

Mon Journal

Édition février 2018



De retour

Vous ne serez pas surpris d'apprendre qu'au soutien communautaire, le temps passe à la vitesse de la lumière. Avec le retour des Fêtes et le travail qui a recommencé de plein fouet, nous n'avons pas eu le temps de vous confectionner un journal pour le mois de janvier 2018. Nous nous en excusons et nous vous promettons qu'aucune édition ne sera oubliée pour le reste de l'année. Avec ce manquement, nous n'avons pas eu l'opportunité de vous remercier pour votre présence et pour votre merveilleuse participation à la soirée de Noël 2017. Nous ne retomberons pas dans les vœux de bonne année, mais nous désirons prendre le temps de souligner la participation de plus de cinquante locataires qui se sont réunis au Jardin de Panos, au mois de décembre dernier pour un repas quasi gastronomique et une distribution de cadeaux en bonne et due forme. En tout et partout, c'est plus de 2500 \$ de cadeaux qui ont été distribués en plus du repas en tant que tel. Sans compter l'administration de Ma Chambre qui participa activement au financement de cette soirée, nous nous

en voudrions de passer sous silence le généreux apport de plusieurs commerçants du quartier qui ont fait preuve d'un très grand altruisme en nous offrant des dons et commandites qui furent distribués aux participants. De surcroît, chaque locataire s'est vu offrir un exemplaire de la version 2018 de l'équipement officiel de Ma Chambre : un coton ouaté des plus confortables arborant fièrement les armoiries de notre organisme. C'est avec fierté que nous le portons quotidiennement et vous voir afficher vos couleurs en le revêtant nous touche profondément.

Nous le répétons constamment et continuerons à le verbaliser sans cesse : Ma Chambre est une communauté éclectique dans laquelle tous les locataires ont leur place. Bien que nos différences nous séparent parfois, nos ressemblances, elles, tissent des liens forts entre nous. Des liens qui nous unissent et nous rapprochent et ce, contre vents et marées. Longue vie à notre organisme ! Longue vie à notre communauté ! Bonne année à chacun d'entre vous !

Association des locataires

La nouvelle année va déjà bon train et (espérons-le) le printemps se pointera rapidement le bout du nez. Avec celui-là arrivera aussi l'assemblée générale annuelle de notre organisme, instance souveraine de notre communauté. Comme nous en avons pris l'habitude au cours des dernières années, nous vous invitons à vous réunir, entre locataires, afin de discuter des réalités avec lesquelles vous vivez dans les immeubles de Ma Chambre et de formuler certaines demandes officielles. Ce regroupement, communément appelé l'Association des locataires de Ma Chambre, vous permet d'être représentés sur les différentes instances décisionnelles de l'organisme en plus de présenter des suggestions, commentaires et demandes au niveau du soutien communautaire et de l'entretien des immeubles. Ces rencontres se veulent démocratiques et ont pour but de faciliter la route vers l'assemblée générale annuelle en démystifiant certaines procédures qui en alourdissent parfois le déroulement.

En plus de vous permettre de vous exprimer librement sur le quotidien vécu à Ma Chambre, il s'agit d'un moment idéal pour vous réunir et discuter librement des projets que vous aimeriez mettre sur pied avec l'aide de votre organisme.

La prochaine rencontre de l'Association des locataires aura lieu le lundi 19 février 2018, à 14h, au 3845, St-Dominique. Une collation sera servie.

Souper communautaire

Les soupers communautaires sont les rendez-vous mensuels gastronomiques de notre communauté. Prenant la forme d'un repas cuisiné pour et par les locataires, ces rendez-vous culinaires permettent à tout un chacun de profiter d'un repas complet en fin de mois, moment où les finances se font parfois plus maigres.

Au cours du mois de janvier, les locataires présents ont pu profiter d'une sauce à la viande qui aurait pu faire rougir Daniel Vézina. Mentionnons aussi que ces rencontres nous permettent parfois de souligner les anniversaires de certains d'entre vous ayant célébré leur venue au monde pendant le mois courant. Ce fut le cas, par exemple, de monsieur Gilles Provencher, qui, selon les rumeurs, aurait fêté sa 23e année le mois dernier. Nous garantissons le repas... pas la véracité de l'âge de nos locataires !

Pour le mois de février, c'est le 22 février que nous nous réunirons. Le rassemblement se fait au 3845, St-Dominique, à la salle communautaire de la maison Hélène-Bastien. Les portes ouvriront dès 13h pour la portion préparation et le repas devrait être servi aux alentours de 17h30. Nous vous rappelons que cette activité est sur une base volontaire, mais que nous comptons sur la participation de chacun des participants pour faire de ce moment une expérience réellement communautaire. Le repas est gratuit ; mais nous demandons à tous de participer aux tâches liées à la préparation du repas, au service ou encore au ménage suivant la dégustation. Le menu sera choisi par les locataires au cours d'une des éditions du vendredi communautaire du mois de février.



