



## Avertissement : chaleur accablante...

Malgré la pluie qui s'acharne sur nous, certaines journées du mois de juillet dernier se sont montrées très chaudes et surtout très humides. Moiteur et inconfort étaient au rendez-vous et il est de mise de prendre certaines précautions afin de prévenir les coups de chaleur qui peuvent parfois être dangereux pour la santé.

Lors de grosses chaleurs, diminuons les risques en :

- ⇒ Buvant 6 à 8 verres d'eau par jour
- ⇒ Évitant de consommer des boissons alcoolisées,
- ⇒ Rafraîchissez-vous (bain, douche fraîche, serviettes mouillées sur la peau)
- ⇒ Fréquentez des milieux climatisés (bibliothèques, centre commerciaux, etc.)
- ⇒ Ne faites pas trop d'efforts physiques
- ⇒ Portez des vêtements légers

Nous vous rappelons aussi que, si vous ou un voisin souffrez d'un des

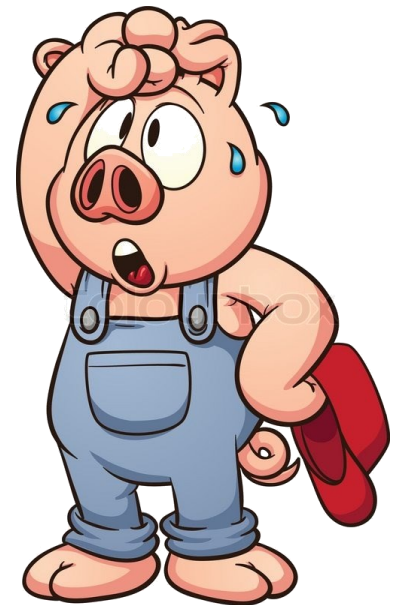
symptômes suivants, communiquez rapidement avec le 811 (Info-Santé) :

- ⇒ Maux de tête
- ⇒ Crampes musculaires
- ⇒ Enflure des mains, des pieds et des chevilles
- ⇒ Peau sèche
- ⇒ Pouls et respiration plus rapides que d'habitude

Appelez immédiatement le 911 si vous ou un voisin souffrez des symptômes suivants :

- ⇒ Difficulté à respirer
- ⇒ Convulsions, confusion mentale, perte de connaissance
- ⇒ Agitation, hallucination, absence de réaction à des stimulations extérieures

L'équipe de Ma Chambre tient à vous garder en santé !!!!



## Punaises de lit

Chers locataires !

À notre plus grand désarroi, nous vous informons que, contrairement à la cordulie splendide ou la magicienne dentelée, la cimex lectularius, communément appelée la punaise de lit est loin d'être une espèce menacée d'extinction en 2017 sur l'île de Montréal ! Malgré les apparences, Ma Chambre ne s'est pas lancée dans la reproduction de ladite punaise de lit! Ceci dit, et malgré tous nos efforts, plusieurs maisons de ma Chambre sont encore sous l'emprise de cette bestiole vorace de sang. Nous avons pu constater des lacunes au niveau de la préparation nécessaire avant les traitements : tels des sacs béants, meubles et garde-robes non vidés, tissus non lavés, encombrement dans les chambres infestées. Tout cela affecte la rapidité et la qualité des traitements et contribue à la propagation de cet indésirable. Nous vous exhortons à être consciencieux et de respecter les consignes qui vous sont demandées avant les traitements, de ne pas ramasser des meubles ou vêtements usagés laissés sur le trottoir et de nous informer le plus rapidement si vous voyez des punaises de lit. Votre collaboration est essentielle !

