits et grands. Des troupes renommées du Québec et d'ailleurs présenteront des spectacles extérieurs.

www.montrealcompletementcirque.com

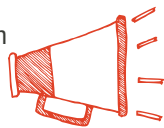
📍 Du 30 juin au 9 juillet

Festival international de jazz de Montréal

Quartier des spectacles (métro Place des arts)

C'est le grand retour pour une 42^e édition. La magie et l'exaltation des grands rassemblements musicaux au cœur du centre-ville. Plus de 350 concerts, dont plus de 200 seront gratuits, d'artistes d'ici et d'ailleurs.

www.montrealjazzfest.com



Pour ne rien manquer!

Abonnez-vous à l'Infolettre de votre bibliothèque de quartier ou de votre arrondissement. Il y a souvent plusieurs activités gratuites ou des ateliers pour tous les âges!

📍 Du 10 au 14 août

Virée classique de l'Orchestre symphonique de Montréal

Cette célébration musicale invite le grand public à la rencontre de la musique classique provenant de partout dans le monde. De nombreuses activités gratuites sont prévues dans la ville.

www.osm.ca/fr/viree-classique-2022-programmation-gratuite/



De l'**action** et de l'**émotion** pour les jeunes

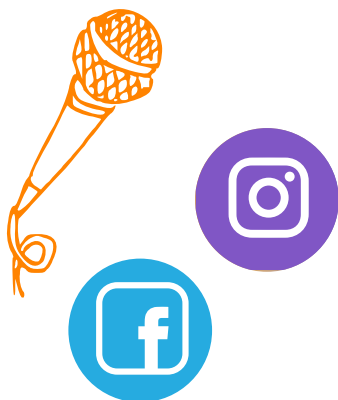


Le MOUV, le Mouvement des jeunes en HLM, tenait sa première assemblée générale annuelle le 25 mars dernier. En plus de souligner les activités et les actions réalisées durant l'année, cette soirée a permis de découvrir le talent de plusieurs jeunes qui ont proposé des textes de slam dans le cadre d'un concours.

Les deux dernières années n'ont pas été simples pour les jeunes membres du MOUV. Malgré tout, de beaux projets ont été concrétisés, dont des soirées de jeux en ligne, un projet de danse, une ligue de soccer gratuite et des ateliers de slam.

Aashiha Babu, Iman et Sihem Youbi, membres du MOUV, rappellent l'importance pour les jeunes d'avoir un lieu pour partager des réalités vécues, pour les accompagner dans la recherche de solutions et pour aider à améliorer les conditions de vie des jeunes en HLM. « Il est important d'avoir l'espace et la parole pour partager les préoccupations et les valeurs des jeunes », ont-elles souligné.

Elles ont aussi rappelé que de beaux projets sont sur la table. « En plus des volets sportif et culturel, on souhaite tenir un événement de reconnaissance, soutenir des projets proposés par des jeunes, agrandir l'équipe du CA et continuer la consultation des jeunes, entre autres. Nous serons, bien entendu, ouverts aux idées qui nous seraient proposées », souligne Sihem.



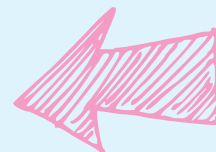
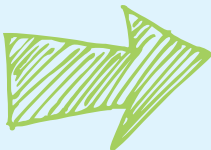
Pour en savoir plus sur le MOUV, pour connaître les activités ou proposer des projets pour les jeunes, visitez leur page Facebook **Le MOUV** ou Instagram **le_mouv_hlm**.

Pour les 12 à 25 ans

Sportif, créatif, engagé ou à la recherche d'un emploi ?

On a ce qu'il te faut ! Que ce soit pour faire partie de la ligue de soccer, pour participer à des ateliers de slam ou pour proposer un projet qui pourrait embellir ton HLM, ce ne sont pas les options qui manquent ! Cet été, tu pourrais même faire partie des Brigades d'embellissement (c'est payant!). Il y a également un programme d'accompagnement et de soutien en emploi pour t'aider à découvrir tes passions et trouver ta place.

Inscris-toi



Des questions? Contacte **Mélanie Gélinas**, organisatrice communautaire jeunesse de l'OMHM
Courriel : melanie.gelinas@omhm.qc.ca
Téléphone ou texto : **438 989-8046**

Achats en ligne : attention aux vols de colis



Depuis la pandémie, les achats en ligne sont en hausse. Bien que la livraison à domicile ait plusieurs avantages, les colis laissés devant la porte sont à risque d'être volés. En règle générale, les voleurs ciblent des camions de livraison ou des résidences où les colis viennent d'être livrés. Lors de la livraison, assurez-vous d'être à la maison. Si vous n'êtes pas là, demandez à un voisin de confiance de récupérer le colis pour vous.

