

Quoi de
neuf ?

ZOOM SUR...

Les réhabilitations

Point sur l'avancée des travaux des
Tours Sainte-Thérèse

- * **Remplacement des menuiseries extérieures** : travaux en cours Tour 1. 90 à 100 châssis de fenêtre sont changés par semaine. Durée prévisionnelle des travaux : 1 mois par tour.
- * **Remplacement des colonnes d'eaux usées** : travaux en cours Tours 1 et 2. Dès l'achèvement des remplacements sur ces 2 tours, les travaux débiteront sur la Tour 3.
- * **Étanchéité de la toiture** : travaux quasiment terminés Tour 1. Travaux en cours Tour 3. L'étanchéité de la toiture de la Tour 2 sera faite en dernier.



La Contamine

Point sur les futures réhabilitations

La Contamine

Projet en cours d'étude avec principalement des travaux d'économie énergétique et résidentialisation + modernisation du quartier.

Le Nouveau Clos - Bâtiment F

Démolition prévue 2023/2024.

Le Clos et Le Nouveau Clos Bâtiment E

Réhabilitation thermique de l'immeuble + passage au réseau de chaleur urbain.

Le Nouveau Clos
bâtiment EProjections
des futures
réalisationsLe Clos et
Le Nouveau Clos

ÇA VOUS CONCERNE

Comment lutter contre le
réchauffement climatique

Le réchauffement climatique correspond au phénomène d'augmentation moyenne des températures, à la surface de la Terre. Il a des conséquences sur tous les pays et sur leur développement.

À notre niveau, il existe 6 actions clés pour lutter contre ce réchauffement climatique :

- **Privilégier les transports moins polluants** : vélo, marche, co-voiturage...
- **Manger moins de viande,**
- **Consommer des fruits et légumes de saison, cultivés localement,**
- **Réduire ses déchets, réutiliser les objets et les recycler, acheter des articles seconde main,**
- **Lutter contre la pollution numérique,**
- **Réduire sa consommation électrique.**

Sauvons
notre
planète !!

Vous participez à améliorer le quotidien de vos voisins ?

Faites-nous un petit mail pour nous faire connaître vos actions afin que nous puissions les mettre en lumière.

TOUT SAVOIR SUR...

Nos nouveaux gardiens

Dernièrement, la SEM4V a recruté 6 nouveaux gardiens. 3 d'entre eux ont accepté de nous livrer leur choix de métier.

Virginie, connaissait déjà la SEM4V. Après une première expérience de 4 ans en tant que gardienne, elle avait décidé de s'orienter vers de nouvelles expériences professionnelles. Après 1 an d'absence, elle a souhaité réintégrer l'équipe de la SEM4V, car elle n'est pas arrivée à trouver la même satisfaction qu'elle avait avec ses collègues et sur le terrain, dans ses autres emplois.

Fahima, après une expérience dans l'hôtellerie puis en tant que responsable de caisse, a choisi de se réorienter pour le contact humain et le besoin de se sentir utile. Aujourd'hui, elle ne regrette pas son choix et adore entretenir les résidences qui lui sont confiées, pour le bien-être des locataires.

Franck, exerçait auparavant en tant que gardien de copropriétés et agent technique dans des campings. Après un choix de changement de région, il a rejoint la SEM4V car il cherchait un emploi technique, en lien avec ses dernières fonctions et avec les gens.

Unaniment, ils précisent que leur métier, n'est pas toujours facile car parfois leur travail n'est pas respecté mais qu'il est plaisant car il est dynamique et en lien avec les locataires. Ils soulignent aussi que la SEM4V fidélise ses salariés et, est attentive à leur bien-être.

Et où vous voyez-vous dans 5 ans ? la réponse est la même pour tous : toujours à la SEM4V, mais avec une évolution de poste.



DOSSIER



SMOOTHIE POMME BANANE KIWIS Atelier cuisine

Le smoothie est un mélange assez épais de fruits mixés (et/ou légumes). Il peut être délayé avec du jus de fruits, du lait, du yaourt, de l'eau...

A la différence d'un jus de fruits, sa texture est onctueuse, car il contient plus de fibres (les aliments étant mixés entiers).

La recette

- 1 banane
- 1 pomme
- 2 kiwis
- 10 cl de lait

Epluchez vos fruits et coupez-les en petits morceaux avant de les mettre dans votre blender avec le lait.

Mixez pendant quelques secondes et dégustez.

A quel moment le déguster

La dégustation peut être faite à tout moment de la journée. Mais afin de profiter pleinement des vitamines et des avantages nutritionnels de cette boisson, il vaut mieux la boire le matin à jeun ou l'après-midi à 16 heures.

Bonne dégustation !!



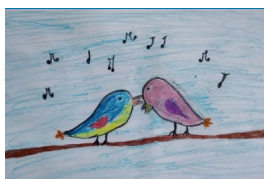
BIEN VIVRE ENSEMBLE

JE DIS STOP AUX INCIVILITÉS ! Pour le confort et le respect de tous, je préserve la propreté de ma résidence.

Les parties communes sont la première image de votre résidence et l'une des sources principales de votre bien-être. Depuis des mois, nous travaillons à améliorer votre confort, mais il vous appartient d'en être acteur.

Depuis quelques temps, nous constatons une recrudescence des dégradations dans les parties communes. Ces dégradations touchent principalement les familles qui y vivent. Cela affecte leur moral et engendre des frais de réfection inutiles. DITES STOP AUX DÉGRADATIONS, en étant vigilants et en signalant les mauvais comportements. Il faut savoir que chacun reste responsable de ses actes, mais aussi de ceux de ses visiteurs. Pour rappel :

- Il est interdit de s'exprimer sur les murs (*tags, saletés, ...*),
- Il est interdit de détériorer les biens,
- Les sacs poubelles et les déchets recyclables sont à déposer dans les poubelles adaptées (*ni dessus, ni dessous, ni à côté*),
- Les encombrants sont à déposer en déchetterie.



Le saviez-vous ?

Le printemps est la saison du renouveau de la faune, de la flore mais aussi de nous-même.

Le soleil agit comme un antidépresseur et contribue à nous mettre le moral au beau fixe.

Le Printemps n'est pas une date fixe. Il débute le jour de l'équinoxe de printemps, c'est-à-dire au moment où le jour et la nuit ont une durée identique. Cette année (et jusqu'en 2044), il sera célébré le 20 mars.

Le 20 mars est également la journée mondiale du bonheur et du bien-être. En soulignant cette journée, c'est une manière de se rappeler qu'il faut prendre soin de soi et des autres.

« Le seul bonheur qu'on a, vient du bonheur qu'on donne ! »

SEM4V

PUBLICATION PERIODIQUE GRATUITE
REALISEE PAR LA SEM4V

NOUS CONTACTER

417 av. Perrier de La Bâthie
73400 UGINE

Tél. : 04 79 32 04 89
contact@sem4v.fr

URGENCE technique
en dehors des heures d'ouverture

0 805 288 388
(appel non surtaxé)

www.sem4v.fr