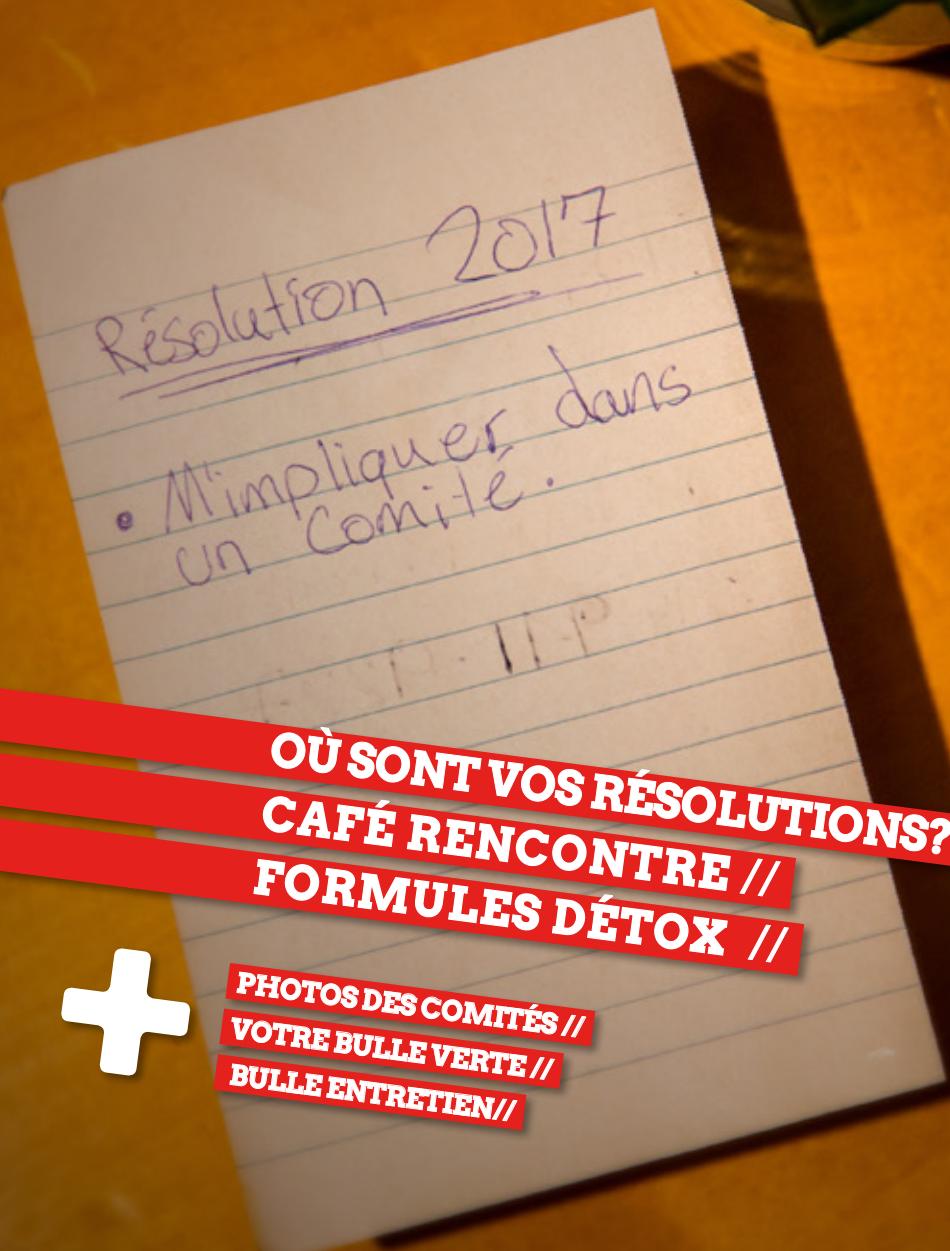


Bulle Bassin

No 000015
1522 rue Ottawa #100
Montreal, Quebec
facebook.com/CoopBassinsDuHavre/

FÉV
2017



OÙ SONT VOS RÉSOLUTIONS? //
CAFÉ RENCONTRE //
FORMULES DÉTOX //

PHOTOS DES COMITÉS //
VOTRE BULLE VERTE //
BULLE ENTRETIEN//



Bassin
du
Havre



LE BULLE BASSIN L'EDITORIAL

Déjà le mois de février ! Le temps des fêtes est derrière nous. Pour certains, les résolutions de la nouvelle année sont derrière eux également. C'est du moins le constat que j'ai pu faire en parlant avec différentes personnes de mon entourage.

