

LE RAPPORTEUR

BULLETIN DES LOCATAIRES

Juillet 2024

Édition # 02



- **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!

Je suis contente de vous présenter la deuxième parution du Rapporteur. Cette parution a été concoctée en collaboration avec ma collègue Émilie Tremblay.

Nous espérons que le contenu vous plaira!
Nous vous souhaitons une bonne lecture!

Véronique Bouchard

INTERVENANTE SOCIOCOMMUNAUTAIRE

**« La valeur d'un
homme
tient dans sa capacité
à donner et non à
recevoir »
Albert Einstein**

Infos-locataire

Être locataire en HLM : Les bonnes pratiques à respecter

Par : Émilie Tremblay



En tant que locataire, vous devez avoir de bonnes pratiques afin de respecter autant vos voisins que votre propriétaire. Voici quelques points à se remémorer.

- **Payer son loyer** : vous ne pouvez pas cesser de payer votre loyer. Si vous êtes en situation de non-paiement, nous pouvons nous adresser au Tribunal administratif du logement et cela pourrait même mener à une résiliation de bail.
- **Renouveler son bail** : vous devez faire votre déclaration de revenus (impôts) à chaque année et nous fournir les papiers nécessaires pour renouveler votre bail 3 mois avant la fin de celui-ci.
- **Vous ne pouvez pas changer la destination du logement** : par exemple : faire de votre logement une boutique, un salon de coiffure, etc.
- **Sous-louer** : vous ne pouvez pas sous-louer votre HLM. Si vous voulez quitter, vous devez donner un 3 mois d'avis afin de résilier votre bail.
- **Troubler la jouissance** : un locataire qui trouble la jouissance paisible des lieux pourrait voir son bail se résilier. Par exemple, vous ne pouvez pas injurier ou menacer d'autres locataires, intimider, harceler, faire du bruit excessif, etc. Si vous vivez une de ses situations, vous pouvez remplir un formulaire de plainte disponible à nos bureaux. AUCUNE plainte verbale sera évaluée.
- **Insulter son propriétaire** : un locataire ne peut pas insulter les membres du personnel de l'OHJ ou encore nous discréditer sur les réseaux sociaux.
- **Utiliser le logement avec prudence et diligence** : vous devez prendre soin de votre logement, de l'entretenir afin de ne pas le détériorer. Si vous avez une réparation à faire dans votre logement, vous devez communiquer avec l'OHJ afin de nous aviser.
- **Remettre son logement** : 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 des lieux. Le locataire doit repartir avec tous ses effets personnels lorsqu'il quitte le logement.
- **L'Assurance habitation** : elle vous permet de bien vous protéger en cas de sinistre.
Exemple de sinistres : incendie, vol, dégâts d'eau, vandalisme, événement climatique.

Droits aux locataires

Par Véronique Bouchard



Résiliation du bail

La loi du tribunal administratif du logement dit quoi au sujet de la résiliation de bail en HLM ?

En général, vous pouvez résilier votre bail à n'importe quel moment en HLM avec un **avis de 3 mois**.

Quelques exceptions permettent d'écourter ce délai à 2 mois avec une preuve qui confirme une de ces situations.

- Vous quittez pour une résidence de personnes âgées, CHSLD, etc. pour des raisons de santé.
- Vous êtes victime de violence conjugale.

La loi mentionne clairement l'obligation d'assumer le coût de ces mois d'avis par le locataire.

Divers facteurs peuvent avoir un impact sur votre qualité de vie dans votre logement. La taille et l'aménagement des immeubles, l'emplacement et le contexte économique ont une influence. Les problèmes psychosociaux vécus par d'autres locataires peuvent également contribuer à accentuer les tensions entre voisins.

Si vous vivez des problèmes graves dans votre immeuble qui vous empêchent de façon importante de vivre en paix, il est important d'en parler à votre Office d'habitation ainsi qu'à votre association d'immeuble. Ensemble, nous pouvons travailler à trouver des solutions pour assurer un respect mutuel.

Jouissance des lieux

L'importance de prévenir et d'intervenir.

En règle générale, les problèmes rencontrés se classent en quatre catégories.

- Les problèmes de voisinage (musique trop forte, voisin envahissant, tapage, etc.)
- les situations liées à de la délinquance (vandalisme, vols, etc.)
- activités criminelles comme la violence, la vente de drogues, prostitution, etc.
- les problèmes psychosociaux tels que la détresse psychologique, isolement, exclusion, intolérance.

Même si la responsabilité incombe au propriétaire, de veiller à la jouissance des lieux, le travail de collaboration est essentiel pour régler les problématiques.

Un service de gestion de plaintes est disponible afin de vous accompagner dans ce processus à l' Office d'habitation auprès de l'intervenante au poste 224.



Sociocommunautaire

Santé mentale

Saviez vous que tous les humains vivront une ou des problématiques de santé mentale au cours de leur vie.

Parler de santé mentale est donc très important afin de normaliser et de diminuer les préjugés. Lorsque nous vivons des difficultés, il est important d'en parler et de trouver du soutien donc la diminution des préjugés aide de façon significative puisque nous aurons moins de crainte de demander de l'aide.

Plusieurs facteurs contribuent à diminuer les problématiques de santé mentale ou de maintenir une saine santé mentale. Une règle simple mais essentielle est de prendre soin de soi à tous les niveaux.

