

## Assemblée générale des membres

Le 25 avril, à compter de 16h, se tiendra la 40<sup>e</sup> assemblée annuelle des membres de Ma Chambre ! Cet exercice démocratique est important pour l'organisme et permet aux membres de s'informer sur les activités passées et à venir. Comme à chaque année des élections sont à prévoir pour siéger au conseil d'administration (2 postes) et au comité de sélection (3 postes). Vous recevrez sous peu une convocation officielle. N'hésitez pas à contacter Alexandre Corbeil, directeur général, si vous avez des questions 514 287-9511 poste 229

## Inspection annuelle – Gilbert-Lafontaine

C'est au tour des locataires de la maison Gilbert-Lafontaine de recevoir la visite de l'équipe de Ma Chambre le 18 avril à compter de 13h ! C'est le moment de nous aviser des petits travaux à effectuer dans votre logement ou dans les espaces communs et de nous signaler vos inquiétudes.

## Le règlement du mois

2. Le bruit excessif est interdit en tout temps (exemples : musique forte, claquage de porte, etc.).

L'équipe de Ma Chambre reçoit un nombre important de plaintes concernant le bruit excessif, concernant particulièrement les téléviseurs trop forts et les invité.es des locataires. Pensez à réduire le volume de vos appareils, de vous munir d'écouteurs et n'oubliez pas que vous êtes responsables du comportement de vos invité.es : n'hésitez pas à leur demander de respecter le règlement.

## Le coin à Guy



## Extermination

C'est le printemps et c'est le temps du grand ménage !

- Si vous tombez sur des insectes, morts ou vivants, n'hésitez pas à contacter notre exterminatrice au 514 287-9511 poste 232.
- C'est également le temps de l'année où les souris retournent à l'extérieur pour la belle saison.
- Bien qu'il soit tentant de récupérer des meubles abandonnés en bordure des trottoirs, nous vous rappelons qu'il est très possible qu'ils soient infectés et nous vous demandons d'éviter de les ramener dans votre logement.

## Vous souhaitez contribuer à la prochaine édition de Mon Journal ?

Toute forme d'aide ne sera pas refusée ! Texte, organisme à découvrir, poème, entrevue, photo, livres, œuvre d'art, recette et même la distribution de Mon Journal dans les maisons ! Contactez Melissa au 514 287-9511 poste 222

## Une question ?

Appelez-nous !



## LOYER ET ADMINISTRATION

514 287-9511 #221



## ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

514 287-9511 #230



## SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

514 287-9511 #224



## EXTERMINATION

514 287-9511 #232



## URGENCES

Numéro d'urgence de Ma  
Chambre  
514 771-1880

## Babillard des partenaires

Deux beaux organismes à découvrir, dans Centre-Sud (près du métro Frontenac) !

Cette année encore, une corvée de nettoyage de la ruelle derrière le 1624, rue St-Hubert est organisée par les partenaires du Centre-Sud ! Rendez-vous le 22 avril, à 11h, derrière Ma Chambre !

Sur le Plateau, la Maison de l'Amitié présente un atelier interculturel avec l'association TellUs

## ATELIER INTERCULTUREL SUR LE THÈME : SALUTATIONS & PREMIÈRES IMPRESSIONS



MAISON DE L'AMITIÉ : 120 DULUTH AVE E, MONTREAL  
DATE: VENDREDI 12 AVRIL DE 15H À 16H

APRÈS L'ATELIER, ON VOUS INVITE À PARTAGER VOS IMPRESSIONS AUTOUR D'UNE COLLATION !

Inscrivez vous !



www.maisondelamitie.ca

www.telluscultures.org

## La colonne des stagiaires

La fin de la session universitaire approche pour nos deux équipes de stagiaires et il reste encore de belles occasions de les rencontrer !