Pourquoi parlons-nous toujours de résolutions, année après année, s'il est si difficile de s'y tenir? Pourrions-nous parler de manque de volonté? Pourrions-nous simplement dire que si la résolution n'a pu se concrétiser, c'est parce qu'elle n'est pas si importante pour nous?

Simon Bourque,
Votre comité
communication

L'ÉQUIPE



Responsable
Isabel Montpas, Patrick Pichette

Membres
France Huard, Jean-François Allaïre, Pascale St-Pierre, Guillaume le Nigen, Pamela Salgado, Jean-Addlaire Gaëtan, Simon Bourque, Bruno Roballo.

Info / Demande d'annonce
comms.coopbassins@gmail.com

Suivez-nous sur Facebook
facebook.com/CoopBassinsDuHavre/

BULLE COMITÉ

Les bonnes questions aux bons endroits. Voici la liste des courriels de la coopérative comités :

Grand Public: bassinsduhavre@gmail.com

CA: ca.coopbassins@gmail.com

Bon Voisinage: bonvoisin.coopbassins@gmail.com

Communication: comms.coopbassins@gmail.com

Écoresponsable: ecoresp.coopbassins@gmail.com

Entretien : entretien.coopbassins@gmail.com

Famille: Famille.coopbassins@gmail.com

Finance: finance.coopbassins@gmail.com

Participation: participation.coopbassins@gmail.com

Secrétariat: secretariat.coopbassins@gmail.com

Sélection: selection.coopbassins@gmail.com

Suite à l'AGA de septembre dernier, le conseil d'administration c'est restructuré. En voici un bref aperçu :

POSTE	PRÉNOM	NOM	COMITÉ / RÉPONDANT
PRÉSIDENT	Gaëtan	Hénault	Secrétariat
VICE-PRÉSIDENTE	Amina	Kherbouche	Sélection
SECRÉTAIRE	Marc	Labrèque	Éco-responsable
TRÉSORIER	Geneviève	Allard	Finances
ADMINISTRATEUR	Jean-Marc	Dumont	Entretien
ADMINISTRATRICE	Denise	Dalcourt	Famille
ADMINISTRATRICE	Kéven	Breton	Participation
ADMINISTRATEUR	Jean-Addlaire	Gaëtan	Communications
ADMINISTRATRICE	Radia	Rerhaye	Bon voisinage

COMITÉ BON VOISINAGE



VOTRE CHIEN

Depuis quelques temps, nous remarquons que certains membres laissent leurs animaux déféquer sans ramasser leurs besoins. Nous vous rappelons qu'il **EST STRICTEMENT INTERDIT** de laisser ces besoins dans la cour/passage piéton ou ailleurs sur la propriété de notre coopérative. C'est une question de civisme mais c'est aussi la loi. Nous vous prions de bien vouloir respecter ce règlement pour le bien-être de tous/toutes, sinon des mesures plus

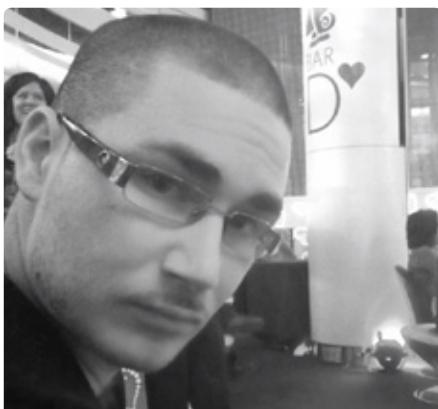
sévères seront prises.

