

HORIZONS

MAGAZINE DES LOCATAIRES DE L'OPAC DE QUIMPER-CORNOUAILLE

SEPT. À DÉC 2024

#47



RENDEZ-VOUS

AVEC MARCEL, 16 ANNÉES
AUX CÔTÉS DES LOCATAIRES



Chers locataires, en cette fin d'année, au nom de tous les salariés qui vous accompagnent au quotidien, je vous adresse nos meilleurs vœux. Que les fêtes soient chaleureuses et que l'année 2025 vous apporte bonheur et réussite. Nous restons mobilisés pour améliorer votre cadre de vie. Bonnes fêtes et excellente année à tous !

Gildas LE GRAND, Directeur Général

LE RÉPERTOIRE DE L'OPAC

[ADRESSE]

85 rue de Kergestin
CS 23005
29334 Quimper cedex

[INTERNET]

opac@opac-cornouaille.fr
www.opac-cornouaille.fr

[TÉLÉPHONE]

Accueil général : 02 98 55 60 00
Accueil paiement : 02 98 65 83 58
Accueil technique : 02 98 55 64 00

Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux



Horizons Bulletin d'information de l'OPAC de Quimper-Cornouaille
Directeur de Publication : Gildas Le Grand / Rédaction : Nathalie Mavic, Vanessa Damour / Photos-visuels : OPAC de Quimper-Cornouaille, Adobe stock, Christophe Thomas photographe, Architecte Hubert Le Quéau, Archipole, Tête à modeler / Conception et réalisation : OPAC de Quimper-Cornouaille
Impression : La Poste SA / Dépôt légal : Novembre 2024 / ISSN 2106-3613.
Les propos tenus en rubrique « Paroles aux associations » de ce magazine n'engagent que les émetteurs. Ni l'OPAC de Quimper-Cornouaille, ni ses représentants ne seraient être tenus pour responsables, ou faire l'objet de poursuites de quelque nature que ce soit devant les tribunaux.

SOMMAIRE

- 02 Côté Édito
- 03 Côté Associations
- 04 Côté Patrimoine
- 05 Côté Propriétaires
- 06 Côté Rendez-vous
- 08 Côté Pratique
- 10 Côté Loisirs



ASSOCIATION CLCV

Adaptation des logements au vieillissement et au handicap

Rester dans son logement avec un problème de santé c'est possible. Il suffit d'envoyer un courrier à l'OPAC accompagné d'un certificat médical (attestation du médecin, ergothérapeute ou MDPH) détaillant les travaux nécessaires pour adapter votre logement à vos besoins : installation de barres d'appui, remplacement de la baignoire par une douche, etc.

En cas de réponse négative, informez la CLCV. Si les travaux ne sont pas possibles techniquement, vous pouvez demander à l'OPAC une mutation dans un logement adapté.

La CLCV demande le financement de la construction de plus de logements accessibles et adaptés aux personnes porteuses de handicap ou âgées (rapport ANCOLS août 2024).

D'autres institutions peuvent vous aider : Maison Des Personnes Handicapées du Finistère (02.98.90.50.50, contact@mdph29.fr), Association des Paralysés de France (65 rue de Bénodet à Quimper, 02.98.90.06.10), CARSAT, CLIC, mutuelles ...

En cas de difficultés, n'hésitez pas à solliciter la CLCV. Venez nous rencontrer lors de la permanence de vos élu.e.s tous les vendredis matin.



PERMANENCES

Adresse : 7 rue de Kergestin, Quimper
Téléphone : 02 98 55 30 57
Email : clcv.quimper@wanadoo.fr
Site internet : www.clcv.org
Le vendredi matin de 9h30 à 11h30

ASSOCIATION AFQC

Cher.e.s locataires,
Nous sommes heureux de vous retrouver pour ce rendez-vous Horizons.



Association
Familiale
Quimper
Cornouaille



Plusieurs infos à vous communiquer pour notre association :

- Une permanence désormais le mercredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h00, dans nos nouveaux bureaux du 56 avenue de la Libération à Quimper.
- Notre service de prêt de petits matériels s'y trouve également centralisé. Nous mettons aussi à votre disposition du matériel de jardinage (tondeuse, taille-haie ...).
- Notre grande braderie solidaire de Noël aura lieu le dimanche 8 décembre prochain à la MPT de Penhars de 9h à 17h. Entrée gratuite, ouverte à tous. Accueil chaleureux, sourires et petits prix garantis !

