



Mon Journal

Édition août 2023

Nouveaux visages

Depuis quelques semaines, l'équipe de Ma Chambre accueille de nouveaux collègues. Vous avez été plusieurs à faire leur connaissance, puisqu'ils sont déjà à l'œuvre sur le terrain et nous profitons de l'occasion pour vous les présenter officiellement.

Alexandre Corbeil,
directeur général, poste 229



Stéphane Huot,
entretien des immeubles, poste 223



Melissa Duclos,
directrice générale adjointe, poste 222



Laurence C.-Venne,
Intervenante, poste 224



On leur souhaite une arrivée chaleureuse à Ma Chambre !

Veuillez noter que Julien Landry-Martineau sera en vacances du 11 au 25 août.

Épluchette de blé d'Inde – 30 août 2023

C'est le **30 août prochain, à compter de 12h**, que nous fêterons ensemble la fin de l'été, l'arrivée des nouveaux et le plaisir d'être enfin réunis tous ensemble ! L'événement se tiendra à la maison Mario-Guérrette, située au 3979, rue Henri-Julien. Plaisir et surprises seront au rendez-vous.



Les jeudis communautaires

Notre populaire rendez-vous hebdomadaire se poursuit à la Maison Hélène-Bastien **tous les jeudis à compter de 13h**. C'est un moment au cours duquel vous pourrez discuter des réalités quotidiennes avec lesquelles vous vivez, mettre sur pied des projets, réfléchir et suggérer des sorties socioculturelles ou encore, boire un café, un thé et échanger avec vos voisines et voisins en dégustant une petite collation !

Visites du Service de sécurité incendie de la ville de Montréal (SIM)

Dans les prochains mois, vous aurez la visite du Service de sécurité incendie de la ville de Montréal, notamment pour les détecteurs de fumée et les extincteurs. Ils seront accompagnés par un membre de l'équipe de l'entretien des immeubles. Ne vous inquiétez pas : vous serez avisés à l'avance ! Nous vous remercions de votre collaboration au cours de cet important exercice.

Visites annuelles des immeubles

La tournée des immeubles a débuté la semaine dernière avec la maison Mario-Guérrette. Les équipes d'intervention et d'entretien ont été mobilisées pour ces inspections afin de prévoir les travaux à faire et entendre vos suggestions. Vous serez informés à l'avance de ces visites !

Pour toute urgence,
vous pouvez contacter
l'équipe d'entretien au
514 771-1880

Service de vérification de substances

L'organisme Spectre de rue offre un service de vérification de substances et partage avec nous les heures de son service.



SPECTRE DE RUE

Service de vérification de substances

Anonyme • Confidentiel • Légal

Mardi 9h à 15h30
Jeudi 10h à 15h30
Vendredi 10h à 18h
Samedi 10h à 15h30

Nous joindre **438-372-7596**
* Appels ou textos

1278 rue Ontario Est

Un été chaud !

Selon Météo Média, le mois de juillet 2023 a été le plus chaud de l'Histoire du Québec !



Il fait très CHAUD!

Votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- buvez beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif ;
- fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche ;
- passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : **Québec.ca**

Votre gouvernement Québec

Transport en commun gratuit : 65 ans et +

Depuis le 1er juillet, les citoyen.nes de Montréal âgé.es de 65 ans et plus peuvent voyager gratuitement sur le réseau montréalais de la STM. Il suffit de vous présenter au guichet de l'agent de station avec une preuve de résidence valide (par exemple : un document officiel du gouvernement ou d'une institution bancaire) et une preuve de naissance.

IMPORTANT : vous pouvez voyager uniquement sur les lignes et les stations qui se trouvent sur l'île de Montréal. Si vous souhaitez aller à Longueuil ou à Laval, vous devrez déboursier le tarif applicable pour ces villes.



Cinéma extérieur et popcorn gratuit !



Le Potager du Voyageur est situé derrière Ma Chambre (1626, rue Saint-Hubert)

« Si tu passes ton temps à chasser des papillons, ils s'enveloperont au loin. Mais si tu passes ton temps à cultiver un joli jardin, les papillons viendront à toi. Et s'ils ne viennent pas, il te restera toujours un joli jardin. » – Fernando Sabino, écrivain et journaliste brésilien (1923-2004)

La pensée du mois :

Avoir du courage ne veut pas dire que nous n'avons pas peur. Avoir du courage et faire preuve de courage signifie que nous affrontons nos peurs. Nous pouvons dire : je suis tombé mais je vais me relever. – Maya Angelou, écrivaine et poète (1927-2014)

Ce n'est pas la durée de la visite qui compte, c'est la présence authentique du visiteur. – Karine Cloutier, médiatrice culturelle

Parlez-moi de ça !

À Montréal, aucun bâtiment ne peut être plus haut que le mont Royal. Un règlement municipal interdit en effet la construction d'édifices dépassant le sommet de la montagne, soit 232,5 mètres au-dessus du niveau de la mer.

La parole est à vous

Vous souhaitez nous partager un texte, un poème, une peinture, une photo ? Parlez-en à un membre de l'équipe de Ma Chambre et ce sera inclus dans le prochain exemplaire de Mon Journal

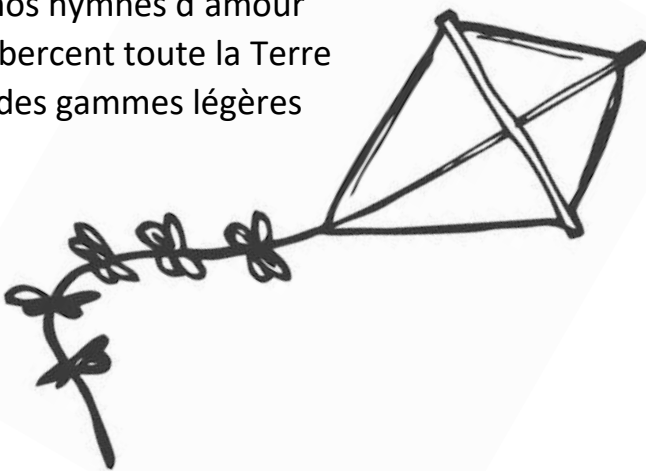
Poème

Bertina

Du ciel à la Terre
Idole de l'univers
Du soleil à la lune
Écho de la nuit brune

Je te salue Bertina
Odeur de camélia
Reine des créatures merveilleuses
Quelle douce et suave main miraculeuse

Souvenir des beaux jours
Je te chante cette romance
Par la belle dissonance
De nos hymnes d'amour
Qui bercent toute la Terre
Par des gammes légères



Et l'éclat de tes yeux
Aux étincelles d'or
Traverse le champ des sphères
Et les ombres du mystère
Sous le ciel radieux
De nos matins d'aurore

Ô symbole des mages
Oui, Bertina je nage
Dans les eaux de l'amour
Dans la mer et ses vagues
Jusqu'au pays des algues
Mon espoir de toujours
Pour la clé de ton cœur
Dans un monde de douleur

Image du cerf-volant
Sous les ailes du vent
Voyages-tu dans mon cœur
Pour m'offrir ton bonheur
Et connaître les secrets de mon âme sincère
Encensoir parfumant les charmes de la Terre

par Jean-Claude Élysée, poète