### 3 et 4 avril : témoignages et photos pour le 40<sup>e</sup>

Depuis quelques mois, Maggie et Noémie ont recueilli de nombreux témoignages et elles sont accompagnées, depuis 2 semaines, de Renaud, notre photographe. Merci aux locataires qui ont raconté leurs belles histoires et partager leur espace avec Renaud ! Il reste encore quelques semaines pour participer à ce beau projet qui mettra en valeur les locataires de Ma Chambre. Vous pouvez contacter Laurence pour manifester votre intérêt au 514 287-9511 poste 224.

### 8 avril : zoothérapie – maison Héléne Bastien

Chats, chiens, lapins, le Centre de zoothérapie communautaire sera de passage à Ma Chambre le 8 avril à compter de 13h.

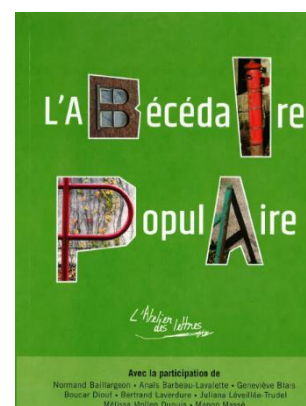


### 15 et 17 avril : au revoir !

Des petites retrouvailles festives sont à prévoir pour dire au revoir à nos stagiaires ! Surveillez vos babillards pour plus d'informations !

### Lecture suggérée

Lors de notre visite à l'Atelier des lettres, les participant.es ont remis aux personnes présentes une copie d'un livre qu'ils ont écrit ensemble : ce fût des rencontres inspirantes ! Extrait : « L'Atelier des lettres m'a fait découvrir comment apprendre à mieux lire et écrire et respecter les autres. Briser l'isolement en nous-mêmes. »



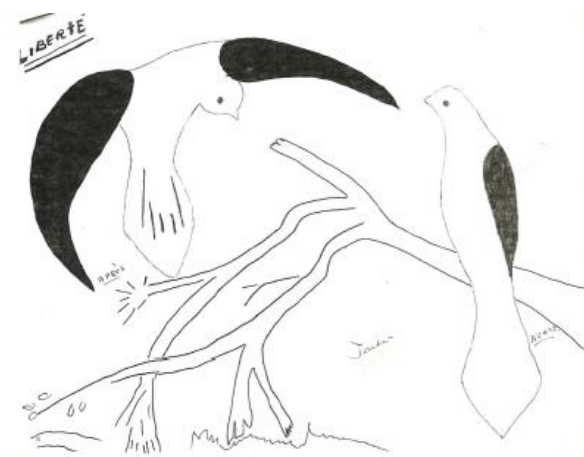
## Le coin des artistes



Marie Vaillancourt, photo prise par son frère, Pierre.



Carole Villemure



Jacqueline Dufresne

L'oiseau aux ailes fermées, il représente l'agoraphobie, la panique, le désespoir et une vie brisée. L'oiseau aux ailes ouvertes représente la thérapie avec une professionnelle, après 15 ans, mes ailes se sont ouvertes et je me suis envolée. Je recommence à vivre, vive la vie !

## Poème du mois

*Je sens qu'il arrive, ce beau printemps  
Mon âme vacille  
Le dégel c'est l'eau qui coule doucement  
La glace s'en va lentement*

*Tout mon être vibre  
À cette transformation de la nature  
Des enfants jouent aux billes  
D'autres jouent à la marelle*

*J'aperçois de jolies jonquilles jaunes  
Un bon parfum émane de ces fleurs  
Il s'avère doux ce parfum  
Cela touche mon âme !*



Marie Vaillancourt

## Pensée du mois

« *Ce qui est beau n'est jamais facile à accomplir* », Platon, philosophe grec (427-327 av. J.-C.)

« *Le printemps, c'est l'été en pièce détachée* », Jean-Michel Wyl, écrivain québécois (1942-1980)

## Recette du mois

### Salade d'orzo et de poulet à l'érable

Tirée du site Érable du Québec

- 1 tasse d'orzo, cuit
- 1 ½ tasse de poulet, cuit et coupé en morceaux
- 2 tasses d'épinards frais, hachés
- 1 poivron rouge, en dés
- ¼ tasse de persil plat, haché
- Sel et poivre, au goût



### Vinaigrette

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (de préférence foncé pour son goût robuste)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de curcuma en poudre

Mélangez tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Dans un bol à part, fouettez ensemble l'huile d'olive, le sirop d'érable, le jus de citron et le curcuma. Ajoutez au reste des ingrédients.