N'oubliez pas bien sûr, votre représentante, Madame MAHIEU, pour vos soucis de logement. Elle reste à votre disposition.

Nous vous souhaitons une belle fin d'année à toutes et à tous !

PERMANENCES

Adresse : 56 avenue de la Libération, Quimper
Téléphone : 02 98 55 36 00 / 06 44 25 78 83
Email : afquimper29@gmail.com
Site internet : www.afqc.fr
Uniquement sur rendez-vous



P CÔTÉ Patrimoine

En 2024, notre Office a investi plus de 3 millions d'euros, sur fonds propres, pour améliorer ses logements et contribuer à vous offrir un cadre de vie agréable et vous permettre de réaliser des économies d'énergie. Ces travaux concernent l'isolation thermique par l'extérieur, le remplacement de VMC, de menuiseries, des travaux divers d'isolation ou de traitement de ponts thermiques.

[BIEN CHAUFFER ET BIEN VENTILER : 3 GESTES ESSENTIELS POUR UN LOGEMENT SAIN ET CONFORTABLE !]

Avec l'arrivée de la saison froide, et face aux coûts d'énergie qui restent élevés, il est compréhensible que vous cherchiez des solutions pour réduire votre consommation et faire des économies.

Toutefois, il est important de garder à l'esprit que bien chauffer et bien ventiler votre logement sont des éléments clés pour maintenir un environnement sain et éviter certains désagréments.

En effet, même si l'idée de réduire le chauffage ou de boucher les aérations pour éviter l'entrée d'air frais

peut sembler une solution, cela peut entraîner des conséquences inattendues comme l'apparition d'humidité et de moisissures. Un logement mal ventilé et insuffisamment chauffé peut rapidement devenir inconfortable et, à terme, se dégrader.

Nous sommes à vos côtés !

Si vous rencontrez des difficultés liées au chauffage ou à la ventilation, n'hésitez pas à solliciter l'aide de nos prestataires de service (ATOUT Habitat,

Proxiserve ou Engie Home services en fonction de votre lieu de résidence). Toutes les informations nécessaires sont disponibles sur votre espace locataire, accessible depuis notre site internet : www.opac-cornouaille.fr. Et bien sûr, notre personnel de proximité, ainsi que nos services au siège, sont toujours là pour vous accompagner.

En prenant soin de bien chauffer et ventiler votre logement, vous faites un geste simple mais essentiel pour préserver votre bien-être au quotidien. Ensemble, nous pouvons continuer à faire de votre logement un espace sain et chaleureux !

1. VENTILEZ RÉGULIÈREMENT !

La ventilation, qu'elle soit naturelle ou à l'aide d'une Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC), est essentielle pour évacuer l'humidité générée par vos activités quotidiennes (cuisine, douche, séchage du linge ...).

Ne colmatez pas les aérations, elles permettent à l'air de circuler et d'assainir votre logement.

Ce simple geste peut prévenir l'apparition de moisissures et maintenir un air sain chez vous.

2. N'OUBLIEZ PAS LA CIRCULATION DE L'AIR !

Même un détail comme le petit espace sous les portes a son importance. Cet espace permet à l'air de circuler entre les pièces, garantissant ainsi une bonne ventilation. L'air pollué peut ainsi être évacué efficacement par la VMC ou la ventilation naturelle.

3. MAINTENEZ UNE TEMPÉRATURE ADAPTÉE À VOTRE LOGEMENT !

Il est recommandé de chauffer autour de 19°C, mais chaque logement est unique. Certains nécessitent plus ou moins de chauffage en fonction de leur exposition et de leur isolation. Veillez à adapter la température à vos besoins tout en gardant en tête que maintenir une température agréable est aussi une manière de préserver votre confort et la durabilité de votre habitation.



Thomas, 26 ans, est l'heureux propriétaire d'un appartement sur Concarneau depuis septembre dernier.

P CÔTÉ Propriétaires



[192 NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES EN 2024 GRÂCE À BRETAGNE OUEST ACCESSION]

Bretagne Ouest Accession a accompagné, en 2024, 192 personnes à concrétiser leur projet de devenir propriétaires. Parmi ces nouveaux acquéreurs, 97 ont acheté un terrain pour y construire la maison de leur rêve, et 95 ont opté pour du « clé en main » en choisissant un logement neuf en location-accession. C'est par exemple le cas de Thomas, 26 ans, qui a acheté son premier appartement sur Concarneau avec Bretagne Ouest Accession.