VOTRE FUMÉE

Dernièrement, nous avons reçus plusieurs plaintes concernant des odeurs très présentes de cannabis. Des membres confirment qu'il arrive assez régulièrement que l'odeur se répand dans leur logement.

Sachez, que nous jugeons personne et que vous avez le droit de faire ce qu'il vous plaît dans votre demeure

SIMON BOURQUE



Je suis membre du YMCA Centre-Ville depuis 2011. Je m'y entraîne régulièrement, surtout depuis les trois dernières années. Avec certains habitués, nous nous plaisons à dire que le mois de janvier est la pire partie de l'année ; la salle d'entraînement est remplie de nouveaux visages que nous ne reverrons probablement plus dès février. Il s'agit d'un mal pour un bien, car c'est grâce à ces gens remplis de bonnes résolutions que nous continuons d'avoir un bon service et de belles installations pour l'année à venir.

Selon moi le problème des résolutions de début d'année est justement le fait que l'on les associe au début de l'année. Une personne désirant vraiment faire un changement important et positif dans sa vie devrait pouvoir se donner au moins une année pour y parvenir. On est aussi souvent en proie avec la pensée magique. Trois années consécutives, j'ai jeté mon paquet de cigarettes au 31 décembre, pour finalement passer au dépanneur le 1er janvier. Voici donc certains points à

considérer afin de tenir sa résolution et tenter de s'améliorer en tant qu'individu.

1. TROUVER SA MOTIVATION

Pourquoi vouloir faire ce changement? Si votre choix de résolution résulte plus d'une pression sociale que d'une réelle motivation, les chances d'y arriver seront plus minces. Un travail d'introspection est alors nécessaire. Une fois qu'il est possible de mettre le doigt sur cette motivation, nous pourrons alors s'en servir comme force motrice de changement. Il sera aussi possible de s'y référer en moment de doute, de rechute ou de faiblesse.

2. SE FAIRE UN PLAN

On dit qu'il faut 21 jours pour changer une simple habitude. Tout dépendamment des résolutions, pour bien arriver à nos fins, il faudra prévoir quelques mois. Si ces résolutions sont associées à un mode de vie, il faudra tenter de les conserver pour toute la vie. Se faire un plan est alors crucial. Il faut penser aux actions nécessaires à notre réussite, aux modifications dans nos comportements et les inclure dans notre horaire. Il faudra aussi penser à se tenir loin des endroits, ou des occasions qui pourraient nous faire dévier de nos objectifs.

3. SE PARDONNER

Ce n'est pas parce que nous n'avons pas réussi à aller au gym une semaine, parce que nous avons fumé une cigarette après avoir bu un verre ou que nous avons passé au travers d'un sac de Doritos que tout est fini et qu'il faut se flageller. Si atteindre votre objectif était facile, vous

ne l'auriez pas choisi comme résolution. Aussi, il faut un équilibre dans la vie. Des changements trop drastiques sont difficiles à tenir et peuvent amener à des rechutes. Apprendre à se pardonner, se donner le droit à l'erreur est primordial. Le fait de se pardonner ramènera la paix intérieure et permettra de repartir de plus belle vers l'atteinte de notre but.

4. SE RÉCOMPENSER

Comme je le mentionnais précédemment, l'équilibre est important dans la vie. Il ne serait pas normal, pour une personne qui désire perdre du poids, de se priver de toute gourmandise pour l'année en cours. La santé mentale risquerait alors d'en prendre un coup! Avec ma



conjointe, nous nous réservons un soir par semaine que l'on qualifie de "cheat day", ou "jour de triche". C'est une soirée où nous nous permettons un souper de "fast food" ou d'aliments qui ne sont pas nécessairement bons pour la santé. Je crois réellement que cela aide à garder le cap pour la semaine à venir.