Prendre soin de santé émotionnel

- Limiter notre exposition aux situations de violence et de détresse.
- Permettre à chaque émotion de vous habiter.
- Reconnaître ses forces et ses réussites
- Voir ce qui est positif et beau
- Exprimer ses émotions de façon adéquate
- Rire
- Se récompenser

Prendre soin de sa santé cognitive

- Je m'assure de nuancer mes pensées.
- Je cultive ma curiosité intellectuelle.
- Je me permets de ne pas être conformiste.
- Je travaille ma tolérance à l'incertitude.
- Je m'introspecte

Prendre soin de soi spirituellement

- Je cherche le sens de mes actions.
- Je connais ma valeur personnelle.
- Je médite, visualise.
- Je contribue à des causes qui me tiennent à coeur.
- Je recherche le contact avec la nature.

Prendre soin de sa santé physique

- Je dors suffisamment .
- Je porte attention à mon alimentation.
- Je fais de l'exercice physique.
- Je prends des moments de repos.

Véronique Bouchard
418 662-6640 poste 224



Vous connaissez une personne à la recherche d'un logement?

Saviez-vous qu'il existe un Service d'accompagnement à la recherche de logement (SARL) à l'Office d'habitation Jeannois?

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.

Services :

- Accompagnement personnalisé
- Enseignement des bonnes pratiques en logement
- Outils et conseils pratiques pour la suite de votre projet
- Partage d'un site Web privé
- Soutien dans vos démarches de recherche de logement
- Référence vers des ressources appropriées
- Vérification de l'admissibilité pour les demandes de HLM/PSL



**N'hésitez pas à référer vos proches à
l'intervenante SARL
Émilie Tremblay
418 662-6640 poste 231**

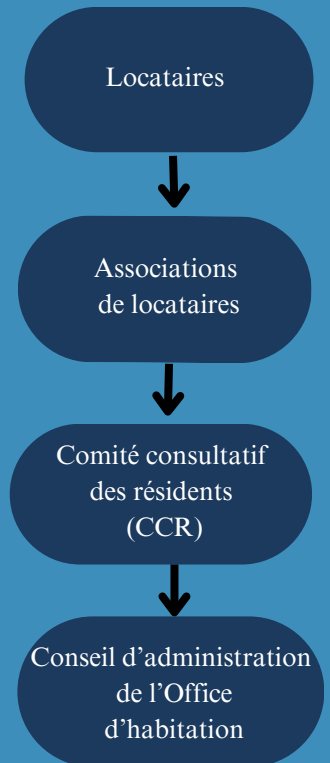
Je m'implique

COMITÉ CONSULTATIF DES RÉSIDENTS (CCR)



La Société d'habitation du Québec qui est l'instance gouvernementale qui chapeaute les Offices d'habitation oblige par la loi, la création de comités et d'associations. L'objectif est d'encourager les locataires à se regrouper et de s'investir activement dans le milieu de vie.

À l'automne, chaque association d'immeuble devra choisir un représentant qui siégera au sein du comité consultatif des résidents qui a pour mandat d'élire des locataires au sein du conseil d'administration de l'Office d'habitation Jeannois, pour ainsi pouvoir s'investir activement dans les décisions qui ont un impact dans votre milieu de vie.



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 sociocommunitaire au 418 662-6640 poste 224.

Visiter notre nouveau site Internet

www.ohjeannois.com



Bottin et référence

Véronique Bouchard
418 662-6640 poste 224



Voici quelques références téléphoniques qui peuvent être utiles! Si vous souhaitez avoir davantage d'information sur ces services, vous pouvez contacter le service de soutien sociocommunautaire au bureau de l'Office d'habitation Jeannois.

2 RÉFÉRENCE TÉLÉPHONIQUE (SUITE)

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



1

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

3

LUMIÈRE SUR LE SERVICE BUDGÉTAIRE

Le service budgétaire est un organisme qui aide les consommateurs à prendre en main leurs finances. Cet organisme permet d'avoir une approche plus humaine et impartiale en matière de finances personnelles

Vous pouvez les rejoindre au 418 668-2148 ou par courriel à info@servicebudgetaire.com



4

SERVICES OFFERTS

- Consultation budgétaire
- Petit prêt sans intérêt
- Service d'aide au déménagement
- Défense des droits
- Atelier en finances personnelles

SUJETS VARIÉS

Mots cachés

Les vacances



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

été
vacances
plage
soleil
sandales
parasol
palmier

vélo
congé
sable
juillet
valise
chapeau
piscine

baaignade
août
crème solaire
limonade
lunette
chaleur
ballon

SAINES HABITUDES DE VIE

Par : Émilie Tremblay

Les bienfaits de la marche à pied

Pourquoi adhérer à ce sport?

Il est recommandé de faire de l'exercice 2 heures et demie par semaine pour en retirer les bienfaits sur notre santé. La marche à pied est une belle alternative pour bouger. Elle est l'une des activités physiques la plus accessible et la moins coûteuse. Elle peut se pratiquer autant à la ville que dans la nature. Elle comporte plusieurs bienfaits autant physiques que mentale. Il suffit de rentrer cette bonne habitude de vie dans votre routine et le tour est joué!

Les bienfaits :

- Diminue les risques des maladies du cœur et d'AVC;
- Renforce votre système musculaire et osseux;
- Réduit le niveau d'anxiété et de stress au quotidien;
- Améliore le contrôle de l'insuline;
- Diminue le taux de cholestérol sanguin;
- Ralentis le vieillissement biologique;
- Favorise la santé intestinale;
- Baisse la tension artérielle ;
- Brûle des calories.



En résumé, marcher c'est bon pour la santé!

