

LE RAPPORTEUR

BULLETIN DES LOCATAIRES

Décembre 2024

Édition # 03



- Infos-locataire
- Droits aux locataires
- Je m'implique
- Infos divers

UN OUTIL POUR
VOUS INFORMER
DES NOUVELLES
QUI TOUCHENT
VOTRE MILIEU DE
VIE



MOT DE L'INTERVENANTE

Bonjour à tous!

Voici la troisième parution du Rapporteur. Elle a été concoctée par ma collègue Émilie Tremblay et moi-même.

Nous espérons que le contenu vous plaira. De plus, vous y trouverez ci-dessous, deux calendriers d'activités des divers organismes de notre ville, réalisation de la table de lutte contre la pauvreté.

Bonne lecture et Joyeuses fêtes !

Véronique Bouchard
INTERVENANTE SOCIOCOMMUNAUTAIRE

Décembre						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25 26	27 28	29 30	31	1	2	3
4 5	6 7	8 9	10 11	12 13	14 15	16 17
18 19	20 21	22 23	24 25	26 27	28 29	30 31



Infos-locataire

Voici quelques rappels !

Avez-vous changé vos piles de détecteur de fumée lors du changement d'heure en novembre dernier? Il est très important de changer vos piles deux fois par année. Le changement d'heure est un bon indicateur pour savoir quand le faire. Prendre note que c'est de votre responsabilité en tant que locataire de le faire.

Avez-vous remis votre réponse au sondage sur le changement du règlement pour les animaux dans nos HLM? En octobre dernier, vous avez reçu un sondage concernant votre avis sur le règlement des animaux dans nos HLM. Prendre note que vous aviez jusqu'au 29 novembre pour le remettre. Vous pouvez encore informer l'intervenante de votre opinion si ce n'est pas fait!

Grève de postes Canada

Services Québec souhaite informer la population que vous pouvez récupérer vos chèques d'allocation familiale, de CNESST, pension alimentaire et de régie des rentes, etc. directement à leurs bureaux. Service Québec est situé au deuxième étage dans le complexe Jacques-Gagnon (Hôtel Universel, Alma).

Déneigement

L'hiver est arrivé et l'Office d'habitation souhaite vous rappeler que des enjeux de déneigement sont présents chaque année! Les délais de déneigement sont normaux lors de tempête. On fait appel à votre patience et votre compréhension!

Avez-vous contracté une assurance bien et responsabilité civile? Bien qu'elle n'est pas obligatoire, il ne faut pas négliger cet aspect en tant que locataire. Il est fortement recommandé de se protéger en ayant une assurance. Cela vous aiderait à couvrir les frais lors d'un sinistre.

Saviez-vous que nous n'acceptons aucune plainte verbale ? Il faut remplir un formulaire si vous voulez que votre plainte soit considérée et il est important de la signer. Ce formulaire est disponible à notre bureau.

Vous avez des réparations à faire dans votre logement? Un seul numéro soit le 418 662-6640 poste 221.
Pour les urgences en dehors des heures de bureau :
418 546-2620.

Droits aux locataires

Occupant non déclaré



Vivre en HLM, permet d'économiser sur le coût du logement mais vient toutefois avec davantage d'obligations. Le coût du loyer est défini selon les revenus des occupants. Il est donc essentiel de déclarer toutes les personnes qui vivent avec vous.

Il est donc obligatoire de déclarer un nouvel occupant lorsqu'une personne s'ajoute à votre ménage. Par exemple, lorsque vous avez un conjoint qui est présent la majorité du temps avec vous depuis plus d'un mois. Vous êtes dans l'obligation d'en informer l'Office d'habitation (OH).

Dans une situation où plusieurs événements laissent croire qu'un occupant non déclaré vit avec vous dans votre logement, L'OH est dans l'obligation de faire des vérifications.

Vous devez démontrer avec preuves d'adresse que la personne ne vit pas avec vous. Si vous n'êtes pas en mesure de confirmer que vous n'avez pas d'occupant non déclaré, l'OH sera dans l'obligation de déposer une requête au Tribunal administratif du logement (TAL). Vous risquez de recevoir un jugement de résiliation de bail.

Ce règlement n'interdit pas de recevoir de la visite. Vous pourriez recevoir un membre de votre famille ou un ami pour une courte durée sans problème. Cette période ne doit pas dépasser 1 mois.