Avant de faire un achat sur Internet, assurez-vous d'être sur un site officiel et sécurisé que vous reconnaîtrez au petit cadenas avant l'adresse et au **HTTPS** dans l'adresse. Le **S** confirme que c'est un site sécuritaire.

En cas de vol de colis, vous pouvez communiquer avec l'Office de la protection du consommateur (OPC) au **514 253-6556**. Sinon, consultez leur site Web (www.opc.gouv.qc.ca) afin de connaître vos droits et vos recours en lien avec vos achats faits en ligne.

Source : <https://spvm.qc.ca/fr/Fiches/Details/Vol-de-colis>

Coquerelles et punaises : apprendre à les reconnaître et agir

Saviez-vous qu'il existe des vidéos en ligne pour vous aider à reconnaître une coquerelle et une punaise? Si vous avez vu ou pensez avoir vu ces bestioles dans votre logement, avisez-nous dès aujourd'hui au **514 872-6646**. Des traitements existent pour s'en débarrasser. L'OMHM fait appel à des exterminateurs professionnels. Vous n'aurez rien à payer et vous ne risquez pas de perdre votre logement.

N'ayez pas honte! Une infestation peut arriver à n'importe qui. Personne n'est à l'abri.

Des solutions existent. N'attendez pas! Chaque journée compte!



Visitez notre site Web:
omhm.qc.ca/fr/a-propos-de-nous/salubrite-des-logements.



La punaise ressemble à un pépin de pomme.



Nettoyer son logement, une pièce à la fois

C'est l'arrivée du beau temps et c'est le moment d'en profiter pour faire le grand ménage. Vous ne savez pas par où commencer? Allez-y une étape à la fois, une pièce à la fois. Planifiez ce travail sur plusieurs jours ou semaines s'il le faut!

Avant de vous lancer, faites le tri des objets, des vêtements ou d'autres choses dont vous ne vous servez plus. Désencombrez votre logement et ne gardez que l'essentiel. Pour déplacer vos meubles, n'hésitez pas à demander de l'aide si vous habitez seul(e).

Voici une liste de choses à faire que vous pouvez afficher sur votre frigo :

- ✓ Balayer et nettoyer les planchers et les tapis
- ✓ Laver les fenêtres
- ✓ Laver les plinthes et les cadres de porte
- ✓ Épousseter les objets décoratifs
- ✓ Nettoyer les luminaires et plafonniers
- ✓ Laver les rideaux et épousseter les toiles et les stores
- ✓ Nettoyer le filtre de la hotte de la cuisinière
- ✓ Vider les armoires et le garde-manger pour nettoyer les portes et tablettes
- ✓ Vider le réfrigérateur et le congélateur et nettoyer l'intérieur
- ✓ Laver le micro-ondes et sortir le plateau pivotant
- ✓ Laver l'intérieur et l'extérieur de la cuisinière; retirer les boutons et les grilles pour bien les nettoyer
- ✓ Laver les housses des coussins
- ✓ Laver les oreillers et le protège-matelas
- ✓ Passer l'aspirateur sur le matelas
- ✓ Apporter les médicaments périmés à la pharmacie

DES RECETTES ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES

Lavage des miroirs et des fenêtres

- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre
 - 500 ml (2 tasses) d'eau chaude
- Conservez dans un vaporisateur. Utilisez avec un chiffon doux.



Si la surface est très sale :

½ eau; ½ vinaigre
Utilisez un chiffon en coton ou du papier journal.

Grand ménage

Utilisez une éponge ou un chiffon doux, de l'eau et du savon doux pour laver le plancher, les plafonds et les armoires de la cuisine et de la salle de bain.

ATTENTION



N'utilisez pas de javellisant sur les armoires de la cuisine et de la salle de bain.

Le courage d'aller plus loin

Marianne a grandi dans Saint-Michel. Née au Québec, elle est tombée enceinte dans la vingtaine. Elle a dû vivre seule sa grossesse et s'adapter à la situation. Les premiers mois n'ont pas été faciles, mais elle a appris peu à peu son nouveau rôle de maman. Le temps est passé et elle s'est rendu compte que son fils ne parlait pas beaucoup comparativement aux autres enfants.

