

Mon Journal

Édition Octobre 2023

La Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés

Le 1^{er} octobre, c'est la Journée internationale des personnes âgées ! À cette occasion, les centres communautaires pour aînés vous ouvrent les portes. Leur mission est d'améliorer la qualité de vie des aînés, de favoriser leur maintien dans la communauté et de briser leur isolement. Autour de Ma Chambre, nous avons un bon réseau d'organismes à découvrir :

- Action Centre-Ville – 105, rue Ontario Est
- Carrefour Communautaire Montrose – 5350, rue Lafont
- Projet Changement – 4450, rue St-Hubert
- Carrefour Marguerite-Bourgeois – 1855, rue Rachel Est
- Les Petits Frères – 4624, rue Garnier
- Carrefour St-Eusèbe – 2349, rue De Rouen



Les jeudis communautaires



Retrouvez l'équipe du soutien communautaire 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 collation ! Le mois dernier, les participant.es ont cuisiné des biscuits et des muffins !

Le coin à Guy



Mot de la présidente du Conseil d'administration

À notre tour de vous dire que nous nous sentons privilégiés de soutenir la mission de Ma Chambre. Avec le temps, nous avons développé une belle complicité qui nous donne l'énergie nécessaire pour faire avancer des idées, de grands chantiers et passer à travers certaines tempêtes par moment. Aux plus ancien.nes, nos doyen.nes, qui renouvellent à chaque année leur engagement, aux nouveaux membres de l'équipe qui choisissent d'accompagner le parcours de vie de nos 128 membres, nous vous disons MERCI !



De gauche à droite : Marie-Christine Dubuc, présidente, Nathalie Pedro, secrétaire, Marie-Josée Vaillancourt, trésorière, Simon Gingras, locataire-membre et Louis Ranger, locataire-membre. Absents de la photo : Carl Bégin, vice-président et Guy Boyer, locataire-membre.

Une question ?

Appelez-nous !

Ma
Chambre



LOYER ET ADMINISTRATION

Véronique
514 287-9511 #221



ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Stéphane, Michel &
Douglas
514 287-9511 #230



SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Laurence, Christian et Yanick
514 287-9511 #226



URGENCES

Numéro d'urgence de Ma
Chambre
514 771-1880

Coquerelles, punaises, vermines



Pour toute sorte de raisons, vous pouvez être touché par les coquerelles et les punaises. Avec le temps froid qui revient, les vermines cherchent également à se réchauffer. Il ne faut pas se gêner pour nous informer et ce, le plus rapidement possible !

514 287-9511 poste 230

C'est VOTRE responsabilité de nous aviser dès que vous constatez la présence de coquerelles, punaises et autres vermines : votre chambre sera traitée sans délai ! Vous serez avisé de la date et de l'heure de la visite de l'exterminateur.

C'est également VOTRE responsabilité de préparer votre chambre pour le traitement. Dans certains cas, l'exterminateur doit revenir à quelques reprises.

IMPORTANT de ne jamais utiliser de traitement en vente libre et surtout de ne pas nettoyer le produit qui sera appliqué par notre exterminateur qualifié. Des instructions vous seront remises après la visite.

Blitz d'automne

Spectre de rue vous invite le 5 octobre de 12h30 à 16h à un Blitz automnal afin de contribuer à la santé et à la réduction des méfaits dans l'arrondissement. Une collation végan sera servie après l'activité ! Il est obligatoire de porter des souliers fermés.

Ils fourniront tous les outils nécessaires pour le ramassage.

*Reporté au lendemain en cas de forte pluie.



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.

Parlez-moi de ça : 40e anniversaire de Ma Chambre

Ma Chambre a eu 40 ans le 17 mai dernier. Afin de souligner les années qui passent, nous vous expliquerons au cours des prochains mois l'origine du nom de chaque maison.