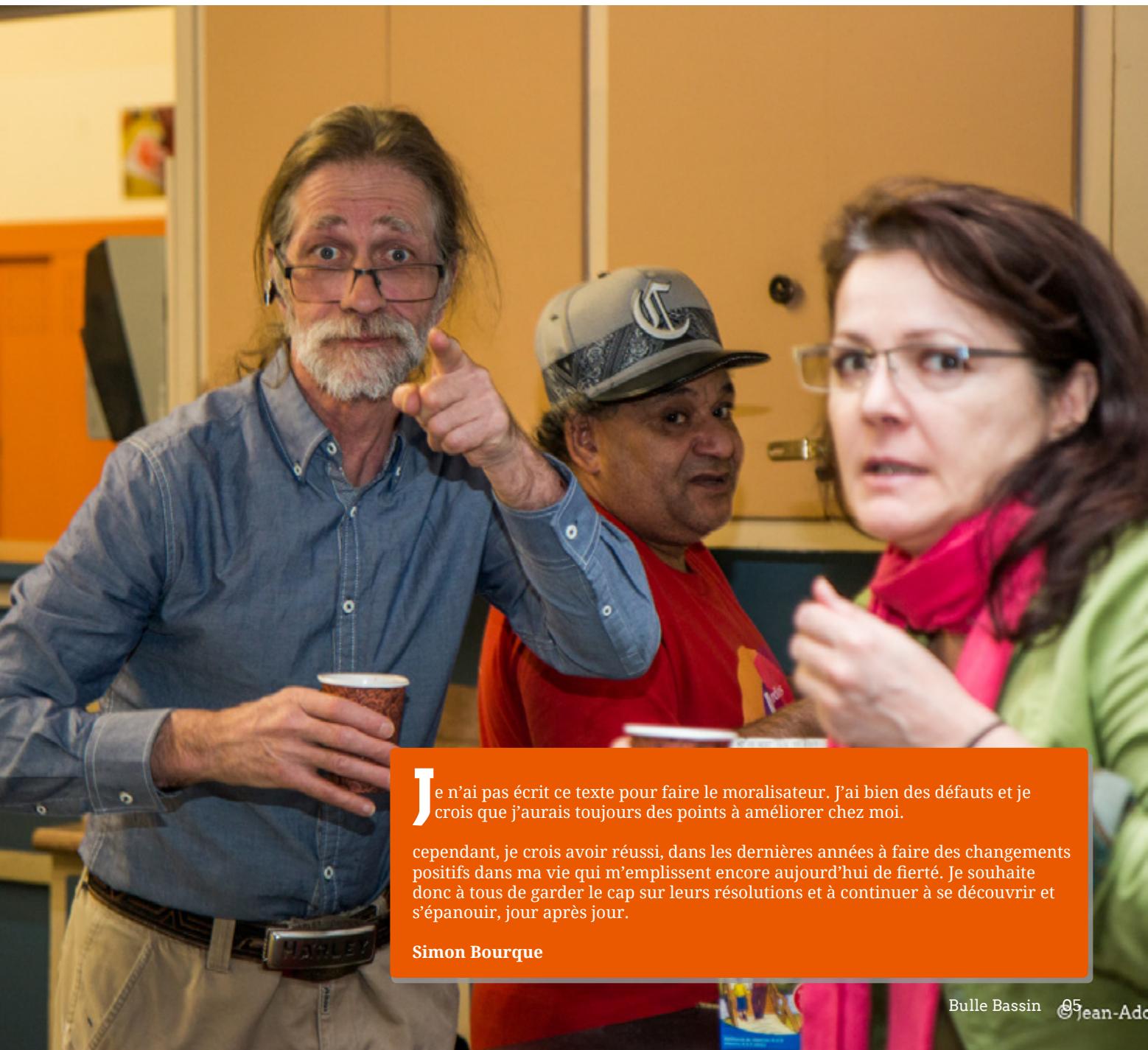


tant que ceci ne nuit pas aux autres.

Par respect pour tous les membres, S.V.P. veuillez prendre un moyen pour que l'odeur de cette substance considérée illicite évite de sortir de votre logement.

Si les plaintes persistent, nous allons devoir entamer des procédures nécessaires pour régler cette situation.

Merci de votre collaboration!