Mmm...

Bon appétit !

Brunch du jeudi

Selon le dictionnaire Larousse, le brunch est un « petit déjeuner tardif qui, associant tartines, viandes froides, salades et gâteaux, tient lieu de déjeuner. » Pour nous, c'est l'occasion de se bourrer un peu, en bonne compagnie. Nous vous invitons donc à vous joindre à nous le jeudi 15 février prochain, pour un petit brunch pas piqué des vers. Contrairement à ce que le Larousse suggère, par contre, nous vous recevons en grand avec, en plus des tartines, salades et gâteaux : du bacon, des œufs, des patates rissolés et autres gâteries épicuriennes typiquement québécoises.

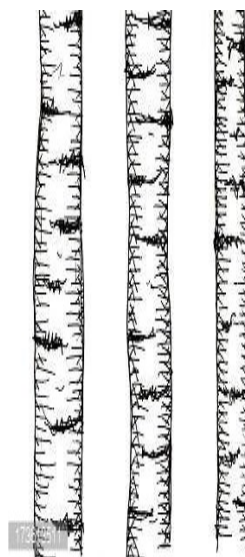
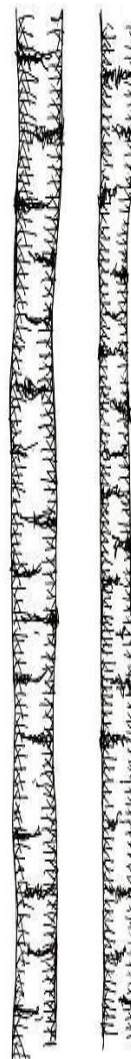
Tout comme pour le souper communautaire, cette activité est sur une base volontaire et nous vous demandons d'arriver d'avance pour participer à la confection de ce buffet gastronomique. Les portes de la salle communautaire du 3845, St-Dominique ouvriront à 10h00 et le repas devrait être servi aux alentours de 11h00.

Avis à tous : certains locataires nous ont mentionné se sentir « pleins comme des boudins » après les dernières éditions du brunch ! Une sieste d'après-midi est donc potentiellement à prévoir.

Plats de plastique

Deuxième avis à tous : le soutien communautaire de Ma Chambre est actuellement à la recherche de plats de plastique, tupperwares et autres contenants refermables pouvant contenir les surplus de table qui sont distribués aux locataires suite aux soupers communautaires. Donnez une seconde vie aux vieux tupperwares que vous n'utilisez plus, pots de yogourt ou de crème glacée vides ou autres contenants recyclables. Ces derniers feront notre plus grand bonheur et permettront à tous les participants de ramener une petite portion de bonheur à la maison. Nous vous rappelons, de plus, que vous pouvez toujours apporter votre propre contenant, lors des soupers communautaires, pour bénéficier d'une ration supplémentaire, si restes il y a.

Merci d'avance !



Spa de la rue

Le Spa de la rue fait un retour en force en cette année 2018. Monsieur Piquemal et son équipe de massothérapeutes professionnels vous offrent des séances de 30 minutes de massage thérapeutique, et ce, entièrement gratuitement. Six plages horaires sont disponibles permettant ainsi à six locataires de profiter de cette offre formidable. Les rendez-vous se déroulent au 1626, St-Hubert, dans les bureaux de Ma Chambre où sont installés des lits de massothérapie pour le confort des participant(e)s.

La prochaine séance aura lieu le 28 février 2018. Les inscriptions sont obligatoires pour cette activité puisque les massothérapeutes doivent se déplacer en fonction du nombre de participants. Les rendez-vous sont à 10h00, 10h45 et 11h20. Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à communiquer avec un employé du soutien communautaire et démontrer votre intérêt pour l'une des plages horaires. Les places sont limitées, mais ne vous gênez pas, si l'engouement se fait sentir, nous pourrions demander à monsieur Piquemal de mobiliser un massothérapeute supplémentaire.

Vendredi documentaire

La nature recèle de mystères tous plus magnifiques les uns que les autres. La faune et la flore de notre planète représentent des petits miracles qui devraient nous émerveiller au quotidien. Toutefois, nos horaires surchargés et le rythme effréné prôné par notre société nous empêchent parfois de nous arrêter et de réellement profiter des mille et un prodiges de la nature.