LE GUILVINEC
Les Landes de Lanvar
26 terrains de 376 à 644 m²
À partir de 45 000 €



QUIMPERLÉ
Stang An Aman 2
22 terrains de 372 à 571 m²
À partir de 43 000 €



KERLAZ
Le Clos Saint Germain
9 terrains de 311 à 546 m²
À partir de 38 000 €



PLEUVEN
Maner An Traon
22 appartements du T2 au T4
À partir de 137 610 €



QUIMPER
Les Terrasses du Vallon
28 appartements du T2 au T4
À partir de 115 300 €

Retrouvez l'ensemble de nos programmes de terrains et d'immobilier neuf sur

www.boaccession.fr



R CÔTÉ Rendez-vous

[AVEC MARCEL, AGENT DE SECTEUR DURANT 16 ANS AUX CÔTÉS DES LOCATAIRES DE L'OPAC DE QUIMPER-CORNOUAILLE]

Marcel a travaillé durant 16 ans dans le quartier du Braden, il connaît très bien les habitants qui y résident.

Bien connu des habitants du quartier du Braden, Marcel, agent de secteur à l'OPAC de Quimper-Cornouaille, a récemment pris sa retraite, après 16 ans aux côtés des locataires. Nous vous proposons de faire sa connaissance et de découvrir son métier qu'il a occupé avec implication et engagement durant toutes ces années.

Marcel, certains locataires te connaissent déjà, mais pour ceux qui n'ont pas ce plaisir, pourrais-tu te présenter ?

Je m'appelle Marcel Kondoki, je suis originaire de l'île de la Réunion. J'ai travaillé à l'OPAC de Quimper-Cornouaille durant 16 ans où j'occupais le poste d'agent de secteur dans le quartier du Braden.

Tu as intégré l'OPAC de Quimper-Cornouaille en 2008, pourrais-tu nous décrire ton parcours ?

J'ai tout d'abord fait une formation de surveillant de secteur en 2006, et, à l'issue de cette formation, j'ai effectué un stage de 3 semaines à l'OPAC de Quimper-Cornouaille. Le surveillant de secteur qui m'a supervisé durant ce stage avait remarqué que j'avais une grande qualité d'adaptation, et qu'on pouvait compter sur moi si un poste venait à se libérer. Et

ça a été le cas, puisque l'Office m'a proposé un CDD de 5 mois qui a ensuite débouché sur un CDI.

Quelles étaient tes missions au quotidien ?

Elles étaient assez variées, et j'aimais cette polyvalence. Je réalisais l'entretien des abords des immeubles et des parties communes. Cela concerne notamment la sortie, le nettoyage et la rentrée des containers de poubelles, le nettoyage des locaux communs, la réalisation de petits travaux d'entretien dans les parties communes, par exemple le changement d'ampoules. Je pouvais

également être amené à vérifier les gaines techniques et les caves pour assurer la sécurité des locataires, ou encore m'assurer de la conformité des extincteurs et détecteurs.

Dans mon métier, j'aimais ce contact avec les locataires et j'étais à leurs côtés au quotidien. Ce qui pouvait aussi amener une certaine forme de vigilance et d'attention. En effet, je connaissais les habitants du quartier et leurs habitudes, alors si je notais des choses inhabituelles je faisais remonter l'information auprès de mon responsable qui s'assurait ensuite que tout allait bien pour le ou les locataires.

« Marcel je le connais depuis toujours, c'est notre rayon de soleil dans le quartier ! »

Maryvonne, locataire de l'OPAC de Quimper-Cornouaille

Et enfin, il m'arrivait également de sensibiliser les locataires au respect des règles de propreté et de bienveillance afin de garantir un cadre de vie agréable pour tous.

Quelles sont, selon toi, les qualités et compétences indispensables pour exercer le métier d'agent de secteur ?

J'ai toujours été motivé et soucieux de bien faire mon travail afin d'offrir aux locataires un cadre de vie agréable. Ensuite, je dirais l'écoute et la discrétion car en étant quotidiennement au contact des locataires un lien de confiance se tisse.

Quels souvenirs ou anecdotes souhaites-tu nous partager ?

