

Voyage dans l'arc-en-ciel : le Vert

C'est maintenant chose faite : Montréal est en zone verte. Bravo ! Prenons un petit moment pour en profiter, prendre une bonne bouffée d'air et souffler un peu, après le réel marathon que nous venons de traverser au cours de la dernière année et demie. La vaccination va bon train, le nombre de cas diminue quotidiennement et le nombre de décès liés à la COVID, même si nous préférerions qu'il soit à zéro, est pratiquement négligeable. C'est un effort collectif national qui nous aura permis de traverser cette crise et d'éviter de tomber dans le piège des éclosions en spirale et de la transmission du virus en général. Nous désirons saluer vos efforts et remercier celles et ceux d'entre vous qui ont fait leur part pour le bien être collectif.

Malgré ces bonnes nouvelles, nous vous invitons à rester vigilants. À continuer à faire attention et à persister dans le fait de vous soucier de la santé de vos voisins, en continuant de maintenir une distance et à éviter de vous réunir en grand nombre dans des environnements mal aérés. De plus, comme nous vous le mentionnions dans le journal du mois de juin, ce n'est pas tout le monde qui s'adaptera au déconfinement au même rythme. À voir les foules qui s'agglutinent au centre-ville pour assister aux projections des matchs de la Sainte-flanelle, il est facile de croire que tout est terminé et que le « bon vieux temps est de retour ». Pour plusieurs personnes, dont certains membres de la communauté de Ma Chambre, toutefois ce déconfinement « rapide » est très anxiogène. Il va de la responsabilité de tous de prendre en considération cette réalité et de ne pas imposer notre rythme aux autres. Parlons-nous, demandons-nous comment nous allons dans cette période très particulière. Allons-y progressivement et permettons-nous de déconfiner de façon paisible afin de permettre à tout le monde de se sentir à l'aise.

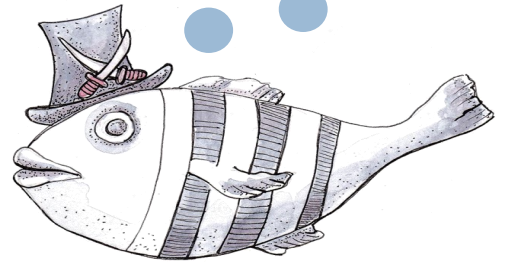
Pour celles et ceux d'entre vous qui êtes plus à cheval sur les lignes directrices gouvernementales, sachez que : en zone verte, 10 personnes provenant de trois adresses différentes peuvent se réunir à l'intérieur d'un même domicile et que 20 personnes peuvent se réunir à l'extérieur. Le port du masque et la distanciation physique sont toujours fortement suggérés.

Nous naviguerons donc sur cette vague en espérant qu'elle perdure. Nous en profitons pour vous inviter fortement à aller vous faire vacciner, si ce n'est toujours pas fait et que vous avez besoin d'aide, appelez-nous, il nous fera plaisir de vous aider à obtenir un rendez-vous.

Sinon, bon mois de juillet et au plaisir de vous voir bientôt !

Mon Journal ●

Édition juillet 2021



Don't mess with Texas !

C'est avec plaisir que nous vous annonçons avoir fracassé le record de participation pour les soupers communautaire en formule «pour emporter», lors de l'édition du mois de juin. Il faut croire que les berges de la mer Méditerranée sont populaires par les temps qui courent.

Pour le mois de juillet, nous reprendrons notre envol et continuerons d'explorer les délices culinaires du monde. Avec les chaleurs caniculaires qui nous accablent présentement, nous retraverserons l'Atlantique et reviendrons en Amérique, plus précisément dans le Midwest des États-Unis, pour un BBQ en bonne et due forme. Hot-dogs et hamburgers seront au menu, mais attention : nous utiliserons la recette secrète de boulettes du «Texas Ranger» Billy Boon, triple-gagnant du Festival international de la boulette de Houston ! C'est à ne pas manquer !

Nous maintiendrons la formule de repas «pour emporter», mais, comme l'été dernier, nous tenterons d'aménager la cour arrière de la maison Hélène-Bastien, afin de vous permettre de discuter un peu entre vous et de profiter de la zone verte dans laquelle nous nous trouvons.

