

Mon Journal

Édition mai 2024

Votre nouveau conseil d'administration



Le 25 avril dernier, les membres de Ma Chambre se sont réunis afin de prendre connaissance du rapport annuel de l'organisme et de procéder à l'élection des membres du conseil d'administration et du comité de sélection. Cet exercice démocratique nous a démontré que les membres de Ma Chambre sont actives et actifs et qu'ils souhaitent participer à la saine gestion de leur milieu de vie. Félicitations aux administrateurs locataires : **Guy Boyer (Hélène-Bastien), Simon Gingras (1624) et Louis Ranger (Denis-Côté)**. Félicitations aux administratrices et administrateurs issus.es de la communauté : **Carl Bégin, Marie-Christine Dubuc, Gaëlle Guillaume, Natalie Pedro et Marie-Josée Vaillancourt**. Merci à toutes de votre implication bénévole ! Le rapport annuel a été publié sur le site web de machambre.org. Si vous souhaitez obtenir une copie papier, vous pouvez communiquer avec Melissa au 514 287-9511 poste 222.

Règlements – Ma Chambre

Dans la dernière année, le conseil d'administration a adopté un nouvel article au règlement d'immeuble, soit l'article 18 qui se lit comme suit :

« Toute demande de remplacement de mobilier découlant d'une utilisation dépassant l'usage normal ou de la perte du mobilier inclus lors de la remise de l'unité au locataire, sera facturé au locataire au coût du marché. »

Vous trouverez une copie du règlement à la dernière page de cette édition de Mon Journal

NUMÉRO D'URGENCE
514 771-1880

**LES BUREAUX DE MA CHAMBRE SERONT
FERMÉS LE 20 MAI
(CONGÉ DE LA FÊTE DES PATRIOTES)**

Votre nouvelle maison !!!

Le 3 avril dernier, Ma Chambre est devenue propriétaire de sa **septième maison** ! Le projet St-André permettra à terme de loger 32 nouvelles personnes dans des studios. Le chantier débutera à la fin de l'été 2024 et se terminera à l'été 2025. Restez à l'affût des développements dans les prochaines éditions de Mon Journal !



Page Facebook de Ma Chambre

Lors de l'assemblée générale annuelle, il y a eu un rappel de l'existence d'une page Facebook pour les locataires de Ma Chambre. Cette page est utilisée par l'équipe pour annoncer les activités et partager celles de nos partenaires. Pour vous abonner :

<https://www.facebook.com/machambreobnl>


Lavez à l'eau froide, c'est éco-énergétique !!!

Il a été remarqué que les réservoirs d'eau chaude s'épuisent rapidement, dû à une surutilisation de l'eau chaude dans les cycles de lavage. Saviez-vous que le lavage à l'eau froide est tout aussi efficace que de laver à l'eau chaude, permet aux couleurs de rester plus vives et déforme moins les tissus ? En plus de permettre une économie d'énergie jusqu'à 90% à Ma Chambre, ce changement d'habitude permettra aux locataires d'avoir de l'eau chaude pour leur douche ou leur bain !

Le coin à Guy



Rappel : portes coupe-feu



Des nouvelles affiches ont été installées sur les portes coupe-feu (aux étages) dans tous les immeubles de Ma Chambre et portent la mention suivante :

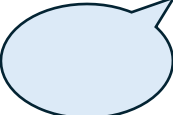
« Cette porte est une PORTE COUPE-FEU.

Elle doit être fermée en tout temps et libre de tout obstacle conformément au Code de sécurité du Québec, Chapitre VIII, Bâtiment et Code national de prévention des incendies Canada, 2010 (modifié).

Cette porte permet de réduire la propagation d'un incendie à l'intérieur du bâtiment et contribue ainsi à la sécurité des occupant.es. »

Pour votre sécurité, celles de vos voisin.es et de notre équip, veuillez tenir les portes fermées.

