

## De nouveaux intervenants

L'équipe de Ma Chambre a accueilli deux nouveaux collègues dans l'équipe du soutien communautaire au cours du mois dernier.

### Christian Dallaire

Intervenant, poste 226

[intervenant2@machambreinc.org](mailto:intervenant2@machambreinc.org)



### Samuel Savoie

Intervenant, poste 225

[intervenant3@machambreinc.org](mailto:intervenant3@machambreinc.org)

## Mot de la direction générale

Ça fait maintenant un peu plus de deux mois que je suis membre de l'équipe de Ma Chambre. Je me sens privilégié de travailler avec une équipe aussi dévouée et compétente. Ensemble, nous faisons beaucoup d'efforts pour que vous puissiez être fiers de vos milieux de vie. Merci de votre confiance.

*Alexandre Corbeil, directeur général*

## Retour sur l'épluchette de blé d'Inde

Avec près de 30 personnes présentes, on peut dire que l'activité a été un grand succès ! Un grand merci aux membres qui ont prêté main forte pour la préparation des salades et l'épluchage des épis. On se donne assurément rendez-vous rapidement pour une autre activité de type repas communautaire !



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



# Mon Journal

Édition septembre 2023

## Retour sur la Journée de sensibilisation aux surdoses

Une partie de l'équipe a participé à la minute de silence organisée au parc Émilie-Gamelin (près du 1624 St-Hubert) et ont eu la chance de tisser des liens avec les organismes présents : Macadam Sud, Narcotiques Anonymes, GEIPSI, Anonyme, Spectre de rue, AQPSUD et bien d'autres ! Peu importe l'étape du deuil vécu : se retrouver ensemble aide à faire un pas de plus dans notre peine.



## Toutes nos sympathies

L'équipe de Ma Chambre offre ses sincères condoléances aux familles et aux proches de Pierre Duranceau et de Yan Gosselin, décédés au cours des dernières semaines.



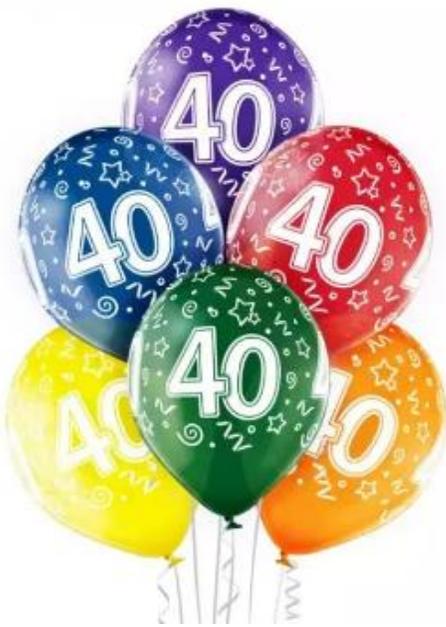
## Les jeudis communautaires

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 !



### **Paiement des loyers – attention aux fraudeurs !**

La Fédération des organismes sans but lucratif en habitation de Montréal (FOHM) souligne que plusieurs locataires ont reçu par courriel une fausse mise en demeure, envoyée par un mystérieux service de comptabilité, prétextant un non-paiement de loyer. À Ma Chambre, c'est Véronique Marie qui sera en contact avec vous si tel est le cas. Soyez vigilants et n'hésitez pas à la joindre poste 221 en cas de doute.



### **Parlez-moi de ça : 40<sup>e</sup> anniversaire de Ma Chambre**

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

Débutons par la Maison Mario-Guérette, construite en 1885, qui a été la toute première maison acquise par l'organisme en 1983, dans laquelle un certain Mario Guérette vivait. À la suite d'un incendie, de nombreuses rénovations ont été effectuées et la maison a accueilli ses premiers locataires en avril 1985 pour un total de 32 personnes. À titre posthume, le nom de Mario Guérette fût attribué à cette maison.

### **Boîtes à suggestions**

Des boîtes clairement identifiées seront installées dans les prochaines semaines. N'hésitez pas à nous soumettre vos idées ! Elles seront remises à l'équipe de Ma Chambre puis discutées avec les membres afin de déterminer s'il est possible de les réaliser !

### **Mot spécial**

« Les plus belles étoiles naissent du chaos »

Chers collègues, chers locataires, chers ami(e)s,

C'est avec beaucoup d'émotion que je vous écris ces lignes pour vous annoncer qu'à compter du 1er septembre prochain, je ne serai plus à l'emploi de Ma Chambre. Après dix ans d'aventures, de projets, d'échanges, de rencontres et de fous rires, il est temps pour moi de tendre le flambeau, que traîne mes bras meurtris, à d'autres. C'est le moment pour la grande courte-pointe que représente Ma Chambre de se refaire une nouvelle identité et de ressurgir de son passé, comme le phœnix que représente notre organisme. Pour ma part, il est temps d'aller faire un tour de pays pour retrouver qui je suis.

Sachez que malgré les hauts et les bas que nous avons tous traversés ensemble, j'ai apprécié chaque moment de cette épopée qu'a été mon passage à Ma Chambre. Grâce à vous, le jeune homme qui est monté à bord, il y a maintenant une décennie, a pu apprendre, grandir et murir, pour devenir la personne que je suis aujourd'hui. Je ne vous remercierai jamais assez pour votre accueil, votre sensibilité et votre profonde authenticité. Vous avez été pour moi la motivation principale de mon parcours à Ma Chambre, le moteur d'un navire parfois usé. Je garderai un souvenir puissant des liens profonds que nous avons pu développer au cours des dernières années.