Lorsqu'un occupant s'ajoute, vous avez 1 mois pour aviser l'OH. Le nouvel occupant devra fournir des preuves de revenus. Toutefois, le coût du loyer ne peut pas augmenter en cours de bail. Le nouveau revenu du ménage sera considéré seulement lors du renouvellement de votre bail.

Prendre note que seul un conjoint ou un membre de la famille au premier ou au second degré peuvent cohabiter avec vous.

Si jamais vous avez un membre de la famille qui quitte le logement, exemple suite à une séparation ou un décès, vous devez également nous avertir.



Sociocommunautaire

Les bruits de voisinage

La vie en appartement comporte certains défis. Ces défis sont encore plus grand lorsque nous vivons dans un immeuble avec plusieurs appartements.

Chaque personne ou famille ont des habitudes de vie à eux et ceux-ci ne sont souvent pas similaires aux voisins. Ce qui va causer inévitablement des conflits et mésententes.

Plusieurs bruits, malgré le fait qui peuvent s'avérer dérangeants font malheureusement partis de la vie en appartement.

La ligne entre un bruit normal que nous devons tolérer ou un bruit intolérable est souvent mince.

Vous pouvez y réfléchir en discutant avec l'intervenante si vous n'êtes pas certain!

Voici quelques questions à se poser pour évaluer si un bruit est tolérable ou non :

Est-ce que le bruit est récurrent ?

Est-ce qu'il dure longtemps ou est de courte durée?

Est-ce que c'est prévisible ou il survient de façon imprévisible?

Est-ce que le bruit est causé par une action normal de la vie quotidienne?

Est-ce que les autres voisins entendent également ce bruit?

Est-ce que le bruit semble plus fort à cause de l'état de l'isolation de l'immeuble?

Le bruit est-il causé par l'emplacement de l'immeuble? (Par exemple: proche d'un chemin de fer, proche d'un centre-ville, d'une garderie etc.)

Le bruit me cause t'il des inconvénients sérieux?

Véronique Bouchard
418 662-6640 poste 224



L'itinérance

ou l'instabilité résidentielle



Depuis quelques années, nous sommes de plus en plus sensibilisés au phénomène de l'itinérance. Même dans notre région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, nous sommes davantage témoin de l'itinérance visible. Certaines personnes ont de la difficulté à se trouver un endroit stable et sécuritaire pour se loger. La crise du logement que nous vivons actuellement et les prix des logements excessifs n'aident pas à cette instabilité résidentielle. L'itinérance s'explique par divers facteurs sociaux et choix de parcours de vie de ces hommes et de ces femmes. Parfois, elle est situationnelle et temporaire, mais d'autres fois elle est plus persistante. Il faut garder en tête que se loger est un droit fondamental, mais que ce n'est pas toujours évident dans la société d'aujourd'hui.

Types d'itinérance:

La durée et la fréquence des épisodes d'itinérance peuvent varier, selon les personnes et les facteurs qui les ont conduits à l'itinérance.

Il existe généralement 3 types d'itinérance :

- **L'itinérance situationnelle** : situation des personnes qui sont temporairement sans logement, mais qui parviennent à retrouver un loyer après avoir vécu un certain temps sans abri. C'est le type d'itinérance le plus fréquent.
- **L'itinérance cyclique** : situation des personnes qui alternent entre des périodes où elles ont un logement et d'autres où elles vivent dans la rue.
- **L'itinérance chronique** : situation des personnes qui n'ont pas occupé un logement depuis une longue période. C'est la forme d'itinérance la plus visible. Elle est moins fréquente que l'itinérance situationnelle, mais elle entraîne de nombreuses interventions et des coûts sociaux importants.

(Réf: Gouv. du Québec)

Connaissez-vous les ressources pour les personnes en situation d'itinérance à Alma?

Voici des ressources qui peuvent les aider :



Refuge de jour Le Passage:

409, rue Collard, Alma

Centre de jour pour les personnes en situation d'itinérance. Services de repas à faible coût fournis par la Marmite fumante.

Refuge de Nuit :

715, rue Saint-Sacrement

Arrivée avant 21 h pour l'inscription.

Il peut accueillir de 6 à 8 personnes.