Variante : utilisez du tofu ferme au lieu du poulet, du kale en remplacement des épinards. Vous pouvez également ajouter des canneberges séchées.

Cette année, Ma Chambre bonifie son processus de recrutement des membres locataires pour le *Conseil d'administration (CA)* ET le *Comité de sélection des locataires* par un meilleur encadrement du recueil des candidatures. En effet, nous invitons toutes les personnes souhaitant s'impliquer et améliorer la qualité de vie des membres locataires à partager leur intérêt à devenir administrateur(-trice) du CA de Ma Chambre ET/OU membre du *Comité de sélection des locataires* sans plus tarder !

#### **Quels sont les engagements au CA ?**

- Une rencontre mensuelle du *Conseil d'administration*
- Le partage de votre quotidien dans les rencontres du *Conseil d'administration* (points positifs et choses à améliorer)
- Respecter les engagements du rôle d'un administrateur en matière d'éthique, de bienveillance et de confidentialité
- Mettre en place d'autres initiatives en collaboration avec vos collègues administrateurs si vous le souhaitez !

#### **Comment faire pour proposer votre candidature pour le CA?**

- Répondre à la question : Pourquoi souhaitez-vous vous engager sur le CA de Ma Chambre?
- Par courriel : [acorbeil@machambreinc.org](mailto:acorbeil@machambreinc.org)
- Par téléphone: 514 287-9511, poste 229
- Au bureau de Ma Chambre, du lundi au vendredi, entre 9h et 16h

#### **Quels sont les engagements au Comité de sélection des locataires?**

- Une rencontre hebdomadaire du *Comité de sélection des locataires*, en fonction des chambres à louer
- La participation aux entrevues de personnes ayant postuler pour devenir locataires de Ma Chambre
- L'évaluation des candidatures avec des employés de Ma Chambre selon une grille de critère déjà établie
- Respecter les engagements du rôle d'un membre du comité en matière d'éthique, de bienveillance et de confidentialité

#### **Comment faire pour proposer votre candidature pour le Comité de sélection?**

- Répondre à la question: Pourquoi souhaitez-vous vous engager sur le *Comité de sélection des locataires* de Ma Chambre?
- Par courriel : [acorbeil@machambreinc.org](mailto:acorbeil@machambreinc.org)
- Par téléphone: 514 287-9511, poste 229
- Au bureau de Ma Chambre, du lundi au vendredi, entre 9h et 16h

#### **Des questions avant de postuler?**

Si vous avez des questions sur le rôle et les responsabilités d'un administrateur(-trice) du CA ou d'un(e) membre du *Comité de sélection des locataires* vous pourrez en discuter en amont avec l'équipe de Ma Chambre par téléphone, en personne ou par courriel OU avec vos colocataires et administrateurs Louis Ranger (Denis Côté), Guy Dubé (Hélène-Bastien) et Simon Gingras (1624)

#### **Date limite pour postuler**

Vous pouvez envoyer votre candidature par courriel, par téléphone ou en personne en démontrant votre intérêt et en répondant à la question : « Pourquoi souhaitez-vous vous engager sur le CA ou le *Comité de sélection des locataires* de Ma Chambre ? » **d'ici le 19 avril 2024.**

Les candidatures valides pourront ensuite se présenter aux membres lors de l'AGA et une élection aura lieu s'il y a plus de candidatures que de postes disponibles. Aucune expérience spécifique n'est demandée! Seulement votre volonté de vous impliquer, votre ouverture d'esprit et votre bienveillance !

**Prendre note qu'aucune candidature ne sera recevable après la date limite du 19 avril 2024**