Je n'ai pas écrit ce texte pour faire le moralisateur. J'ai bien des défauts et je crois que j'aurais toujours des points à améliorer chez moi.

cependant, je crois avoir réussi, dans les dernières années à faire des changements positifs dans ma vie qui m'emplissent encore aujourd'hui de fierté. Je souhaite donc à tous de garder le cap sur leurs résolutions et à continuer à se découvrir et s'épanouir, jour après jour.

Simon Bourque

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



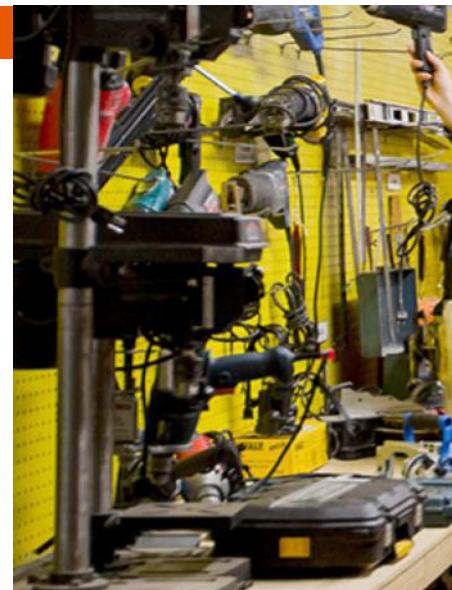
EMPRUNTER POUR BRICOLER

*Pourquoi acheter?
C'est l'idée derrière
la coopérative La
Remise, qui propose
près de 1 300 outils à
ses membres.*

Coopérative La Remise

Lorsque Charlotte Got a décidé de fabriquer des étagères en bois pour son nouvel appartement du quartier Villeray, la trentenaire ne s'est pas procuré les outils dans un magasin de rénovation, mais dans une bibliothèque. Ou plutôt une outilthèque: La Remise.

Depuis 2015, cette coopérative située non loin du parc Jarry offre aux bricoleurs une sélection de 1 300 outils, allant des rouleaux à peinture aux taille-haies, en passant par les robots culinaires et les tentes de camping. L'emprunt coûte de 3 à 10 dollars selon l'appareil, ou est gratuit



LE EXTRAORDINAIRE



Coopérative La Remise

en échange d'un abonnement annuel de 60 dollars.

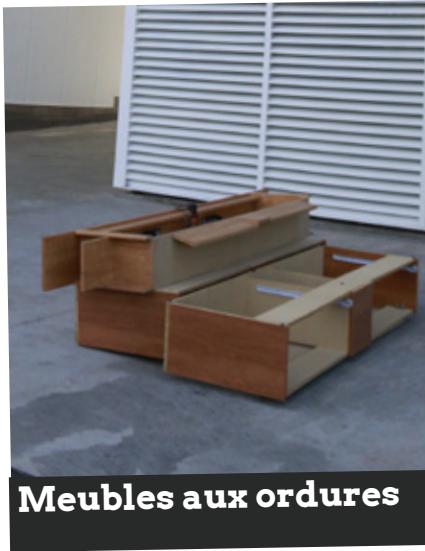
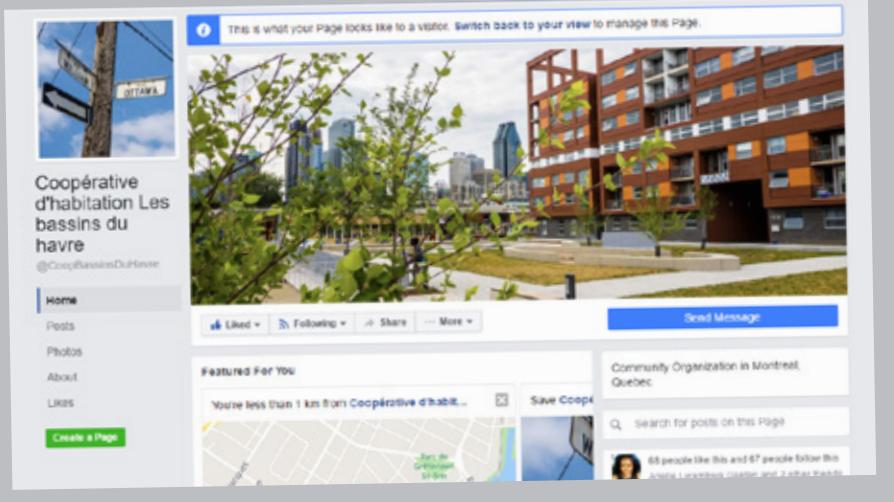
La Remise a accumulé son imposante sélection grâce à des dons, explique l'une des bénévoles derrière le projet, Audrey-Anne Trudel.

