

Mon Journal

Édition mars

Clinique d'impôts et renouvellement de votre bail

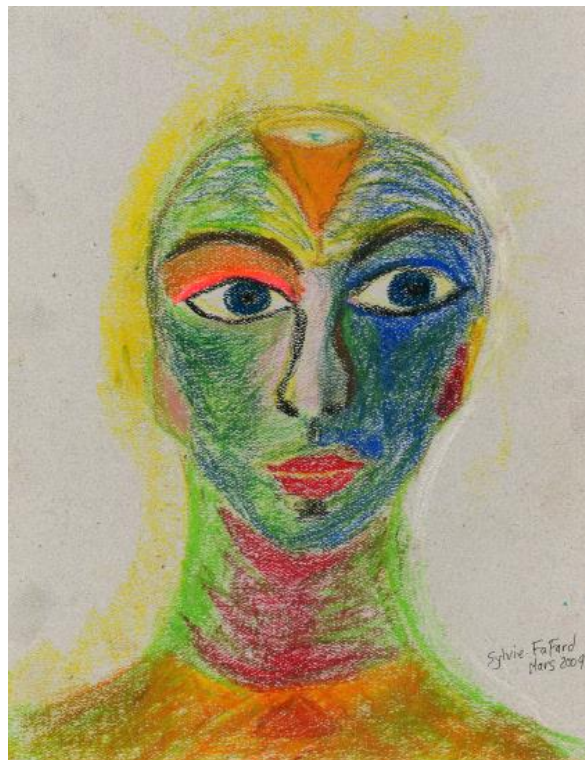
Cette année encore, notre agente de location, Véronique Marie, passera dans toutes les maisons pour vous faire signer votre renouvellement de bail. Si vous souhaitez que notre service de bénévoles s'occupe de faire vos impôts pour l'année 2023, vous pourrez profiter de sa présence pour lui remettre vos documents. Voici les dates retenues pour cette tournée :

- Gilbert-Lafontaine, le 5 mars, entre 9h et 11h
- Hélène-Bastien, le 5 mars, entre 12h30 et 14h30
- Mario-Guérette, le 6 mars, entre 9h et 12h
- Sylvie-Arsenault, le 7 mars, entre 13h et 15h
- Denis-Côté, le 8 mars, entre 9h et 11h

Si vous prévoyez être absent.es, vous pouvez la contacter au 514 287-9511 poste 221.

Hommage à Sylvie Fafard

Toute l'équipe de Ma Chambre tient à offrir ses condoléances à la famille et aux amis de madame Fafard. Locataire depuis 1990 à Gilbert-Lafontaine (34 ans), elle a tissé des liens avec ses voisin.es et des membres de toutes les maisons et laisse de nombreux souvenirs heureux.



Congé de Pâques

Veuillez prendre note que les **bureaux seront fermés** pour le congé de Pâques soit du 29 mars au 1^{er} avril. Toute l'équipe sera de retour le 2 avril à compter de 9h.



En cas d'urgence, vous devez contacter le 514 771-1880

Inspections annuelles

L'équipe d'entretien des immeubles poursuit les inspections annuelles, accompagnée d'un.e intervenant.e du soutien communautaire. Les prochaines dates annoncées sont les suivantes :

- 28 mars, Hélène Bastien
- 18 avril, Gilbert Lafontaine



Une lettre de rappel à cet effet sera distribuée la semaine précédant la visite et des affiches seront déposées sur les babillards. Nous vous remercions de votre habituelle collaboration !

Le règlement du mois !

Le service d'entretien aux immeubles souhaite rappeler à tous les locataires que dans le règlement d'immeuble de Ma Chambre, qui fait partie de votre bail, **l'article 16** spécifie qu'il est strictement interdit de sortir les meubles de votre logement. Toutes nos chambres sont louées meublées et si vous souhaitez entreposer un de vos meubles, il faut contacter le service d'entretien aux immeubles au 514 287-9511 poste 230. Un inventaire sera fait lors de votre prochaine inspection annuelle.