Hélène Bastien était tout un personnage : coquette, elle portait un manteau de fourrure hiver comme été ! Elle ne demandait jamais rien à personne, elle usait son banc en jasant aux passants qui la connaissaient bien comme elle a habité 32 ans à la même adresse. Une de ses amies nous a raconté l'anecdote suivante :

« Un jour, elle avait une envie folle de pamplemousse. Mario Guérette, trop content de rendre service à la belle Hélène, a pris son vélo jusque sur St-Laurent et a rapporté 4 beaux pamplemousses à sa voisine chouchou. Elle est morte la nuit suivante. Il avait comblé les dernières volontés de cette brave femme qui avait trouvé une nouvelle famille à Ma Chambre. »

La croustade aux pommes de Louise

C'est le temps des pommes ! En guise de mot de la direction générale adjointe, j'ai choisi de vous partager la recette de la croustade aux pommes de Louise. Louise, c'est une super maman qui m'a offert une croustade aux pommes, et la recette écrite à la main sur un petit carton, quand j'ai eu mon premier enfant : c'est un cadeau qu'on n'oublie pas !

- 4-5 pommes, pelées et coupées en petits morceaux (Cortland ou McIntosh) ;
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide ;
- 1 tasse de cassonade ;
- ¾ tasse de beurre non salé ou de margarine fondu ;
- ¾ tasse de farine ;
- Une pincée de cannelle ;
- Une pincée de muscade ;
- Un filet de sirop d'érable.



Allumer le four à 375 degrés Celcius. Déposer les pommes dans un plat allant au four, les saupoudrer de cannelle et de muscade et arroser légèrement avec du sirop d'érable. Dans un bol, mélanger ensemble le beurre ou la margarine, les flocons d'avoine, la farine et la cassonade et ajouter sur le dessus des pommes. Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Bon appétit !!!

Melissa Duclos, directrice générale adjointe

La pensée du mois

« Tout le malheur des humains vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer sur le sentier pour contempler la belle nature et écouter chanter les oiseaux » Blaise Pascal, philosophe et théologien franc (1623-1662)

« Celui qui plante des arbres tout en sachant qu'il ne pourra profiter de leurs ombres vient de commencer à comprendre le sens de la vie. » Rabindranath Tagore, écrivain indien (1861-1947)

« L'honneur d'un pays ne réside pas dans la beauté de ses monuments, mais bien dans le fait que tous les habitants aient un toit » L'abbé Pierre, fondateur des associations Emmaüs (1912-2007)

« C'est bien la première fois que je m'arrête dans une ville où on ne peut lancer une pierre sans risquer de briser un carreau d'église. » Mark Twain, écrivain américain (1835-1910), qui aurait qualifié Montréal *la ville aux 100 clochers*.

Le coin des artistes



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



LES BUREAUX DE MA CHAMBRE SERONT
FERMÉS LUNDI LE 9 OCTOBRE



ACTIVITÉ SPÉCIALE – 12 octobre à 13h !!!

Le Musée Pointe-à-Callières invite les membres de Ma Chambre à visiter son site historique et archéologique national ! Situé dans le Vieux Port de Montréal, les expositions permanentes couvrent plusieurs siècles d'histoire, de la période autochtone à nos jours. Situé sur des sols qui témoignent de plus de 1000 ans d'activité humaine et sur les lieux mêmes de la fondation de Montréal, il abrite des vestiges architecturaux remarquables qui sont mis en valeur sur le site.

Expositions permanentes :

Ici a été fondé Montréal ;
Collecteur de mémoires ;
Les bâtisseurs de Montréal ;
Montréal au cœur des échanges.

Spectacle multimédia :

Génération MTL

Expositions temporaires :

Égypte. Trois mille ans sur le Nil ;
Train, transporteur de rêves ;
Duceppe, plus qu'un théâtre.

6 places de disponible : entrée et transport gratuit !!!

**INSCRIPTION par téléphone (514) 287-9511
poste 224 ou par courriel
intervention1@machambreinc.org**

Un grand merci au musée Pointe-à-Callière pour le don de billets !



POINTE-À-CALLIÈRE
Cité d'archéologie et
d'histoire de Montréal