## Remerciements pour le BBQ de bienvenue

C'est avec un grand plaisir et beaucoup d'émotions que nous avons assisté, le 7 juillet dernier, à un superbe BBQ de bienvenue en l'honneur de nos deux nouvelles intervenantes sociocommunautaires, Annick et Karina. Bien que le temps se montra, comme depuis le début de l'été, capricieux et gris, la belle présence de quelques-uns des membres de Ma Chambre a su remettre le soleil dans nos cœurs. Nous avons été personnellement touchés par votre belle ouverture d'esprit, vos sourires et la belle ambiance de cette journée. Hot-dogs et hamburgers préparés par notre plus ancien membre de l'équipe,

Julien, ont su apaiser notre appétit débordant et la conversation amicale avec nos membres nous a servis de dessert! Encore une fois, un grand merci pour votre participation qui nous a permis de mieux nous introduire comme intervenantes à Ma Chambre. Au plaisir de rencontrer aussi ceux et celles qui n'ont pas pu être présentes et présents. N'oubliez pas que nous restons toujours disponibles, que ce soit pour une activité ou pour une conversation plus sérieuse!

Annick : 514-287-9511 poste 225  
Karina : 514-287-9511 poste 224

## Épluchette de blé d'Inde

Avis à tous : nous sommes au mois d'août et qui dit août dit.... **BLÉ D'INDE DU QUÉBEC!!!!**. Afin de nous permettre de profiter de cette spécialité locale, nous vous invitons à une épluchette de blé d'Inde le 18 août 2017, à la maison Mario-Guérette, au 3979 Henri-Julien, à compter de 12h00 jusqu'à 17h00. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de vendredi communautaire à la salle communautaire Hélène-Bastien à cette date. Toutefois, en cas de pluie, l'activité se tiendra tout de même à la salle communautaire Hélène Bastien au 3845 rue St-Dominique. Nous vous attendons en grand nombre!

L'équipe du soutien communautaire.

## Souper communautaire

Prenez note que notre prochain souper communautaire aura lieu le 31 août à la salle Hélène-Bastien. Il s'agit d'une belle occasion de sociabiliser tous ensemble tout en cuisinant un très bon repas! Nous vous attendons en grand nombre à la salle Hélène-Bastien, située au 3845 rue St-Dominique à compter de 13h. Venez nous montrer vos habiletés culinaires!

L'équipe du soutien communautaire

## L'Été

**Marie Vaillancourt**

Artiste peintre

Poète en résidence

Si j'étais une fleur,  
J'aimerais être une marguerite,  
Quoi de plus jolie,  
Qu'un champ de marguerites,  
Ca me rappelle l'été...!

J'aimerais aussi être du lilas,  
Quel doux parfum,  
Émane de cette fleur,  
La couleur du lilas est tellement jolie  
Le blanc se mêle au mauve  
Cela touche mon âme.

Nous sommes heureux de vous annoncer la création d'une nouvelle chronique mensuelle à travers laquelle nous vous ferons découvrir un organisme communautaire du quartier. Vous en connaissez ? Vous en fréquentez ? Partagez-le avec nous !

514-287-9511 #225

### Les ressources de mon quartier

*Cuisines collectives du Grand Plateau*  
4095, rue St-André,  
Montréal, Québec, H2L 3W4, Canada,  
téléphone : 514 -523-1752

### Activités

Cuisines collectives, ateliers thématiques, démarrage et support auprès des cuisines collectives, prêts des locaux et de l'équipement, ateliers de formation sur la saine alimentation, séances d'information sur les cuisines collectives.

Tenue d'un marché du 8 juillet au 9 septembre (tous les samedis -11h-17h (Fullum/Rachel)

### l'Association des locataires de Ma chambre.

C'est mercredi, le 19 juillet que s'est tenu l'exercice démocratique quadrimestriel par excellence qu'est la rencontre de l'Association des locataires de Ma chambre. Ce fut pour une dizaine de membres une occasion de s'exprimer, de ventiler et de revendiquer. Bons nombre de sujets ont été abordés ou relancés, tel l'aménagement des cours de la maison Mario-Guérrette et de la maison Hélène-Bastien, un remuement de propositions de sorties ou des idées pour améliorer la vie quotidienne dans les différentes maisons de Ma Chambre. Tous les locataires membres sont invités à ces rencontres qui ont lieu chaque saison, à la maison Hélène-Bastien. Soyez des nôtres à la prochaine rencontre de l'Association des locataires de Ma Chambre !