N'hésitez pas à référer les personnes en situation d'instabilité résidentielle à l'intervenante du Service d'accompagnement à la recherche de logement (SARL) de l'Office d'habitation Jeannois.

Émilie Tremblay
418 662-6640 poste 231

Le SARL est un service de soutien gratuit destiné aux citoyens de la MRC Lac-Saint-Jean-Est. Il informe, oriente et accompagne les ménages dans leur recherche de logement.



Je m'implique

COMITÉ CONSULTATIF DES RÉSIDENTS (CCR)



Le comité consultatif des résidents est officiellement actif! Les membres sont en charge avec l'intervenante de la vie associative.

Ils ont la responsabilité d'un budget qu'ils peuvent attribuer dans le milieu pour des activités, du mobilier, des conférences, etc. Ces demandes doivent être faites par les locataires dans les immeubles de l'Office d'habitation Jeannois.

Ils ont également le mandat de s'assurer que votre opinion est entendue par l'Office d'habitation et que celle-ci soit prise en compte dans les décisions.

Vos représentants sur le comité sont :

- Joanie Richard - Présidente
(Immeubles boul. Saint-Jude, Alma)
- Vital Girard - Vice-président
(Représentant du secteur Saint-Bruno)
- Laetitia Savoie-Harvey - Trésorière
(Immeuble Mistouk)
- Caroline Lévesque - secrétaire
(Immeuble de la rue Scott, Alma)
- Mireille Savard - Sièges au CA de l'OH
(Secteur l'Ascension)
- Guylaine Harvey - Sièges au CA de l'OH
(Immeuble rue Alarie, Alma)

D'autres places sont disponibles pour ceux qui souhaitent représenter leur immeuble ou leur secteur.

Si cela vous intéresse, contactez l'intervenante au 418 662-6640 poste 224.

PARTICIPATION

Notre équipe souhaite toujours offrir des trucs et astuces afin d'être bien au quotidien dans vos logements et dans la sphère personnelle.

Si vous souhaitez vous impliquer dans les prochaines éditions ou soumettre un sujet dans le *Bulletin des locataires*, veuillez communiquer avec l'intervenante sociocommunautaire au 418 662-6640 poste 224.

Visiter notre site internet

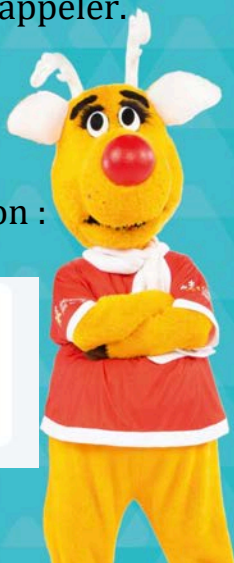
www.ohjeannois.com



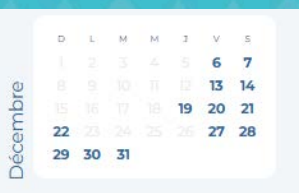
Bottin et référence

OPÉRATION NEZ ROUGE Alma :

418 662-2611 Pour vos soirées arrosées,
n'hésitez pas à appeler.



Dates d'opération :