Nous vous rappelons que les inscriptions sont obligatoires pour les repas. Les inscriptions nous aident grandement à préparer les quantités nécessaires au repas ainsi qu'à nous assurer d'avoir assez de contenants «à emporter» pour l'ensemble des participants. Les inscriptions sont gratuites, tout comme les repas.

BBQ : 28 juillet 2021, de 13h jusqu'à 16h, 3845, St-Dominique.

Pour s'inscrire : 514-287-9511 #226



Prenez garde

Il semblerait que plusieurs locataires aient reçu de drôles d'appels téléphoniques au cours des dernières semaines. Tout comme vous, nous avons nous aussi reçus de multiple appels nous laissant assez perplexes. Que ce soit un appel où l'interlocuteur semble parler en mandarin ou encore un appel de «votre compagnie de crédit» qui a des questions au niveau de transactions bizarres ou encore «le gouvernement canadien» qui vous appelle pour des raisons obscures, il est capital pour nous tous d'être sur nos gardes.

Récemment, un vague d'appels téléphoniques frauduleux fait rage et nous nous devons de faire attention à ne pas tomber dans le panneau. Habituellement, les institutions bancaires ont des protocoles très clairs concernant la sécurité et ne devraient jamais communiquer avec vous pour vous demander des informations personnelles. Même son de cloche pour le gouvernement canadien qui, techniquement, ne devrait jamais communiquer avec vous pour vous demander votre adresse et votre numéro d'assurance sociale. Une astuce utile est de leur demander de nous faire parvenir une demande officielle à l'adresse civique mentionnée à votre dossier s'ils ont besoin d'informations. Habituellement, lorsque nous commençons à leur poser des questions, on s'aperçoit rapidement qu'ils n'ont pas de réponse à nous offrir et nous pouvons ainsi être certains qu'il s'agit de fraude.

En général, une règle d'or s'applique : dans le doute, on s'abstient ! Ne jamais divulguer d'informations personnelles et confidentielles par téléphone, sauf si nous sommes 100% certains de qui nous fait la demande.

Un peu moins cher pour le bel âge

Bonne nouvelle de la part de la STM qui nous annonce qu'un nouveau tarif pour les 65 ans+ sera en vigueur à compter du 1er juillet 2021. Nos aînés pourront bénéficier d'un rabais supplémentaire pouvant aller jusqu'à 70% !

C'est donc dire que votre carte OPUS pourrait vous coûter seulement 27\$ par mois. Ce n'est pas rien, mais c'est réellement presque rien !

Informez-vous dans vos stations de métro, mais ne manquez pas la chance de économiser un peu d'argent.

Le partage de la salle de bain

Nous savons que le fait de devoir partager les salles de bain n'est pas l'idéal pour plusieurs d'entre vous. Croyez-nous, nous préfererions nettement pouvoir vous offrir une toilette privée à chacun. Par contre, comme disait je ne sais plus qui : on ne peut jouer qu'avec les cartes qu'on a en mains. Dans ce contexte, certains d'entre vous devez partager les douches et les toilettes et nous voulons effectuer certains rappels afin de faciliter l'aspect commun et collectif de la chose.

Il est de la responsabilité de chaque locataire de participer à l'entretien des salles de bain communes. Le concierge attiré à votre maison n'est pas votre *nettoyeur personnel*. Il a le mandat de faire un grand ménage une ou deux fois par semaine, mais c'est à vous et à personne d'autres de vous mobiliser dans l'entretien quotidien de la salle de bain. Il est donc de votre devoir de vous procurer brosses et produits afin de pouvoir remettre la toilette dans un état convenable pour la prochaine personne qui viendra l'utiliser.

Trop souvent tombons-nous, lors de nos tournées, sur des toilettes sales, mal nettoyées ou pire, tout simplement pas «flushées». A nos yeux ces situations sont tout simplement un manque de respect flagrant envers vos voisins, les concierges de l'immeuble et plus globalement à notre organisation. Le moment à la toilette est quelque chose d'assez personnel, voire de privé. Il n'est pas normal que nous entendions parler sur une base régulière de traces et d'odeurs laissées par certains d'entre vous dans les salles de bain communes.

Honnêtement, faites un effort et prenez vos responsabilités : si vous salissez la toilette, nettoyez-la. Si vous n'avez pas de matériel et ne savez pas où vous en procurez, dites-le-nous, nous vous aiderons à vous en trouver.