Mais n'ayez crainte ! Le soutien communautaire est là pour vous permettre d'être témoins de la perfection de notre monde en visionnant les merveilleux documentaires de la BBC : Planète Terre. Au cours des prochains mois, nous profiterons de la tranquillité des vendredis après-midi pour visionner la première saison de cette série de documentaires reconnus internationalement. C'est avec la narration relaxante de monsieur Charles Tisseyre que nous partirons à la découverte des pôles, des montagnes, des eaux vives, des souterrains, des déserts, des grandes plaines, des jungles et des mers, tout ça dans le confort de notre salle communautaire bien-aimée et accompagnée de nos collations habituelles !

Prochain rendez-vous découverte : le 23 février 2018, la projection débutera dès 14h.

Vendredi smoothie

Que faire quand nos fruits sont un peu trop mûrs et perdent de leurs couleurs éclatantes ? Les banques alimentaires vous offrent des fruits en grande quantité, mais vous craignez de les perdre ? Ne craignez rien, nous avons une solution. Pour ceux et celles qui n'auraient pas eu l'occasion de déguster l'un de ces breuvages dignes des plus raffinés nectars, les smoothies sont des mixtures onctueuses à base de fruits et légumes divers pouvant être mélangés ou pas avec du lait. Forts en apport vitaminé, ces potions antioxydantes sont excellentes pour la santé et peuvent même, parfois, remplacer des repas.

Afin de vous faire découvrir les succulents mystères des smoothies, nous vous proposons de vous joindre à nous, au cours de l'édition du 9 février des vendredis communautaires pour une dégustation en règle de cette goûteuse boisson. Plusieurs ingrédients seront disponibles et vous aurez tous et toutes la chance de procéder à votre propre confection tout en ayant l'opportunité de déguster celle des autres. Tels des alchimistes en herbe, nous tenterons de créer la boisson qui donnera la vie éternelle ! Réussirons-nous ? Seul l'avenir nous le dira.



Organisme du mois et activités gratuite

Maison des Amis du Plateau Mont-Royal

1360 boul St-Joseph Est,
Montréal, QC, H2J 1M3, Canada

Téléphone : 514-527-1344

Télécopieur : 514-527-3769

Site Internet : <http://www.maisondesamis.org>

Courriel : info@maisondesamis.org

Les services

- Un service de repas gratuit, offert du lundi au samedi à 13h30, propose un menu simple et équilibré.
- Un service d'accueil et d'information, offert du lundi au samedi, de 12h45 à 17 heures. Ce service inclut un service téléphonique accessible, une approche personnalisée et de la documentation sur les ressources communautaires de Montréal.

La Maison des Amis offre également la possibilité d'échanger et d'être écouté.

Les activités

- Des activités quotidiennes et mensuelles de loisirs et d'informations;
- Un accès à Internet;
- L'organisme projette également de créer une cuisine collective et un service de conseil en alimentation.

Yoga neige

Rendez-vous au parc Laurier : les dimanches, du 14 janvier au 18 mars, à 10 h 30 (durée 40 min)

Point de rencontre: devant le chalet du parc Laurier

Reporté en cas d'intempérie.

Emportez-vous une boisson chaude, votre tapis et/ou une petite couverture, portez des vêtements confortables et mouchoirs au besoin!

Rendez-vous au parc La Fontaine : les samedis, du 13 janvier au 17 mars 2017, à 10 h 30 (durée 40 min)

Point de rencontre: devant le chalet-restaurant Espace La Fontaine.

Calendrier du mois

02-févr	Vendredi communautaire	3845, St-Dominique	13h
09-févr	Vendredi smoothie	3845, St-Dominique	13h
15-févr	Brunch communautaire	3845, St-Dominique	10h
16-févr	Vendredi communautaire	3845, St-Dominique	13h
19-févr	Association des locataires	3845, St-Dominique	14h
22-févr	Souper communautaire	3845, St-Dominique	13h
23-févr	Vendredi documentaire	3845, St-Dominique	13h
28-févr	Spa de la rue	1624, St-Hubert	variable

Pensées du mois

«Bien que tu aies des yeux pour voir autrui, il te faut un miroir pour te regarder.»

- **Proverbe tibétain**

Lumière

Une douce lumière remplit

Mon âme...

Le soleil resplendit

Les couleurs s'avèrent éclatantes

Je me sens heureuse !

Un merveilleux spectacle

S'offre à moi

C'est un magnifique lever de soleil

Le ciel est multicolore

J'y vois de l'orange, du rose

Et la couleur lilas.

Je rends hommage à la lumière

Et je fais du ménage dans mon cœur.

Cette tendre et belle lumière

M'aide à voir clair dans
ma vie !...

**Marie Vaillancourt, artiste
peintre et poète en résidence**



« Résiste

Suis ton cœur qui insiste

Ce monde n'est pas

le tien, viens

Bats-toi, Signe et persiste.»

- **Michel Berger, chanté par France Gall**