

On recule l'heure !

Dans la nuit du 4 au 5 novembre, nous reculerons d'une heure et nous reviendrons à l'heure normale de l'Est (heure de l'hiver). Saviez-vous que ce rituel a débuté au Canada en 1918, durant la Deuxième guerre mondiale, dans le but d'économiser de l'énergie ? Certaines provinces canadiennes, dont le Québec et l'Ontario, ont songé à abolir le changement d'heure. Au début de la pandémie, le premier ministre du Québec s'est dit ouvert à aborder la question. Depuis, le sujet est amené au Salon bleu à chaque changement d'heure.



Entretien des immeubles

Une équipe dévouée à l'entretien ménager et aux réparations ! Nous les remercions chaleureusement pour leurs présences au quotidien dans les maisons.



Devant, de gauche à droite : Jean-Marie
Derrière de gauche à droite : Douglas, Stéphane et Michel

Coin à Guy



Mon Journal

Édition novembre 2023

Mot de Yannick, intervenant au soutien communautaire



Il me fait grandement plaisir d'intégrer la belle équipe de l'organisme après plus d'un quart de siècle à œuvrer au sein de divers organismes communautaires et

publics. Le droit au logement est aujourd'hui un enjeu majeur et loger chaque personne dans le besoin est un défi de taille. Je suis donc heureux de pouvoir apporter ici mon humble collaboration afin de loger et aider au maintien en logement de notre population. Au plaisir d'avoir la chance de faire votre rencontre prochainement.

Les mardis collectifs

Pour le moment, cette activité est réservée pour les résident.es de la maison Sylvie-Arsenault.

Projet pilote

LES MARDIS COLLECTIFS

Chaque mardi - 13h à 15h

NOUVEAU

CAFÉ

COLLATIONS

CUISINE COLLECTIVE

REPAS À EMPORTER

VENEZ FAIRE UN TOUR!

Ma Chambre
Un lieu qui nous habite

Le 24 octobre dernier, les membres-locataires de la maison Sylvie-Arsenault se sont réunis pour le premier mardi collectif ! Ce projet-pilote offre l'opportunité aux résident.es de participer à un projet collectif et de discuter des défis de leur milieu de vie avec l'équipe du soutien communautaire.

Les jeudis communautaires



On vous attend tous les jeudis, de 13h à 15h, à la maison Hélène-Bastien pour notre café-discussion ! C'est l'occasion de prendre un thé ou un café avec vos voisin.es et déguster une petite collation en compagnie de notre équipe du soutien communautaire.

Clinique HLM



À la demande de plusieurs membres-locataires, considérant que l'attente sur la liste de l'Office de l'habitation de Montréal pour obtenir un HLM est de 7 à 10 ans, l'équipe du soutien communautaire offre un accompagnement, sur rendez-vous, tous les lundis du mois. Vous pouvez les contacter au 514 287-9511 poste 224.

15 novembre : inspection annuelle – Denis Côté

C'est au tour de notre maison Denis Côté de recevoir la visite d'une équipe composée de l'entretien aux immeubles et du soutien communautaire pour l'inspection annuelle ! C'est le moment de nous identifier toutes les réparations à planifier dans votre logement ou dans les espaces communs. Nous vous remercions de votre précieuse collaboration



Ateliers Golden Hives – St. James Drop-In Center : les mercredis de 16h à 18h au 1442, rue Panet

Au cours des dernières semaines, Christian a visité le St. James Drop-In Center. L'Atelier St-



James est un programme artistique aux multiples facettes où se manifeste la créativité, le changement social et le développement personnel. Il offre aux membres du Centre un espace de studio gratuit, des programmes d'éducation artistique dynamiques et l'occasion de développer les pratiques d'une carrière artistique.

Musées : entrées gratuites



On vous propose :

- Au Château Dufresne, l'exposition Du profane au sacré met en valeur les vitraux du célèbre Guido Nincheri (métro Pie IX).
- À l'Écomusée du Fier monde, l'exposition Lumière sur l'arbre aux galets : rituels collectifs au temps de la pandémie et après. À voir d'ici le 5 novembre !

Comment se préparer à la visite de l'exterminatrice.teur ?