De plus, messieurs : Il peut tous nous arriver d'avoir de la difficulté à viser la cuve de toilette lorsque nous urinons. Par contre, ce n'est pas aux autres de nettoyer derrière vous. Si vous manquez la cible, c'est à vous de ramasser et à personne d'autres. Si vous ne vous en sentez pas capable, nous vous invitons à uriner en position assis. En plus d'éviter les éclaboussures, il paraîtrait que c'est bon pour nos prostates !

La fée des clés

On ne sait pas trop ce qui se passe actuellement dans le bassin de logements de Ma Chambre, mais il semblerait qu'une entité quelconque s'acharne à voler, emprunter ou tout simplement à faire disparaître les clés de nos locataires ! Faites attention à cette vilaine fée qui collectionne, tel un rossignol, les passe-partout...

Trêve de plaisanteries ! Au cours du mois de mai et juin, nous avons enregistré un nouveau record au niveau du nombre de trousseaux de clés perdus par les locataires ! Afin d'éviter des frustrations et des situations déplaisantes, nous vous proposons quelques solutions en plus de clarifier l'état de la situation actuelle.

Nous travaillons actuellement sur des solutions permettant une réponse plus rapide à ce genre de situations d'urgence et nous effectuerons certains essais au cours des prochaines semaines. Par contre, certaines choses peuvent aussi être mises en place, de votre côté, afin d'éviter des situations désagréables. Vous pouvez par exemple :

- ⇒ Vous procurez une courroie en tissu, un bon porte-clés ou un mousqueton afin d'éviter au maximum de perdre vos clés.
- ⇒ Remettre des doubles de vos clés à une personne de confiance qui pourrait vous aider en cas de besoin.
- ⇒ Vous faire faire des doubles de clés et les laisser chez vous. Vous devrez alors communiquer avec le numéro d'urgence, mais au moins vous aurez accès à vos clés jusqu'à ce que nous venions vous porter des doubles.
- ⇒ Vous procurer une boîte à clés, y laisser de ces dernières et nous demander de l'aide pour l'installer à proximité de l'immeuble.

En gros faites attention à vos clefs ! Elles sont un élément essentiel à notre quotidien !

Méli-Vélo

Chaque année, nous percevons une augmentation du nombre de vélos entreposés ou verrouillés dans les espaces communs intérieurs et extérieurs des maisons. Tout d'abord, prenons le temps de souligner la bonne nouvelle. La quantité importante de vélos veut dire que nos locataires sont en santé, se déplacent en utilisant un moyen de transport à faible coût et positif pour l'environnement. Nous en sommes bien heureux.

Par contre, nous réalisons que plus souvent qu'autrement, les vélos garés aux abords de nos maisons appartiennent souvent à un nombre plutôt limité de locataires voire à une ou deux personnes seulement.

Nous voulons vous demander de limiter le nombre de bicyclettes que vous verrouillez dans les espaces communs de nos immeubles. Nous comprenons que d'avoir certaines pièces de rechange peut s'avérer très utile pour une réparation impromptue. Par contre, le nombre de carcasses de vélos commence à augmenter et nous préférons lever le drapeau tout de suite afin de prévenir d'inévitables débordements.

Nous comptons sur votre bonne foi, s'il vous plaît, limitez-vous à un ou deux vélos par personne dans les espaces communs intérieurs et extérieurs des maisons de Ma Chambre.

Protocole actuel :

Lorsque vous perdez vos clés du lundi au vendredi entre 9h et 15h, nous vous invitons à communiquer avec Véronique au 514-287-9511 #221. Nous nous organiserons pour trouver une solution afin de vous donner accès à votre logement le jour même et de vous remettre un double de vos clés le plus rapidement possible.

Si vous perdez vos clés en dehors des heures de bureau, nous vous invitons à communiquer avec le numéro d'urgence, soit le 514-771-1880. Nous nous organiserons alors pour que vous ayez accès à votre logement le plus rapidement possible, mais les délais peuvent prendre un certain temps. De plus, nous ne pourrions pas vous remettre des doubles de vos clés avant le jour ouvrable suivant. Nous vous rappelons aussi que des frais sont imposés pour le remplacement de clés, 5\$ pour une classique et 25\$ pour une Medeco.



Un autre record !