Assemblée générale annuelle des membres

L'AGA aura lieu le 25 avril à compter de 16h à Ma Chambre (1626). Plus de détails suivront dans les prochaines semaines.

Le coin à Guy





Bonnes nouvelles !

Le financement d'un **projet de cuisine collective** pour l'ensemble des maisons a été accepté par Emploi et Développement social du Canada. L'équipe du soutien communautaire est à l'étape de l'élaboration et consultera les participant.es intéressé.es avant l'implantation des ateliers. N'hésitez pas à leur faire part de votre intérêt !

Le financement d'un projet en partenariat avec le Centre de ressources pour hommes de Montréal a été octroyé : plusieurs activités seront proposées dans les maisons avec les intervenants du CRH et notre équipe. N'hésitez pas à contacter Christian si vous avez des questions 514 287-9511 poste 226

Où aller pendant l'extermination ?

Lors de l'application des produits dans votre chambre, il vous est demandé de quitter pour une période de 4 à 6 heures ! Mais où aller pendant ce temps, en particulier pendant les mois d'hiver ?

- L'organisme **Diners St-Louis** offre un centre de jour aux jeunes adultes (18-35 ans) qui est situé au 1818, rue Gilford. Ouvert les lundis de 12h à 16h et du mardi au vendredi, de 9h30 à 16h, plusieurs services sont offerts sur place.
- La **bibliothèque du Plateau-Mont-Royal**, au 465, avenue du Mont-Royal Est, est ouverte tous les jours de la semaine de 12h à 18h !
- Le **Resto Plateau**, au 4450, rue St-Hubert, offre des repas à 4,75\$ du lundi au vendredi, de 11h30 à 13h30 dans une salle communautaire très accueillante.
- La **bibliothèque Père-Ambroise**, au 2093, rue de la Visitation, est ouverte tous les jours de la semaine de 10h à 18h ! Vous trouverez au même endroit une piscine et un lieu de rencontre dans le hall
- La **Grande Bibliothèque**, au 475, boul. de Maisonneuve Est, est ouverte du mardi au vendredi, de 9h à 21h. Il y a un grand hall avec des tables et un accès au wifi.

8 mars – Journée internationale des droits des femmes

Le thème de la campagne 2024 : ça gronde ! Ça gronde en dedans, ça gronde en dehors, ça gronde partout ! Est-ce qu'ensemble, femmes de Ma Chambre, on peut se soutenir, s'entraider, s'outiller pour passer à travers ? Un lunch est prévu pour les femmes de Ma Chambre le 8 mars à 12h, à la Maison Hélène-Bastien. Contactez Laurence au 514 287-9511 poste 224 pour plus d'information !



Babillard des partenaires

Le **centre de ressources pour hommes de Montréal** offre un atelier thématique le 11 mars à 18h30. Ils sont situés au 2240, rue Fullum.

ATELIER THÉMATIQUE
 "Quand je sors de l'eau"
 Témoignage et discussions sur les défis de la pauvreté
 Lundi le 11 mars 2024 à 18h30

Venez assister au témoignage de monsieur Robert Roussel, membre du CRHM, qui vous entretiendra sur les défis de la vie à titre de prestataire de l'aide de dernier recours selon une approche du "livre vivant".
 S'en suivra une discussion et un partage animé par un membre de l'équipe du CRHM.
 Toute personne s'identifiant comme homme est la bienvenue

Activité gratuite!

Pour vous inscrire
info@crhmontreal.ca
 514-355-8300

<https://www.facebook.com/CRHMdeMontreal/>
<https://www.instagram.com/crhmontreal/>

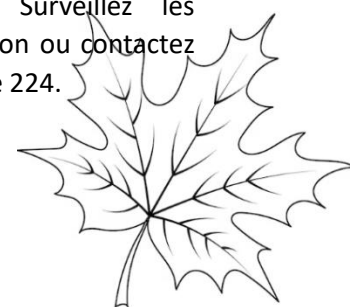
La **Maison d'Aurore** présentera l'excellent documentaire, **Ma cité évincée**, le 26 mars à 18h30 au 4816, rue Garnier. L'inscription est gratuite et la projection sera suivie d'une discussion avec les réalisatrices. Contactez Antonin Benoît au 514 527-9075 poste 103 pour signaler votre présence.

