

Mon Journal

Édition Décembre 2023

Fermeture des bureaux



Prenez note que les bureaux de Ma Chambre seront fermés du 23 décembre 2023 au 3 janvier 2024. Le service d'urgence sera accessible au numéro habituel soit le (514) 771-1880

Souper de Noël – 20 décembre à 17h

C'est une cinquantaine de locataires qui ont confirmés leur présence à notre souper annuel ! N'oubliez pas que c'est une réservation, nous vous demandons d'être présents à 17h au Resto Plateau, 4450, rue St-Hubert. **L'événement est réservé aux personnes inscrites uniquement.**

Entretien des immeubles

L'équipe de l'entretien des immeubles vous rappelle qu'il est interdit d'effectuer toute modification à l'immeuble, soit à l'intérieur de son appartement, soit dans les espaces communs, sans autorisation (article 5 du règlement d'immeuble de Ma Chambre). Vous ne pouvez donc pas faire de travaux électriques ni de la plomberie : ces travaux nécessitent des cartes de compétence émises par leur commission respective. Si vous avez des problèmes de cette nature, contactez le (514) 287-9511 poste 230.



Le coin de Guy



Extermination

Les nuits sont de plus en plus froides et le sol se couvre de neige et de glace. On allume le chauffage, les souris, elles, se cherchent un nid douillet pour l'hiver : les vieux immeubles de Ma Chambre sont des endroits intéressants. Les souris sont de petites bêtes au pelage fin, qui mesurent 6 à 11 centimètres et qui pèsent en moyenne 35 grammes (moins que le poids d'un œuf). Les dangers de l'extérieur sont bien grands pour ces petites vermines : chassées par les rats, les chats et les oiseaux, elles ne peuvent pas se déplacer aisément dans la neige et peuvent mourir écrasé par le poids de celle-ci ! Leur nourriture est également difficile d'accès et elles cherchent la sécurité, et les provisions, dans nos maisons. Bien que nos équipes aient fait le tour des immeubles pour identifier les trous et les boucher, elles sont bien malignes et se fauillent où elles peuvent. Ne paniquez pas et contactez le (514) 287-9511 poste 232 pour signaler leur présence à notre service d'extermination.



Noël dans le parc

À la Place Émilie-Gamelin, à quelques pas des bureaux de Ma Chambre, un petit village de Noël s'est installé ! Une belle programmation de spectacles musicaux gratuits vous attend à compter du 8 décembre dès 19h.



Pensée du mois



Vue du coin de la rue Robin et de la rue Montcalm

« Quand je suis avec des gens avec qui je peux me reposer et dire n'importe quoi, je suis chez moi. »
Marguerite Duras, autrice, dramaturge et réalisatrice française (1914-1966)

Le coin des artistes



APPEL À TOUS - Nous cherchons de nouvelles œuvres pour l'année à venir (photos, textes, poèmes, peintures, aquarelles, sculptures). N'hésitez pas à nous contacter pour nous partager votre talent.



Photographie d'une œuvre de Marie Vaillancourt, prise par son frère Pierre.

Décès Alain Yves Miller – Mario Guérette

Nous avons le regret de vous annoncer le décès de monsieur Miller qui résidait à la maison Mario-Guérette depuis quelques années. Nous souhaitons nos sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



Les mardis collectif
(St-Joseph)

Nos dernières recettes

De retour le 9 janvier 2024

Tu as envie de participer? Contacte Yannick au 514-287-9511 #226

Ma Chambre a 40 ans ! La maison Denis Côté

La maison Denis Côté est la cinquième maison acquise par Ma Chambre. Située sur la rue De Bullion, munie de grands balcons à l'avant, c'est la maison qui compte le plus de membres-locataires qui habitent à Ma Chambre depuis plus de 15 ans ! Monsieur Côté a été professeur de français au niveau collégial. Il a dû quitter son emploi lorsque son état de santé s'est détérioré lorsqu'il avait 50 ans. Son travail et ses amis lui manquaient beaucoup. Il a siégé au conseil d'administration de Ma Chambre de nombreuses années où il a fait valoir les besoins des locataires de toutes les maisons ! Il était discret, sensible aux autres et l'honnêteté était une valeur très importante pour lui. Son nom a été sélectionné à la suite d'un sondage auprès des locataires en 2002 et son nom a été donné à la maison.



Prochaine édition

Mon Journal fera également relâche pour l'édition de janvier 2024. Vous êtes toutes et tous invités à contribuer avec des textes, des photos, des œuvres, des poèmes, des recettes : c'est votre journal, à vous de décider ! Vous pouvez contacter Melissa avec vos idées au (514) 287-9511 poste 222



La recette du mois

Le Mafé végétarien de Francine

Francine a la chance d'accueillir un organisme à la maison qui lui apprend à cuisiner de nouveaux plats ! Elle nous a partagé la recette d'un plat sénégalais auquel vous pouvez tout simplement ajouter du poulet si vous le souhaitez !

Ingrédients

- Un filet d'huile d'olive
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 2 tasses de bébés épinards
- 1 boîte (250 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 patate douce coupée en cubes (environ 3 tasses)
- 1 carotte
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 boîte (350 ml) de tomates en dés
- ½ tasse de beurre d'arachide naturel croquant
- ½ c. à soupe de cumin moulu
- ½ c. à thé de piment de Cayenne moulu
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer un filet d'huile d'olive, puis faire revenir l'oignon, l'ail et les épices. Une fois translucides ajouter la patate douce, la carotte, les tomates. Ajouter le bouillon de légumes, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 35 minutes en remuant fréquemment, ou jusqu'à ce que les patates soient cuites et que la sauce ait épaissi. Ajouter les pois chiches, les épinards, puis le beurre d'arachide. Ajouter les épinards, puis cuire de 2 à 3 minutes afin qu'ils tombent.

À consommer ainsi ou avec du riz. Ajouter du poulet dans la préparation si besoin.

Bon appétit !