En 16 ans il y en a beaucoup ! Mais avant de travailler à l'OPAC de Quimper-Cornouaille, j'ai été aide à domicile, et j'ai eu le plaisir de retrouver d'anciens clients quand j'ai pris mes

fonctions d'agent de secteur. C'était un plaisir de retrouver tous les jours les habitants du quartier, et les enfants que j'ai vu grandir. Ils venaient me saluer et avaient toujours un petit mot gentil pour moi « Marcel tu es notre rayon de soleil » ou encore « Marcel tu as toujours le sourire ». Je me souviens de cette enfant de 11 ans qui m'avait dit « Marcel, tu es courageux, tu es sérieux, j'aime beaucoup ce que tu fais », c'est émouvant cette bienveillance et ce respect mutuel.

Après 16 années bien remplies, voilà l'heure de la retraite, as-tu déjà des projets ?

Oui, et le premier est d'aller en vacances sur mon île natale afin de passer du temps avec mes proches. Ensuite, je souhaite poursuivre mon engagement auprès des gens, en intégrant une association par exemple.

« Je pars en retraite la tête remplie de beaux souvenirs partagés avec les locataires durant ces 16 années. Il y a une bienveillance et un respect mutuel avec les habitants du quartier.

Marcel Kondoki, agent de secteur à l'OPAC de Quimper-Cornouaille





P CÔTÉ Pratique

LE HARCÈLOMÈTRE

pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

Cette personne :

respecte mes goûts, mes besoins, mes choix

me permet d'être à l'aise quand je suis avec elle / lui

est contente pour moi lorsque je me sens épanoui.e

est passive, ne réagit pas lorsque j'ai besoin d'aide

me critique et me juge en permanence

m'exclut, me met volontairement à l'écart

se moque de moi, me donne des surnoms méchants

lance des rumeurs sur moi

publie des choses qui me rabaisent sur les réseaux sociaux

me force à faire des choses dont je n'ai pas envie, me menace

me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte

me vole, détériore mes affaires et/ou me rackette

me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement

Ce comportement est SAIN

Vous vous respectez l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, tu n'as pas peur.

Ce comportement est INACCEPTABLE

Ce qu'il se passe n'est pas normal et tu n'as pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de ta faute.

Si au moins l'un de ces comportements se répète, **tu es victime de harcèlement.**

Cette situation peut changer et tu peux te faire aider.

Ne reste pas seul.e !

Cela pourrait avoir de graves répercussions sur ta santé et ta scolarité.

Pour te faire aider

Appelle le **3018**
Tu pourras parler à un adulte de confiance.

Appel gratuit et anonyme, accessible 7 jours sur 7 de 9h00 à 23h00

LE 3018, NUMÉRO D'URGENCE QUE TU PEUX APPELER POUR ALERTE ET SIGNALER LES SITUATIONS DE HARCÈLEMENT SCOLAIRE ET DE CYBERHARCÈLEMENT



OUTIL PRATIQUE

Ton harcèlomètre pour t'aider à lutter contre le harcèlement.

[UNIS FACE AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE]

Le 7 novembre 2024 a lieu la journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire. Cette journée est l'occasion de rappeler combien la prévention et la lutte contre le harcèlement sont fondamentales pour permettre à chaque élève d'avoir une scolarité épanouie dans le cadre de la priorité donnée au bien-être.

1

Reconnaître le harcèlement scolaire

Qu'est-ce que le harcèlement scolaire ?

Le harcèlement scolaire consiste en des violences physiques, verbales ou psychologiques répétées, ayant des effets négatifs sur un enfant ou un adolescent.

Comment se manifeste-t-il ?

Le harcèlement survient souvent dans les établissements scolaires ou de loisirs et repose sur la stigmatisation de différences (apparence physique, sexe, handicap, centres d'intérêt ...). Ce rapport de domination entraîne l'isolement de la victime.

Quels sont les signes d'alerte ?

- Refus d'aller à l'école ;
- Baisse des notes ;
- Maux de tête ou de ventre ;
- Troubles du sommeil ou cauchemars ;
- Sentiment de peur, de tristesse ou d'isolement ;
- Solitude, mise à l'écart ;
- Insultes ou menaces ...

2

Agir face au harcèlement scolaire

Quels conseils pour les victimes ?