Le mois de juin était visiblement celui des records : le Canada a enregistré le 28 juin dernier, la température la plus haute de son histoire, alors que le mercure a monté jusqu'à 49,7 à Lytton, un village en Colombie-Britannique. Montréal n'a pas laissé sa place alors, qu'admettons le, la chaleur était presque insoutenable au début de la semaine dernière. Nous vous en parlions dans le journal du mois dernier, mais nous nous permettons, compte tenu des circonstances, de faire un autre rappel :

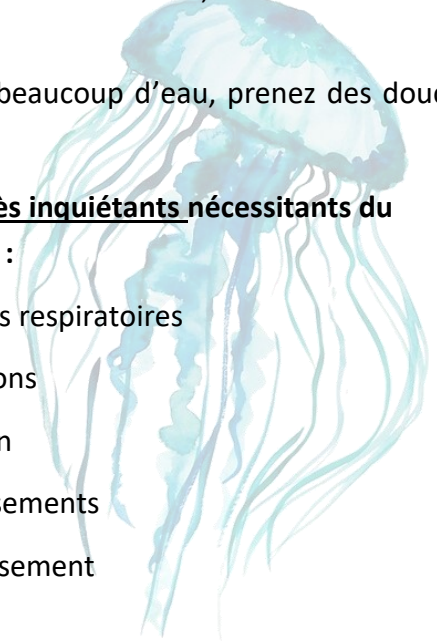
Faites attentions aux coups de chaleur pendant les canicules ! Buvez beaucoup d'eau, prenez des douches fraîches, restez à l'ombre et évitez les activités physiques.

Symptômes à surveiller pour les coups de chaleurs :

- ⇒ Maux de tête
- ⇒ Crampes musculaires
- ⇒ Enflure des mains, pieds et chevilles
- ⇒ Grande fatigue
- ⇒ Déshydratation : grande soif

Symptômes très inquiétants nécessitant du soutien rapide :

- ⇒ Difficultés respiratoires
- ⇒ Convulsions
- ⇒ Confusion
- ⇒ Étourdissements
- ⇒ Évanouissement



Dans le doute, communiquez avec Info-santé au 811.

Si votre état de santé se détériore, ne prenez pas de chance et demandez de l'aide au 911.

Nous comptons aussi sur vous pour être vigilants et de porter une attention particulière à la santé de vos voisins. Si vous n'avez pas vu votre voisin depuis quelques temps, n'hésitez pas à cogner chez elle ou lui afin de demander des nouvelles. Si vous n'êtes pas à l'aise ou dans le doute, communiquez avec les intervenants du soutien communautaire au 514-287-9511 #225/226. Vous ne dérangez jamais et vaut toujours mieux prévenir que guérir !

Le bruit en commun

Comme à chaque année, le beau temps rime avec dérangement dans certains bâtiments de Ma Chambre. Avec la chaleur et l'espace restreint de vos chambres, nous comprenons très bien que vous ayez besoin de prendre l'air et ce, surtout lorsque le soleil se couche et que le temps se refroidit.

Par contre, vos voisins n'ont pas à subir l'impact de votre vie nocturne. Nous vous demandons donc à tous de faire un effort et de porter une attention particulière aux bruits que vous générez lorsque vous utilisez les espaces communs extérieurs. Cris, rires aux éclats, altercations, conversations animées, les exemples sont nombreux, mais le résultat reste toujours le même : certains voisins ne peuvent pas dormir ! Ça génère de la frustration et le soutien communautaire se fait appeler. Bien que nous préférerions ne pas avoir à en arriver là, sachez que si nous ne sentons pas de participation ou si vous faites preuve de mauvaise foi, nous proposerons rapidement aux plaignants de déposer une plainte de bruit au service de police de Montréal. Ce n'est pas parce que vous vivez la nuit que votre mode de vie doit être imposé à vos voisins.

Soyez discrets, soyez respectueux.