Vous avez reçu un avis qui vous confirme la venue d'un.e exterminatrice.teur ? Soyez bien préparé à cette importante opération :

Punaises



- Videz le contenu des tiroirs de votre commode ; Passez vos vêtements, draps, serviettes, à la sècheuse, au cycle le plus chaud, pendant 30 minutes puis enfermez les dans un sac neuf. Gardez vos sacs fermés en tout temps. Vous pouvez également utiliser les congélateurs prévus à cet effet ;
- Dégagez l'espace pour permettre à l'exterminatrice.teur de circuler afin d'appliquer le produit ; Videz le bas de la garde-robe ;
- Lavez les bords des murs ;
- Placez vos effets au centre de la pièce ;
- Après l'accueil de l'exterminatrice.teur, quittez votre logement pour 6 à 8 heures.

Blattes (coquerelles)



- Déposez toute votre vaisselle propre dans un sac en plastique et bien le fermer ;
- Nettoyez l'intérieur et l'extérieur des comptoirs et le dessus du frigo ;
- Dégagez le comptoir et le nettoyer ainsi que les murs ;
- Rangez les aliments secs dans des contenants hermétiques et le reste de la nourriture au frigo (fruits, légumes, pain) ;
- Videz vos poubelles et votre recyclage à tous les jours.



Évitez les boîtes en carton. N'utilisez pas d'insecticides ! Une mauvaise utilisation repousse les punaises ailleurs dans votre logement ou chez les voisins. Merci de votre collaboration !



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



X | Facebook | Instagram | LinkedIn



Ma Chambre est là pour vous !

Le 20 octobre dernier, une partie de l'équipe a marché avec des dizaines d'organismes dans le cadre de la 34^e Nuit des sans-abris.

L'équipe a également saisi les opportunités suivantes de rencontrer des organismes et des partenaires qui accompagnent et soutiennent les membres-locataires :

- Lancement de la revue Au-delà des chiffres du RAPSIM ;
- Rencontre de bienvenue à la Corporation de développement communautaire de Centre-Sud ;
- Assemblée générale annuelle du Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal ;
- Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement communautaire du Grand Plateau ;
- Comité itinérance de la Corporation de développement communautaire du Grand Plateau.

Récupération vieux ordinateurs

D'ici la fin novembre, nous organisons une collecte de matériels informatiques. Tous les appareils recueillis seront déposés chez Insertech, une entreprise d'économie sociale, qui favorise l'insertion des jeunes adultes à la formation et à l'emploi en donnant une 2^e vie aux appareils. Les appareils reconditionnés sont offerts à la communauté à un prix abordable.



Pensée du mois

« Le bonheur est comme un papillon : il vole sans jamais regarder en arrière. » Robert Lalonde, acteur et romancier québécois (1947 à ...)

« Ce qui vaut la peine d'être fait, vaut la peine d'être fait même modestement. » Marshall Rosenberg, psychologue américain (1934-2015)

Coin des artistes



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

Ma Chambre a 40 ans !

La maison Gilbert-Lafontaine est la 2^e maison acquise par Ma Chambre. Elle a été nommée ainsi en mémoire à un locataire de la maison Mario-Guérette. Nous savons peu de choses de M. Lafontaine : il était un locataire un peu isolé, peu bavard et qui sortait rarement de chez lui. Il aimait beaucoup la reine égyptienne Néfertiti dont il portait l'effigie à son cou. Dans la maison, on le surnommait le portier car il se tenait à la fenêtre de son logement, qui donnait sur la rue, et se tenait informé des allées et venues de son voisinage. Avant son acquisition, la maison a accueilli une résidence des professeurs de l'école Thomas D'Arcy McGee jusqu'en 1969 et un centre d'accueil pour immigrants latino-américains jusqu'en 1983.



La recette du mois

Le macaroni à la viande de Chantal

- 1 livre de bœuf haché, cuite
- 1 oignon ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- ½ boîte de pâte de tomate (156 ml)
- 1 boîte de tomates en dés (798 ml)
- 1 c. à soupe de basilic en flocon séché
- 1 boîte de macaroni cuit (1 livre)
- 400 grammes de fromage mozzarella, râpé
- Sel et poivre

Dans un chaudron, attendrir l'oignon à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et la pâte de tomates et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter la viande cuite et la boîte de tomates en dés puis laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les pâtes à la sauce, bien les enrober et déposer le tout dans un plat allant au four. Étaler le fromage mozzarella et terminer la cuisson au four, à 375°F, pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



La parole est à vous !

Vous souhaitez nous offrir 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.

Une question ?

Appelez-nous !



**LOYER ET
ADMINISTRATION**
514 287-9511 #221



**ENTRETIEN ET
RÉPARATIONS**
514 287-9511 #230



**SOUTIEN
COMMUNAUTAIRE**
514 287-9511 #226



EXTERMINATION
514 287-9511 #232



URGENCES
Numéro d'urgence de Ma
Chambre
514 771-1880