Parler est essentiel. Si tu ne peux pas en parler à tes parents, parles-en à un membre de ta famille ou à un adulte de confiance. Il est important de décrire précisément les faits : quand ont commencé les moqueries, agressions physiques ou menaces et s'il y a des témoins.

Si le harcèlement continue en ligne (cyberharcèlement), conserve les preuves et contacte le 3018 pour signaler les contenus. Et surtout il est important de ne pas essayer de résoudre le problème par la violence.

Quels conseils pour les témoins ?

Les témoins sont essentiels. Signaler les faits à un adulte ou intervenir si possible est une responsabilité. Dans certains cas, ne rien faire peut être considéré comme de la non-assistance à personne en danger.

Comment soutenir les victimes ?

La première règle à respecter est de ne jamais remettre en cause la parole de la victime, même si elle parle tardivement. Un certificat médical peut attester de l'état anxieux ou dépressif de l'enfant, utile en cas de dépôt de plainte.



3

Accompagner les jeunes

Quel est le rôle des parents ou de l'adulte de confiance ?

Les enfants doivent savoir que les parents, ou l'adulte de confiance à qui ils se confient, sont toujours disponibles pour écouter sans jugement. Il est primordial de maintenir ce lien de confiance.

Quelles sont les initiatives nationales et locales ?

Le programme PHARE de l'Éducation nationale forme des personnels et des élèves pour agir contre le harcèlement.

Par ailleurs, la Police intervient également dans certains collèges et lycées de Quimper et de Concarneau pour sensibiliser et libérer la parole des élèves.

Quelle est la responsabilité des harceleurs ?

Beaucoup de harceleurs ont eux-mêmes été harcelés ou ont vécu des traumatismes. Il est essentiel de les accompagner pour comprendre et gérer leurs émotions.

[LES CONTACTS UTILES]

LE 3018 E-ENFANCE



Numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques.

7 jours sur 7, de 9h à 23h
Gratuit

LA MAISON DES ADOLESCENTS DE CORNOUAILLE



Lieu d'accueil et d'écoute gratuit pour les jeunes de 12 à 25 ans. Les personnels sont soumis au secret médical (respect de l'anonymat et de la confidentialité).

La Maison des adolescents de Cornouaille est située au 9 rue le Déan à Quimper

Lundi, mercredi, vendredi de 10h à 18h,
mardi et jeudi de 13h à 17h.
Gratuit

[ET LE CYBERHARCÈLEMENT ?]

Le cyberharcèlement est un acte agressif qui peut prendre la forme d'insultes, de moqueries, de rumeurs, de piratage de comptes, ou même de partage de photos ou vidéos embarrassantes voire humiliantes.

Si tu es victime ou témoin de cyberharcèlement, que ce soit sur les réseaux sociaux, les messageries ou les jeux en ligne, il est important d'en parler à un adulte de confiance.

Face au cyberharcèlement, pense au 3018 !

Le 3018 est un numéro que tu peux appeler si tu es victime ou témoin de harcèlement en ligne. Ils peuvent t'aider à faire supprimer rapidement des contenus ou des comptes qui te font du mal, parfois en quelques heures seulement.

N'hésite pas, ils sont là pour t'écouter et te protéger !