Les jeudis discussions



L'activité des jeudis discussions se poursuit tous **les jeudis de 13h à 15h**. Café, thé, collations et ambiance propice aux discussions vous attendent. Si vous avez des questions concernant cette activité, n'hésitez pas à communiquer avec Laurence au 514 287-9511 poste 224.

Babillard des partenaires

La **Maison de l'amitié** organise Cultivons le Plateau, un événement pour mettre en valeur l'agriculture urbaine dans le quartier, où l'organisme aura l'occasion de faire la distribution de fleurs annuelles et vivaces offertes par l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal aux résident.e.s du secteur Jeanne-Mance. L'événement se tiendra le **25 mai prochain de 10 à 16 heures** sur l'avenue Duluth (entre St-Dominique et Hôtel de Ville).

L'Atelier est une ressource artistique qui offre la possibilité de pratiquer des métiers d'art comme outil thérapeutique, de socialisation et de réalisation de soi. Les participant.es organisent leur vente printanière les **2 et 3 mai prochain**, passez les rencontrer et profitez-en pour en apprendre plus sur ce bel espace du quartier Plateau-Mont-Royal !



Vente Printanière!

1 mai 16h - 19h
VERNISSAGE

2 et 3 mai 11h - 18h

3680 Jeanne Mance
2e. étage

Portes ouvertes pour découvrir L'Atelier
Jeudi 2 mai 10h-15h

L'ATELIER
La créativité au cœur du mieux-être

Départ des stagiaires

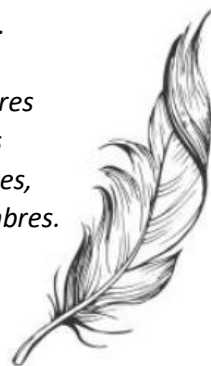
Les 15 et 17 avril dernier, Ma Chambre a dit au revoir aux sept stagiaires qui ont partagé notre quotidien durant 15 semaines. Iels nous laissent d'excellents souvenirs et de belles ressources utiles pour les locataires ! Iels ont reçu un bel hommage chanté lors du lunch-pizza de la part de Jean-Pierre McDonald (Denis-Côté). Voici le texte de la chanson magnifiquement interprétée soit **Rêves enclos** d'Émilie Nelligan :

*Enfermons-nous mélancoliques
Dans le frisson tiède des chambres,
Où les pots de fleurs des septembres
Parfument comme des reliques.*

*Tes cheveux rappellent les ambres
Du chef des vierges catholiques
Aux vieux tableaux des basiliques,
Sur les ors charnels de tes membres.*

*Ton clair rire d'émail éclate
Sur le vif écriin écarlate
Où s'incrusta l'ennui de vivre.*

*Ah ! puisses-tu vers l'espoir calme
Faire surgir comme une palme
Mon cœur cristallisé de givre !*



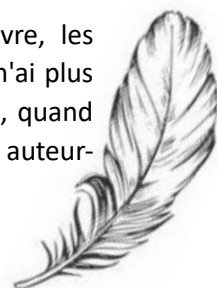
Nous les remercions pour leur présence et leurs idées ! Merci également aux locataires qui ont traversé leur parcours au fil des semaines.



Pensée du mois

« Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas tes hommes et femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver chaque chose... Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le cœur de tes hommes et femmes le désir de la mer. » Saint-Exupéry, écrivain français (1900-1944)

« Les grands bonheurs, les soirs de givre, les amours meurent, les amours vivent. Je n'ai plus peur, quand ça m'arrive. On risque gros, quand on veut vivre. » Jean-Pierre Ferland, auteur-compositeur-interprète (1934-2024)



La recette du mois

Les locataires qui ont participé à l'assemblée générale annuelle ont tous apprécié la fameuse salade de chou qui accompagnait le poulet. Voici une recette très simple qui se rapproche de la célèbre salade de chou crémeuse !