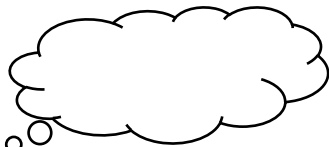


21 mars – Sortie à la cabane à sucre

Ma Chambre a le plaisir de vous inviter à la cabane à sucre, au Mont St-Gégoire, le 21 mars prochain. L'autobus fera deux arrêts soit à la maison Hélène-Bastien et à Ma Chambre (1626, rue St-Hubert) vers 10h. Le retour est prévu pour 16h. Les places sont limitées à 40 personnes.

Menu traditionnel de cabane à sucre (fèves au lard, jambon, tire d'érable). Afin de réserver votre place, une contribution de 2\$ sera demandée pour réserver votre place. Surveillez les babillards pour plus d'information ou contactez Laurence au 514 287-9511 poste 224.





Pensée du mois

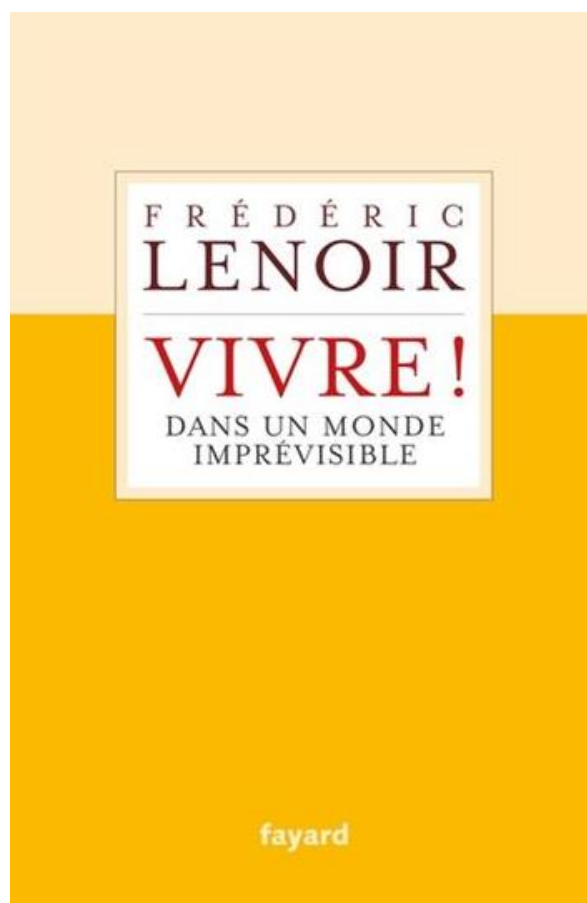
« Personne n'est jamais trop vieux pour rêver. Et les rêves ne vieillissent jamais. » Lucy Maud Montgomery, écrivaine canadienne (1874-1942)

« À la fin d'une vie, une fois dépassés les interdits de jeunesse, on devrait pouvoir s'offrir quelques années de printemps. » Marguerite Duras (1914-1996)

« La patience n'est pas simplement la capacité d'attendre, c'est la manière de se comporter lorsque nous attendons. » Joyce Meyer, auteure américaine (1943 - ...)

Lectures suggérées

Une membre, qui souhaite demeurer anonyme, vous suggère la lecture de Vivre ! Dans un monde imprévisible de l'auteur et sociologue africain Frédéric Lenoir. « L'auteur convoque neurosciences, psychologie des profondeurs et grands philosophes (Bouddha, Nietzsche, Epictète, Montaigne ou Spinoza) pour montrer comment la crise de la Covid-19 peut être une opportunité de changer son regard sur soi-même et d'être mieux relié aux autres et au monde.