« Quand les médecins m'ont appris qu'il avait des traits de l'autisme, sans avoir de diagnostic précis, j'ai été sous le choc. Je ne comprenais pas. C'est comme si la Terre me tombait dessus. J'ai beaucoup pleuré. Je ne savais pas quoi faire. »

Le père de Marianne a su l'aider à surmonter cette montagne en étant présent pour sa fille et pour son petit-fils qu'il aimait beaucoup. Il voyait le fait que l'enfant était en bonne santé comme un point positif. Marianne a gardé courage et a apprivoisé peu à peu la différence de son fils.

La force de la différence

Aujourd'hui, son fils va à l'école secondaire. Il est très intelligent, curieux et apprend rapidement. Il ne cesse de la surprendre! C'est un garçon sociable et souriant. Il a de bons amis. Avec le temps, Marianne a compris que la peur du début était surtout liée à la peur de l'inconnu. Maintenant, son fils est un moteur dans sa vie, son rayon de soleil. Ils ont développé une relation de confiance.

La remise en question

La pandémie a amené son lot d'anxiété pour elle et son fils. Avec le confinement, l'école à distance était un réel défi pour son fils. La motivation n'était plus là. Pour l'encourager, elle a saisi l'occasion de retourner aux études, à partir de la



maison, tout en prenant soin de son fils. Marianne voyait ce confinement comme une occasion de se replonger dans les études qu'elle avait dû arrêter. Un mois après le début du confinement, elle était inscrite au programme d'études pour devenir préposée aux bénéficiaires.

Garder confiance

Marianne vient de recevoir son diplôme, après deux ans de travail et de longues heures d'études. La montagne qu'elle voyait insurmontable au départ, elle a réussi à atteindre le sommet aujourd'hui. « Je voulais faire quelque chose de ma vie et j'ai toujours voulu aider les autres. J'ai repris confiance en moi. En voyant que j'avais de bonnes notes et avec les encouragements des enseignants, j'y suis arrivée. C'est une grande réussite et je suis fière d'avoir foncé malgré la peur. » Une belle leçon de vie pour elle et son fils : foncer malgré la peur.

LE PLAISIR DE SE CÔTOYER

Une équipe tissée serrée et solidaire

Chaque semaine, Micheline, son mari et plusieurs locataires bénévoles des habitations Nicolet réussissent à nourrir une centaine de personnes du quartier Hochelaga qui en ont besoin. Ils aiment aider, ils aiment donner de leur temps et de leur énergie. « Je le fais avec amour. Il y a tellement de solitude. Moi je peux aider et nous sommes plusieurs à y mettre du cœur », dit Micheline qui coordonne l'équipe. Bravo et merci pour la générosité et le travail de toute cette belle équipe!



Un ventre plein pour bien apprendre

« Après le pain, c'est l'éducation et j'y crois! » Ce sont les sages paroles de Mohammed. L'association de locataires qu'il a mis en place fête sa première année de vie! Pour la célébrer, l'association Joly Solidaires est fière d'annoncer le début de la distribution alimentaire. Mohammed et sa femme, avec l'aide d'un employé, font le tour de plusieurs grands fournisseurs pour acheter des aliments en gros et l'association peut compter sur l'appui financier de l'organisme Deuxième récolte. Les locataires des habitations Sackville et De la Merci sont heureux de cette belle initiative qui répond grandement aux besoins du quartier avec l'augmentation des prix en épicerie. Environ 70 familles et une vingtaine de personnes âgées peuvent en profiter. Bravo et merci pour votre engagement envers les jeunes et les familles!



L'OMHM à votre service!

7 jours sur 7 – 7 h à 23 h / Urgences et sécurité 24 h / 7 jours

Un seul numéro pour TOUTES vos demandes à l'OMHM

☎ Centre d'appels : 514 872-6646



Demandes de réparation en ligne sur omhm.qc.ca

Pour vous simplifier la vie, vous pouvez maintenant appeler le centre d'appels pour tous vos besoins :

- | | | | |
|--------------|-----------------|----------------|------------------------------|
| ✓ Sécurité | ✓ Bail | ✓ Entretien | ✓ Stationnement |
| ✓ Réparation | ✓ Extermination | ✓ Cohabitation | ✓ Règlement d'immeuble, etc. |

DEUX ADRESSES POUR DES SERVICES EN PERSONNE



Bureau de services – Est
3330, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec)
H1N 3S4



**Station de métro
Assomption**



Bureau de services – Ouest
2247, rue Delisle
Bureau 300
Montréal (Québec)
H3J 1K4



**Station de métro
Lionel-Groulx**

Services offerts

- ✓ Questions sur le bail
- ✓ Paiement du loyer
- ✓ Demandes et informations diverses
- ✓ Plaintes



Office municipal
d'habitation
de Montréal