*Publié le
23 DÉCEMBRE 2016 sur le site de la ville de Montréal.*

<http://ville.montreal.qc.ca/anous/articles/emprunter-pour-bricoler>



Allez LIKE notre page Facebook



Meubles aux ordures

Dans le dernier Bulle Bassin, nous vous informions de la procédure à suivre afin de disposer de vos gros objets. Et bien, elle n'a pas changé! Vous avez été plusieurs à remarquer ce matelas abandonné la semaine dernière près du garage.

La collecte a lieu sur demande les mercredis en composant le 311.

Les objets ne doivent pas dépasser un volume de 5 m³ et doivent être

déposés au chemin entre le mardi soir à 21hres et le mercredi matin à 8hres.

En dehors de ces plages horaires, vous pouvez vous débarrasser de vos meubles et gros objets en les apportant à l'Écocentre Lasalle, dont l'adresse figure ci-dessous.

Écocentre Lasalle
10.0 km 7272, rue Saint-Patrick,
Montréal, Québec, H8N 2W7
<http://ville.montreal.qc.ca/ecocentres/>

Écocentre Eadie - FERMÉ
(travaux échangeur Turcot)
4.4 km 1868, rue Chabot, Montréal,
Québec, H4E 4P4
<http://ville.montreal.qc.ca/ecocentres/>

Les objets laissés sur le trottoir en dehors de cette plage horaire nous rendent passibles d'une amende. Ceci s'applique également aux sacs à ordures et aux autres rebus de taille régulière.

Faites preuve d'initiative, contactez le 311!



BULLE DU COMITÉ ENTRETIEN

Voici l'emplacement des portes de concierges et l'emplacement des clés, pour les 3 immeubles

LA PORTE DE CONCIERGE DU BLOC A

Se trouve au 2e étage et la boîte où se trouvent les clés pour l'ouvrir se trouve dans le hall d'entrée près des boîtes aux lettres dans la petite boîte.

LA PORTE DE CONCIERGE DU BLOC B

Se trouve au 7e étage et les clés se trouvent entre les 2 portes d'entrées dans la boîte où il est écrit le mot coop. La porte du bloc B est pour le moment débarrée.

LA PORTE DE CONCIERGE DU BLOC C

Se trouve au sous-sol et les clés se trouvent dans le hall d'entrée près des boîtes aux lettres dans la petite boîte.



Trop de fausses alarmes

Le comité Gestion d'immeuble vous rappelle la réglementation municipale en lien avec les fausses alarmes incendie.

Les pénalités en cas de fausses alarmes dans une même année sont les suivantes :

- deuxième intervention : 250 \$
- troisième intervention : 750 \$
- quatrième intervention et les suivantes : 2700 \$

Bien que certaines alarmes aient été déclenchées par des incidents techniques, plusieurs autres ont été la cause de méfaits. Des gens ont tiré sur les déclencheurs!

Les sommes importantes que nous engageons en amendes nous incitent à **enviser des mesures dissuasives** qui nous permettront d'identifier les coupables et de **facturer au propriétaire du logement impliqué le coût de l'amende.**

<http://www1.ville.montreal.qc.ca/banque311/content/service-de-sécurité-incendie-de-montréal-appels-d'alarme-incendie-non-fondés>



Participer à la Coop, c'est un must!

Lors de votre entretien individuel, nous cherchions à nous assurer que vous répondez à 2 critères fondamentaux : que vous êtes disponible pour participer à un comité et que vous êtes capable de vivre en communauté.