- 6 tasses de chou, haché finement
- 2 carottes, pelées et râpées

Sauce

- $\frac{3}{4}$ tasse de mayonnaise
- $\frac{1}{2}$ tasse de relish
- $\frac{1}{4}$ tasse de lait
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre, au goût



Fouettez ensemble les ingrédients de la sauce (mayonnaise, relish, lait, vinaigre blanc, sirop d'érable, sel et poivre). Dans un bol à salade, déposez le chou et les carottes puis versez la sauce sur les légumes. Bien mélanger et servez !

Truc : vous pouvez également utiliser un sac de salade de chou déjà préparé et gardez la moitié du sac et de la sauce pour un autre repas.



Poème du mois

Visage

*Je regarde tendrement ton visage
Ton sourire me ravit
Tes yeux me parlent
Je vois la mer, dans tes yeux... !*

*Je les trouve belles tes rides expressives
Cela ne me fait pas peur
Visage millénaire...
Je te trouve tellement beau !*

Marie Vaillancourt (Maison Hélène-Bastien)

Le coin des artistes



Céline Tremblay (Maison Hélène-Bastien)



Carole Villemure (Maison Mario-Guërette)



Marie Vaillancourt (Maison Hélène-Bastien)
Photo prise par son frère, Pierre Vaillancourt



Tous les locataires doivent collaborer au bon fonctionnement de l'immeuble et au respect des principes des règlements d'immeuble

1. Aucune violence n'est tolérée, qu'elle soit verbale, psychologique ou physique.
2. Tout bruit excessif est interdit en tout temps (ex. : musique forte, claquage de porte, etc.).
3. La propreté des chambres et des studios est de la responsabilité des locataires, de même que l'état des meubles et des appareils qui s'y trouvent.
4. La cohabitation n'est pas permise.
5. Il est interdit d'effectuer toute modification à l'immeuble, soit à l'intérieur de son appartement, soit dans les espaces communs, sans autorisation. (ex. : Peinture de couleur, papier peint). Les antennes paraboliques sont rigoureusement interdites et ne peuvent faire l'objet d'autorisations.
6. Le terrain est la propriété de Ma Chambre inc. Il est interdit d'y modifier quoi que ce soit sans l'autorisation de la direction.
7. Les biens et les espaces communs sont à l'usage de tous les locataires. Ceux qui les utilisent doivent les garder propres et en bon état.
8. Éviter les rassemblements après 22 h dans les espaces communs.
9. Il est interdit de fumer, consommer de l'alcool et des drogues illicites dans les espaces communs intérieurs. Il est permis de fumer à l'extérieur.
10. La sollicitation et la mendicité par les locataires sont interdites dans les immeubles.
11. Par respect pour les autres locataires, une tenue décente dans les lieux communs doit être adoptée.
12. L'horaire établi dans votre immeuble, pour l'utilisation des laveuses et des sécheuses, doit être respecté en tout temps.
13. La contribution à la sécurité de votre immeuble requiert de :
 - a. Ne pas ouvrir la porte d'entrée principale à des inconnus
 - b. Éviter de prêter vos clés ou d'en remettre des doubles
 - c. Être responsable de la conduite de vos invités
 - d. S'assurer que votre détecteur de fumée fonctionne en tout temps
 - e. Garder les portes des issues, des corridors et des locaux communautaires fermées en tout temps (celles-ci sont des portes-coupe-feu)
14. Un montant de 60\$, payable à raison de 5.00 \$ par mois sur douze mois, sera ajouté au loyer du locataire faisant usage d'un climatiseur.
15. Il est interdit de garder des animaux dans les appartements.
16. Il est strictement interdit de sortir les meubles de votre logement.
17. Des frais seront facturés pour la copie du trousseau de clés perdues : 5\$/clé simple et coût du marché/clé Médéco
18. Toute demande de remplacement de mobilier découlant d'une utilisation dépassant l'usage normal ou de la perte du mobilier inclus lors de la remise de l'unité au locataire, sera facturée au locataire au coût du marché.