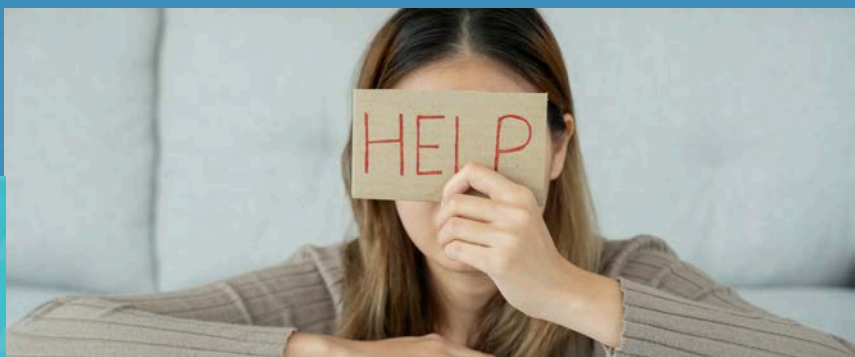
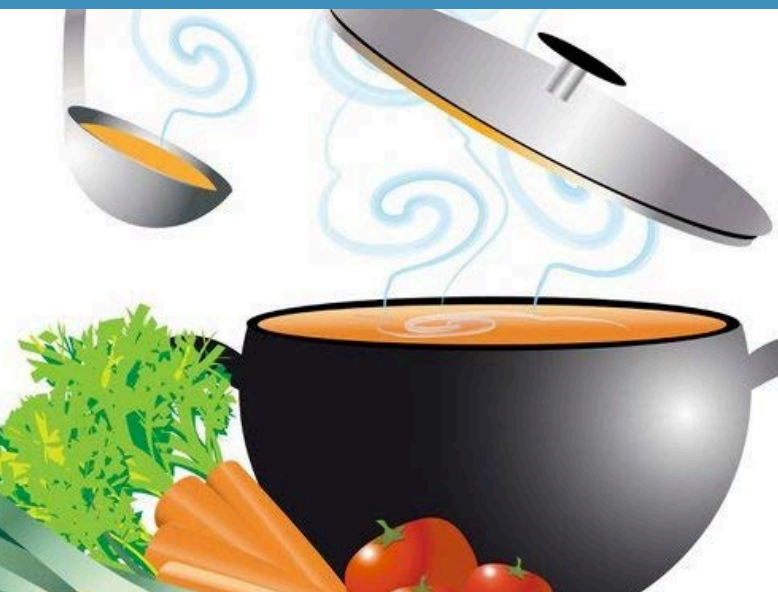


La Marmite Fumante

70, Saint-Joseph sud, Alma

418 662-5908

Service de repas complet
(chaud, froid ou congelé) du lundi au vendredi
entre 11 h 15 et 12 h 30.



RÉFÉRENCE TÉLÉPHONIQUE

Info social	811
Bureau de l'Office d'habitation Jeannois	418 662-6640
Sûreté du Québec	418 662-6606
Information et Référence Région 02	418 662-6034
Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553
Centre d'action bénévole	418 662-5188
Travail de rue d'Alma	418 662-6777
CALACS Entre Elles	418 275-1004
Mouvement Action Chômage LSJ	418 662-9191
La Nichée	418 668-3738
Carrefour jeunesse emploi	418 668-0105
Service budgétaire:	418 668-2148



SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE

405, boul. De Quen , Alma,
418 480-4999

SUJETS VARIÉS



SAINES HABITUDES DE VIE



Le temps des fêtes arrive à grand pas. C'est souvent facile de perdre ses bonnes habitudes de vie lors de ses festivités. Il faut essayer de rester raisonnable, mais il ne faut pas oublier de se gâter aussi. Voici quelques trucs pour vous aider à garder un équilibre dans votre temps des fêtes :

- **Privilégiez les aliments nutritifs** : essayer de garnir vos assiettes de fruits et légumes ainsi que de protéine. Avis aux becs sucrés, essayer de limiter votre consommation de sucre, car il y a plusieurs tentations dans le temps des fêtes. Il ne faut quand même pas être excessif, vous gâtez un peu dans les partys c'est aussi bon pour votre santé mentale.
- **Bougez régulièrement** : continuer à pratiquer vos exercices quotidiens si c'est déjà le cas. Profitez-en pour prendre de l'air en famille. Allez marcher en famille ou jouer dehors avec vos enfants/petits-enfants. Dansez dans vos partys ! Si vous êtes inactif, profitez-en pour commencer à bouger. Résolution 2025 peut-être?
- **Gérez son stress** : le temps des fêtes peut être épuisant. Recevoir peut être une source de stress tout comme avoir un horaire très chargé. Fixez vos limites et respectez vous!
- **Dormez suffisamment** : ne négligez pas votre sommeil. Essayez de dormir de 7 à 9 heures par nuit. Profitez-en si vous êtes en congé pour récupérer en dormant plus longtemps.
- **Limitez votre consommation d'alcool** : optez pour des cocktails sans alcool. Buvez beaucoup d'eau. N'oubliez pas qu'il y a Nez rouge pour des partys plus arrosés.

Enfin, n'oubliez pas que les vacances de Noël c'est aussi l'occasion de célébrer et de vous amuser, mais prendre soin de votre santé devrait demeurer votre priorité.



*Toute l'équipe de l'Office
d'habitation Jeannois vous
souhaite de Joyeuses Fêtes!*