Ceux qui ne participent pas peuvent perdre leur statut de membre. En fait, même si participer est nécessaire, ce n'est pas suffisant! Votre participation

donne une vie à la coop, elle lui donne une âme et une personnalité.

Nous devons maintenant définir cette personnalité et nous souhaitons qu'elle soit marquée par notre capacité à vivre en communauté.

Mais qu'est que la vie en communauté ?

La vie en communauté implique le partage et l'échange. Le partage et l'échange de temps, de savoir, de savoir-faire et de savoir-être. On peut partager les objets qu'on a en trop ou bien partager nos passions. On peut aussi apprendre à se connaître, à se côtoyer et à s'entraider.

Comment ?

Pour débuter, sachons respecter la différence, le bien collectif, nos voisins!

Sachons respecter nos règlements, notre logement, notre bâtiment, notre contrat de membre qui nous engage envers notre communauté.

Notre discernement nous permettra de nous démarquer et de nous définir. Au lieu de vous demander ce que la coop peut faire pour vous, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour la coop.

Vos initiatives sont les bienvenues,



c'est de cette façon que la coop restera un milieu de vie rassembleur.

Votre Comité participation participation.coopbassins@gmail.com

Pharmacie PROXIM

Le service personnalisé de la Pharmacie PROXIM sur Notre-Dame:

Il offre entre 15% de rabais au 50 ans & plus. Offre aussi de livrer si besoin, article de chez Jean-Coutu (spéciaux)

merci,

Cordialement vôtre,

Marjolaine Jean
(514) 903-8539

Petites Formules « Détox »

ATTENTION

Malgré que se sont tous des produits naturels et sans caféines, faut faire attention avec vos médicaments, on doit prendre 2 heures avant ou après, aussi avant de faire une cure, toujours en parler avec votre médecin, faut pas prendre ça avec légèreté, et de même avec la cure de jus de citron, on doit continuer à prendre nos repas et médicaments, ce n'est pas un jeûne, s'il vous plaît, soyez prudent et parler à votre médecin avant tout



TROIS DE MES PRÉFÉRÉES :

La première : Le Citron

Pour ma part, je bois un verre de jus de citron au matin avant de manger, quelques sites diront de boire 30 minutes avant le premier repas, ça fonctionne quand même très bien avant, pendant ou après et même durant la journée, 2-3 verres par jours ou plus

Le Citron brûle le gras, par exemple, dans ma soupe après avoir fait frire les oignons, légumes etc. dans de l'huile, pour couper l'huile (le gras), une cuillère à souper ou thé de citron, dépendant la quantité de soupe coupe le gras de l'huile

Le Citron est très bon en plus d'un bon énergisant et de nettoyer le foie, moi j'en bois autant que voulu, même toute la journée quand je peux m'en offrir. Vous pouvez prendre du citron frais ou j'utilise aussi Real Lemon qui est aussi bon et très efficace et moins couteux

La deuxième est la plante Calendula aussi appelée Souci

Vous pouvez lire plus sur cet article Je travaille beaucoup avec les plantes Une plante qui est excellente pour le

système digestif

La fleur séchée prise comme une tisane, c'est-à-dire que je fais bouillir de l'eau et y mets à tremper la tête de la fleur (acheté chez l'Alchimiste ou toute autre herboristerie).

Avec une petite passoire, je vide l'eau aromatisée de la Calendula et je bois le plus chaud possible pour aider à la digestion. Aussi, très bon pour aider quand vous avez des ballonnements, inflammations intestinales etc. Une bonne cure, à boire pendant quelques jours ou jusqu'au besoin

La troisième

Je l'aime beaucoup, il travaille sur le foie, la bile

Vous en trouverez chez Jean Coutu, Wal Mart ou autres magasins sûrement avec produits naturels aussi

C'est Lalco 4 O'clock Appelé DÉTOX



Il y a temps de sites pour vous informez!