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 et même la distribution dans les maisons ! Contactez Melissa au 514 287-9511 poste 222



Le coin des artistes



Céline Tremblay, maison Hélène-Bastien



Carole Villemure, maison Mario-Guérette



Marie Vaillancourt, maison Hélène-Bastien
Photo prise par son frère, Pierre Vaillancourt



Gilles Doyon, maison Le 1624



Recette du mois – gratin dauphinois (tirée du site ricardocuisine.com)

Lors de la dernière cuisine collective à la maison Sylvie-Arsenault, les participant.es ont cuisiné un gratin dauphinois avec l'équipe d'intervenant.es. Ce fût un grand succès en cette journée froide, une des dernières de l'hiver !!!

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de lait
- 1 tasse de crème 35%
- 1 oignon, pelé et coupé en deux
- 3 gousses d'ail, pelées et coupées en deux
- 2 kg de pommes de terre blanche, pelées et tranchées à environ 3mm d'épaisseur
- Sel et poivre, au goût
- 1 tasse de fromage gruyère

PRÉPARATION

- Chauffer le four à 400°F
- Dans une casserole, porter le lait, la crème, l'oignon et l'ail à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Retirer l'oignon et l'ail. Ajouter les tranches de pommes de terre et le sel, ramener à ébullition et laisser mijoter très doucement pendant 15 minutes. Ajouter le fromage, poivrer.
- Répartir dans un plat à gratin et cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien dorées. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.



L'espace des stagiaires

Toute l'équipe souhaite remercier **Joanie, Jacob, Nawel, Camille, Marie-Ève, Noémie et Maggie** qui donnent un solide coup de main à Ma Chambre ! Nous voulons également remercier tous les membres pour votre accueil chaleureux et votre participation en grand nombre aux activités qu'ils proposent ! Ils seront avec nous jusqu'à la mi-avril les lundis et les mercredis : n'hésitez pas à venir les saluer.

Des activités pour vous !!!

- **11 mars, à 10h**, un atelier sur le harcèlement de rue sera offert par le **Centre d'éducation et d'action des femmes de Montréal**, un organisme partenaire qui est situé dans le quartier Centre-Sud. Collations et breuvages chauds vous seront offerts et l'activité se tiendra à Ma Chambre, 1626, rue St-Hubert.
- **18 mars, rendez-vous à 9h40 au 1626, rue St-Hubert** pour marcher ensemble vers l'organisme **l'Atelier des lettres**. Situé dans l'immeuble du 1710, rue Beaudry, il est possible de rester après la visite et de luncher à la cantine du Comité Social Centre-Sud au coût de 5\$. Cet immeuble regroupe plusieurs de nos partenaires : le comité logement Ville-Marie, Sentier Urbain, Information alimentaire populaire Centre-Sud, c'est un trésor caché !!!
- **25 mars, à 9h30**, déjeuner avec l'agente Caouette, du **poste de quartier 38** à la maison Hélène-Bastien. Bienveillante et rassurante, elle souhaite vous partager des outils et vous informer des mesures à prendre dans les situations que vous vivez au quotidien. Votre sécurité est une priorité !



40 ans de Ma Chambre – vos mémoires

Les stagiaires seront présentes dans les maisons aux dates suivantes afin de recueillir vos témoignages sur votre vie à Ma Chambre :

- Gilbert-Lafontaine – 13 mars AM
- Hélène-Bastien – 13 mars PM
- Denis-Côté – 20 mars AM
- Mario-Guérette – 20 mars PM
- Le 1624 – 27 mars AM
- Sylvie-Arsenault – 27 mars PM



Les prises de photo des volontaires sont prévues les 3 et 11 avril. L'horaire sujet à changement selon les disponibilités du photographe et les vôtres. Surveillez les babillards ! Vous n'êtes pas disponible et vous souhaitez nous partager un témoignage ? Contactez Laurence au 514 287-9511 poste 224 et nous trouverons assurément le meilleur moment pour vous écouter !