Malgré les tempêtes que nous avons dû traverser, notre organisme est aujourd'hui en très bonne santé et entre des mains efficaces et compétentes. Faites-vous confiance. C'est en misant sur le « nous » et en se concentrant sur ce qui nous unit, plutôt que sur ce qui nous divise, que les plus beaux projets se mettent en place.

Je ne vous oublierai pas, merci pour tout.

*Julien Martineau-Landry*



### **La pensée du mois**

« Toutes les histoires ont une fin mais chaque fin est le début de quelque chose de nouveau » - Antoine de Saint-Exupéry, écrivain (1900-1944)

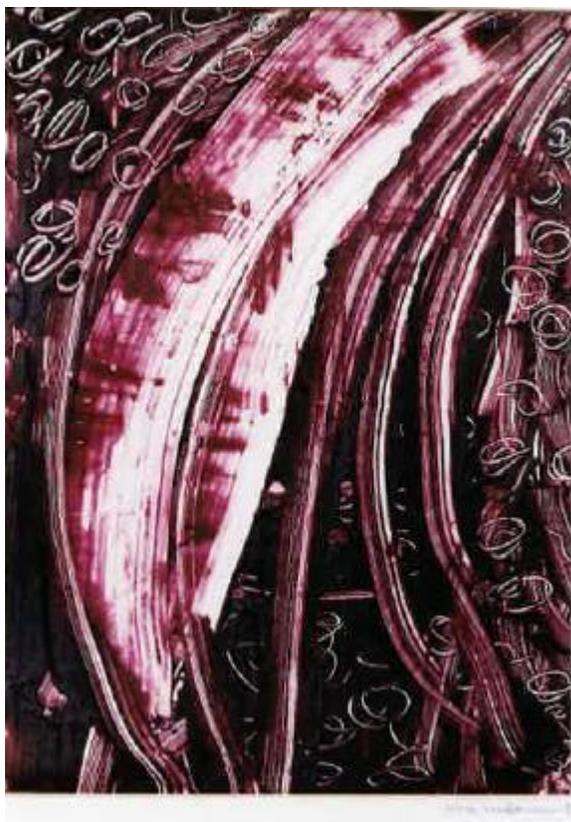
## La pensée du mois

« Un ami, c'est quelqu'un à qui on fait le don de l'étonné » - Christian Bobin, écrivain français (1951-2022).

« Peu importe ce qu'on pourra vous dire, les mots et les idées peuvent changer le monde » – Robin Williams, acteur et humoriste (1951-1994)

« Pour le monde, vous n'êtes peut-être qu'une personne mais pour une personne, vous pouvez être le monde » – John Lennon, auteur-compositeur-interprète (1940-1980)

## Le coin des artistes



Par Marie Vaillancourt, artiste en résidence

## 10 septembre 2023 : Journée mondiale de la prévention du suicide

Partout dans le monde, cet événement est souligné sous le thème : Créer l'espoir par l'action. Il s'agit d'un appel fort à s'engager pour la vie.



## À venir, en octobre

La Nuit des sans-abris est un événement de sensibilisation à la situation de pauvreté, de désaffiliation sociale et d'itinérance et cette année, pour une 34e année, une semaine d'actions se déroulera du 14 au 20 octobre 2023. Nous vous ferons part de tous les détails des activités offertes par nos partenaires dans la prochaine édition de Mon Journal. Nous avons besoin de bénévoles et de participant.es !!! N'hésitez pas à faire part de votre intérêt à l'équipe du soutien communautaire.

## 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.

## Inspection annuelle -suivi

À la suite de l'inspection annuelle qui a été effectuée à la fin-août, les travaux débiteront sous peu dans les unités identifiées et dans les espaces communs. Vous serez avisé bien à l'avance des travaux prévus, comme à l'habitude. Merci de votre habituelle collaboration !

## Une question ?

Appelez-nous !



### LOYER ET ADMINISTRATION

Véronique  
514 287-9511 #221



### ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Stéphane et Michel  
514 287-9511 #230



### SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Laurence, Christian et Samuel  
514 287-9511 #226



### URGENCES

Numéro d'urgence de Ma  
Chambre  
514 771-1880

## Salade de pommes de terre à la Frank,

Source : Recettes du Québec

### Ingrédients

- 5 tasses de pomme de terre, coupées en cube
- 4 œufs cuits dur
- 1 tasse de céleri, coupé en cube
- ½ tasse d'échalote, hachée finement
- ½ tasse de cornichons sucrés, hachés finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à table de moutarde
- 1 cuillère à table de poudre d'oignon
- ½ tasse de mayonnaise
- Sel et poivre, au goût

### Préparation

Cuire les pommes de terre la veille et les mettre au réfrigérateur toute la nuit.

Couper les œufs cuits dur en morceaux. Préparer la sauce en mélangeant la moutarde, la poudre d'oignon, la mayonnaise, le sel et le poivre.

Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, les légumes et la sauce puis servir. Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

## Salade de macaroni classique

Source : Ricardo Cuisine

### Ingrédients

- 450g (1 lb) de macaronis
- ¾ tasse de mayonnaise
- 2 oignons verts, émincés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 1 branche de célerie, coupée en dés
- 

### Préparation

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis à la cuisson désirée. Égoutter et rincer à l'eau froide. Déposer dans un grand bol.

Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur

## Salade grecque

Source : Ricardo Cuisine

### Vinaigrette

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées dans l'huile, égouttées et hachées finement
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- ½ cuillère à thé d'origan séché

### Salade

- 4 tomates, coupées en cubes
- 1 concombre anglais, coupé en cubes
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en cubes
- ¼ tasse de fromage feta, coupé en dés
- ½ tasse d'oignon rouge, émincé finement

### Préparation

Dans un saladier ou un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.

Ajouter les ingrédients de la salade et mélanger bien. Saler et poivrer, au goût. Mettre la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