1. <http://www.topsante.com/minceur/nutrition-minceur/aliments-minceur/minceur-3-bonnes-raisons-de-faire-un-cure-citron-au-printemps-10925>

2. http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=souci_ps

3. <http://fouroclock.ca/fr/thees/detox/>

ATELIERS D'INFORMATIQUE GRATUITS

50 ans et plus – Citoyens aînés branchés et réseautés

VOUS N'AVEZ PAS D'EXPERIENCE AVEC LES NOUVELLES TECHNOLOGIES, MAIS
VOUS AVEZ LE DÉSIR D'APPRENDRE ? PROFITEZ DES AVANTAGES D'UNE
FORMATION INDIVIDUALISEE, ADAPTEE A VOS BESOINS ET A VOTRE RYTHME !

Information et inscription :

La Puce ressource informatique
514-259-3126
3920 rue de Rouen, Montréal, H1W 1N3



SURFEZ SUR
INTERNET AVEC
NOUS !

Bulle verte

Le recyclage

petit mode d'emploi



*Le Québec produit 20 tonnes de déchets à la minute! 45% de ces matières résiduelles terminent leurs jours dans des sites d'enfouissement ou des incinérateurs. Les gaz à effet de serre qu'ils génèrent contribuent à étouffer un peu plus notre planète. Il n'y a pas de solution miracle pour renverser la vapeur, mais les principes des 3R constituent un excellent point de départ : **réduire, réutiliser et recycler.***

*Revenons sur le plus connu des trois éléments : **recycler**.*

Recycler, c'est récupérer des articles usés et les transformer de façon à ce qu'ils contribuent à créer de nouveaux objets. Parfois, l'article recyclé est modifié de manière si profonde que le résultat final est très éloigné de l'objet initial : certains contenants de plastique, par exemple, sont utilisés dans la confection des vêtements de polar.

Quelques exemples de matières recyclables :

- Papier, carton, boîtes, journaux (mais pas s'ils sont souillés!);
- Contenants, sacs et bouteilles en plastique (sauf les plastiques « 6 »);
- Les boîtes de conserve ;
- Le verre (sauf s'il est brisé).

Il existe des règles qui encadrent le recyclage. En effet, il faut prendre soin de nettoyer et de rincer

les contenants que l'on souhaite recycler. Les articles souillés, comme les boîtes à pizza bien graisseuses, ne peuvent pas être mises au recyclage. Et en ce qui concerne les plastiques, il faut prendre soin de bien lire le numéro qui en identifie le type : **à Montréal, les plastiques « 6 » ne peuvent pas être recyclés.**

Rappel : Dépliez les boîtes de carton et écrasez les boîtes à jus ou à lait, les boîtes de mouchoir et les bouteilles de plastique afin de réduire le volume du recyclage dans nos bennes vertes. La vieille vaisselle, les ventilateurs cassés ou les valises usées vont à l'Armée du Salut, à l'Écocentre de Lasalle ou à la poubelle, mais pas au recyclage!

Consultez le dépliant distribué lors de notre campagne porte-à-porte pour être bien renseigné!

Vous n'en avez pas reçu, ou vous avez des questions : ecoresp.coopbassins@gmail.com. Nous sommes là pour vous!

Et gardez l'œil ouvert : des affiches pour en apprendre plus sur le recyclage seront affichées dans votre bloc prochainement!

NOUVEAU !!!

CAFÉ RENCONTRE

Bonjour !

Vous êtes tous et toutes invité(e)s à vous joindre à nous au nouveau Café Rencontre organisé par le Comité Famille.

Le Café Rencontre se veut un moment de partage, de détente et de plaisir.

QUAND : tous les mercredis à compter du

15 février 2017

HEURE : de 13h30 à 16h00

ENDROIT : Salle communautaire

À NOTER : Ces rencontres s'adressent aux personnes de 18 ans et plus seulement – Un Café parents-enfants à venir

Dites-le à vos voisins et vos amis !!!

Le café sera prêt à votre arrivée

Nous demandons aux participant(e)s d'amener des collations à partager

Nous espérons vraiment vous voir en grand nombre dès mercredi prochain !

Votre Comité Famille