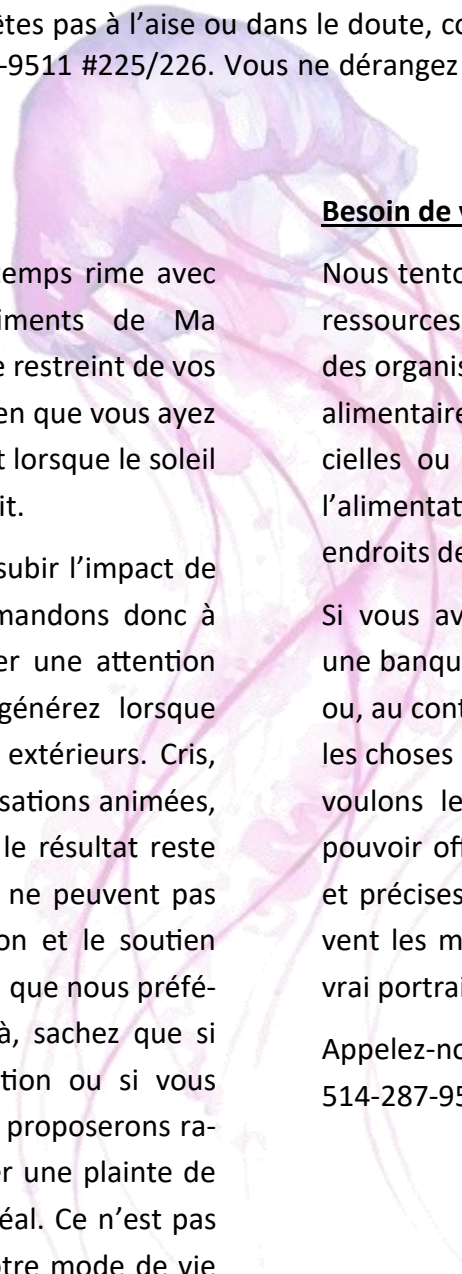
Besoin de votre savoir !

Nous tentons de mettre à jour nos listes de ressources en aide alimentaire. Que ce soit des organismes qui offrent de la distribution alimentaire, des banques alimentaires officielles ou tout autre service en lien avec l'alimentation, nous voulons connaître les endroits desquels vous recevez de l'aide.

Si vous avez des informations concernant une banque alimentaire qui fonctionne bien ou, au contraire, une banque alimentaire où les choses ne se sont pas bien passées, nous voulons le savoir ! Notre objectif est de pouvoir offrir des références claires, nettes et précises aux locataires et vous êtes souvent les mieux placés pour nous donner le vrai portrait.

Appelez-nous :

514-287-9511 #225/226



Chronique de l'insomnie

La vie, ce n'est pas du cinéma. On rit, on pleure, on s'amuse...Mais en réalité on ne fait que gagner du temps, car on sait qu'un jour tout va finir par finir. Il faut profiter du présent, car l'avenir, personne ne le connaît.

Vivez chaque jour comme si c'était le dernier ?
Que feriez-vous si c'était vrai ? Quel serait votre dernier repas ?

« Aimons-nous quand même » disait Yvon Deschamps. Aimons-nous quand même, car cent mille ans de haine n'ont rien pu changer à l'amour !

-Rollande

Réflexion

Les océans sont faits pour être traversés.

Ce que l'on donne d'une main, il ne faut pas essayer de le reprendre de l'autre.

- Rollande

On aura tout vu

En Floride, au centre marin de Palm Beach, on soigne les tortues blessées avec du miel crémeux !

L'insecte feuille (ou phyllie) imite le balancement de la feuille au vent pour échapper à ses poursuivants et prédateurs.

Les papillons goûtent avec leurs pattes !

Un petit animal étonnant : le rat-taupe. Il n'a pas de poils, ne ressent pas la douleur et développe très rarement un cancer. Il peut vivre 18 minutes sans oxygène et il vit en Afrique.

En Italie, en 2020, à Forno di Zoldo, Dimitri Panciera a fait tenir 125 boules de crème glacée en équilibre pendant plus de 10 secondes !

La pensée du mois

« On n'abat pas un arbre pour n'y cueillir qu'un seul fruit. »

- Proverbe gabonais.

« Seul celui qui erre peut trouver de nouveaux chemins. »

- Proverbe norvégien

« Nous sommes tous pétris de faiblesses et d'erreurs ; pardonnons-nous réciproquement nos sottises, c'est la première loi de la nature. »

- Voltaire, écrivain français. (1694-1778)

« Quand il n'y a plus d'espoir, il reste l'espérance.»

- Serge Bouchard, anthropologue montréalais, écrivain, animateur de radio et philosophe. (1947-2021)

