

LE LIEN 1350-1360

AUTOMNE 2023

JOURNAL LOCATAIRE

Journée de la réconciliation



Le 30 septembre se tenait la journée de la vérité et de la réconciliation. Cette journée vise à reconnaître les conséquences tragiques des pensionnats, les enfants disparus, les familles laissées derrière et les survivants de ces établissements mais aussi à favoriser l'inclusion et la diversité culturelle. Journée du chandail orange, couleur emblématisé de cet événement car elle représente la vérité et la guérison. Découvrez les premières nations au travers différentes activités. <https://mauditsfrancais.ca/5-adresses-pour-decouvrir-la-culture-amerindienne-a-montreal-et-autour/>

Art et culture

Des musées pour tout le monde

Avec l'arrivée de l'automne, une foule d'activités arrive dans les nombreux musées et lieux artistiques du Québec. Si vous désirez prendre une petite marche à l'heure du lunch, profitez-en pour passer par la Forêt urbaine du Musée McCord Stewart et visitez l'expo de photos historiques Bâtir Montréal, présentée à l'extérieur sur l'avenue McGill Collège. Vous pouvez également visiter les nombreux parcs du quartier, plusieurs œuvres ont été ajoutées afin de faire découvrir la richesse artistique et historique du Québec. Sur la rue Crescent vous pourrez admirer la célèbre muraille de Leonard Cohen

Jardin botanique

En octobre, la programmation du jardin botanique offrira les Jardins en lumières ainsi que les magnifiques lanternes chinoises et l'exposition de citrouilles décorées. Allez-vous promener au clair de lune dans le jardin de Chine où vous pourrez prendre le thé en admirant les grandioses lanternes de papier, le jardin des premières Nations où un spectacle de sons et de lumières vous envoutera ou encore aller voir l'exposition de citrouilles et le spectacle de théâtre sous le thème de l'Halloween dans la serre intérieure.



Au marché

La saison des récoltes bat son plein et les étals sont remplis de fruits et légumes au coloris de l'automne. Profitez s'en pour aller faire un tour aux Marchés Atwater ou Jean-Talon et découvrir de nombreux produits du terroir. Une myriade de saveurs et de culture à découvrir.

Dans mon immeuble

Le CVAC

Saviez-vous que la ventilation provient du plancher? Le plancher surélevé sur lequel vous marchez sert de plénum de ventilation. C'est pourquoi il est important de ne pas gêner la sortie d'air en bloquant les bouches d'aération qui sont au sol. Vous avez peut-être vu des techniciens prendre des échantillons d'air récemment? C'est parce que nous sommes en re certification pour Boma Best, Leed et une nouvelle certification Fitwell. Nous vous invitons à participer en posant des gestes qui permettent de réduire notre empreinte. Que pouvez-vous faire pour augmenter votre contribution au 3 « R »; recycler, réduire, réutiliser davantage ou au compostage? Faites-vous des achats locaux, participez-vous à l'économie circulaire? Partagez-nous vos efforts ou vos suggestions nous aimerions vous entendre à ce sujet.



La fatigue visuelle



Pour réduire le risque de fatigue visuelle en vous concentrant constamment sur votre écran, détournez le regard de votre ordinateur au moins toutes les 20 minutes et fixez un objet éloigné (à au moins 6 mètres) pendant au moins 20 secondes. On appelle cela la « règle du 20-20-20 ».

Saviez-vous que manger une pomme est un anti-stress. Manger une pomme a une action apaisante : croquer un aliment à la consistance dure, comme celle de la pomme, permet d'exercer une force importante sur la mâchoire, qui permet de relâcher les tensions. En cas de stress ou de colère, mangez donc une pomme ! Cela permet de se relaxer et se détendre davantage.

Événements locataires

Collecte de dons de vêtements



Puisque nous approchons grand pas de l'Action de grâce, nous avons pensé qu'un petit geste afin de redonner au prochain serait d'opportunité. Jusqu'au 21 octobre se tiendra une collecte de vêtements et produits d'hygiène pour Mission Old Brewery.

Activité de pommes

Qui dit automne, dit pomme! L'immeuble offrira des pommes du Verger biologique Philion dans les lobbys d'entrées des immeubles au début octobre. Venez croquer dans une savoureuse pomme.
"Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours"



Frayeur et friandises

Le personnel de l'immeuble fera la distribution de friandises dans un kiosque spécialement habillé pour le jour de l'Halloween. Venez chercher votre sac surprise et vous prendre en photo dans notre décor sur l'heure du lunch, nous vous attendrons dans nos plus beaux habits... Mouhahaha!