### Activité plage

Tout près du centre-ville de Montréal se cache le magnifique parc Jean-Drapeau, îlot de verdure aux multiples centres d'intérêt. Dans le cadre de nos activités estivales, nous avons pensé qu'un bel après-midi chaleureux, à la plage Doré, pouvait être une façon agréable de nous rafraîchir en profitant d'une journée de baignade et de soleil avant le retour de l'automne. Alors, sortez vos maillots, votre serviette et votre crème solaire, car le 10 août, nous célébrerons l'été à la plage. Le trajet se fera en métro et le départ est fixé à 13h00, au 1626 St-Hubert (bureau principal). Une collation et des rafraîchissements sont prévus. Notez qu'en cas de pluie, l'activité sera annulée. Un minimum de 5 membres de Ma Chambre est requis pour que l'activité ait lieu, alors inscrivez-vous d'avance auprès de Karina, intervenante socio-communautaire, 514-287-9511 poste 224.





## **Fentanyl, un appel à la prudence**

Depuis quelques années déjà, dans plusieurs grandes villes du Canada, dont Montréal, le Fentanyl, un analgésique vendu sous ordonnance médicale est utilisé par les producteurs de drogues pour couper leurs produits ou fabriquer des comprimés.

Le fentanyl est une substance très dangereuse, quelques milligrammes peuvent être mortels et ce produit peut être mélangé à toute substance poudreuse, principalement dans la cocaïne et l'héroïne. Le principal effet secondaire est l'apnée du sommeil, et évidemment, elle ne doit pas durer plus de quelques dizaines de secondes.

Quelques conseils de sécurité :

Évidemment, dans le meilleur des mondes, la meilleure façon de prévenir la surdose est d'éviter de consommer des drogues ! Si vous décidez tout de même de consommer des drogues, ne le faites pas seul afin de pouvoir compter une sur personne en qui vous avez confiance.

- ⇒ Utilisez les services des sites d'injections supervisés  
Cactus Montréal, 1244 rue Berger, 514-847-0067, L'unité mobile de l'Anonyme, 1-844-381-2455
- ⇒ Sachez reconnaître les signes d'une surdose (difficulté respiratoire, perte de conscience/confusion, difficulté à marcher)
- ⇒ Ayez sur vous de la Naloxone, l'antidote du Fentanyl

Si vous êtes un consommateur, vous pouvez vous inscrire au programme PROFAN, pour avoir accès gratuitement à la formation et la trousse contenant le Naloxone. Méta d'Âme : 514-528-9000.

## **Activités août 2017**

Vendredi 4 août	Vendredi communautaire	3845 St-Dominique	13h00
Dimanche 13 août	Dimanche cinéma	3845 St-Dominique	13h00
Dimanche 20 août	Dimanche cinéma	3845 St-Dominique	13h00
Dimanche 27 août	Dimanche cinéma	3845 St-Dominique	13h00
Dimanche 6 août	Dimanche cinéma	3845 St-Dominique	13h00
Jeudi 10 août	Sortie à la plage Doré	RDV 1626 St-Hubert	13h00
Jeudi 24 août	Souper communautaire	3845 St-Dominique	13h00
Vendredi 11 août	Vendredi communautaire	3845 St-Dominique	13h00
Vendredi 18 août	Épluchette de blés d'indes	3885 Henri Julien	11h30
Vendredi 31 août	Vendredi communautaire	3845 St-Dominique	13h00

## **Activités gratuites près de chez vous!**

Sachez que, malgré les travaux ayant cours au Théâtre de la verdure, la Ville de Montréal a planifié une programmation estivale dans le parc La Fontaine sur l'aire gazonnée entre le Théâtre de Verdure et le bistro Espace La Fontaine et ce, du 30 juin au 29 août 2017.

<http://www.accesculture.com/emplacement/theatredeverdure> ou le 311 pour de plus amples informations.

## **Pensées du mois**

«Un homme cruel envers les animaux ne peut être un homme bon» - Gandhi

«J'aime appuyer ma main sur le tronc d'un arbre devant lequel je passe, non pour m'assurer de l'existence de l'arbre - dont je ne doute pas - , mais de la mienne.» - Christian Bobin