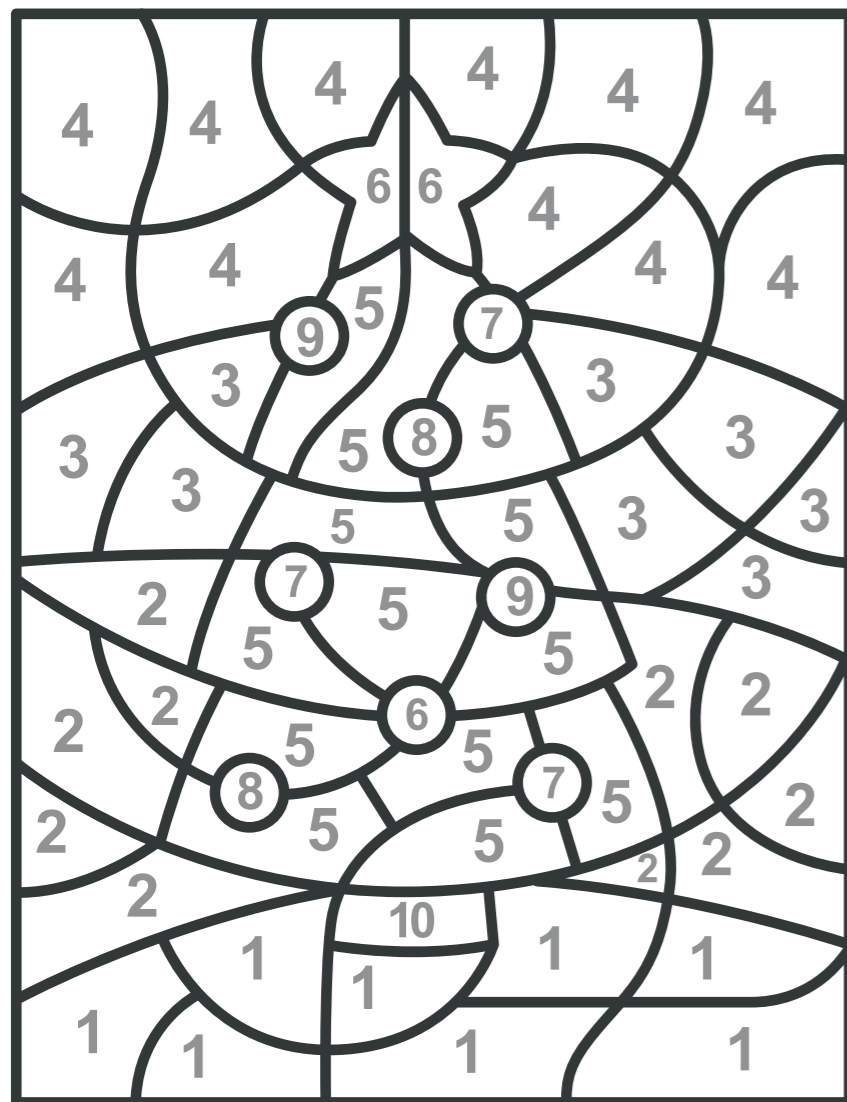


CÔTÉ Loisirs

LE COIN DES ENFANTS

[COLORIAGE MAGIQUE]

Pour faire apparaître le dessin, colorie l'image ci-dessous avec tes crayons en respectant le code couleur suivant :



IDÉE DE RECETTE



Ingrédients pour 6 personnes :

6 bananes ; 18 mini chamallow (pour le pompon du bonnet) ; 18 belles fraises ; 1 bombe de chantilly ; 18 petits smarties et 36 vermicelles en chocolat

1. Coupe chaque banane en 3 parts égales puis coupe 1 rondelle sur chaque part de banane.
2. Sur un pique à brochette, viens planter une rondelle de banane et en-dessous une des parts de banane (la partie la plus étroite contre la rondelle).
3. Découpe la partie supérieure de la fraise et viens la planter au-dessus de la rondelle de banane, puis ajoute le mini chamallow.
4. Ajoute ensuite un smarties pour le nez et 2 vermicelles en chocolat pour les yeux.
5. Finis avec la chantilly sur le bas de la banane pour faire la barbe du Père Noël. Voilà, ton dessert est prêt !

Pour encourager le Père Noël dans la distribution des cadeaux, tu peux lui déposer une assiette sous le sapin !

[LA LETTRE AU PÈRE NOËL]

En ce mois de décembre, le Père Noël et ses lutins attendent avec impatience les lettres des enfants !

Que dois-je faire ?

Si tu souhaites lui écrire, il te suffit de compléter la lettre au Père Noël ci-dessous. Ensuite, avec l'aide d'un adulte, il faut découper au verso sur le trait continu (———),

et plier sur les traits en pointillé (- - - -). Pour finir, il ne te reste plus qu'à coller les rabats pour la refermer, et la déposer, **sans l'affranchir**, dans la boîte aux lettres la plus proche de chez toi.

Aurai-je une réponse ?

Pour recevoir une réponse du Père Noël, il faudra envoyer ta lettre **avant le 20 décembre**, et surtout ne pas oublier de mettre ton adresse au verso.



*Nous vous souhaitons
de très belles fêtes de fin d'année !*

Coller ici



Coller ici

© Crédit visuel
Tête à modeler

Coller ici

Père Noël,
**1 rue de l'étoile du Nord
Pôle Nord**

Mon adresse :



 **OPAC**
DE QUIMPER-CORNOUAILLE

02.98.55.60.00 - communication@opac-cornouaille.fr