

LIVRET D'INFORMATION

# Automne 2017



Renouvellement de la carte  
de membre  
Dès maintenant

Inscriptions  
Le 29,30 et 31 août  
9 h à 12 h et 13 h à 15 h 30

Début des activités  
Dès le 11 septembre

Pour les personnes de 55 ans et plus  
7958, rue Hochelaga Montréal  
Téléphone : 514 354-5131  
lecheznous@lecheznous.org  
www.lecheznous.org

Suivez-nous sur Facebook, YouTube et LinkedIn



**30 ans d'histoire**  
Fiers de notre passé  
Résolument tournés vers l'avenir

# Mot de bienvenue

Chers membres,

Ce livret d'information marque le coup d'envoi de la session d'automne 2017 au Chez-Nous de Mercier-Est qui se veut encore une fois, dynamique, variée et divertissante. En parcourant ce livret, vous aurez l'occasion de noter des dates importantes à indiquer à votre calendrier notamment les activités, les cours et les sorties, la réunion des membres, les dîners communautaires avec les employés, la campagne de vaccination, le Salon des artisans qui se transformera en Marché de Noël, la fête de Noël et bien plus encore!

Le Chez-Nous a la chance d'avoir des employés qui se joignent à l'équipe pour l'été et cette année encore, nous avons été choyés par l'engagement de Danaé Dufour, agente à l'entraide et de Marie-Ève Sanon, secrétaire. Nous les remercions et leur souhaitons beaucoup de succès dans leurs projets à venir. Dès septembre, nous aurons le plaisir d'accueillir Elyane Asselin, stagiaire en sexologie, David Trudeau qui fera son deuxième stage au centre et Mélodie Tremblay, stagiaire en travail social. Nous leur souhaitons la bienvenue au Chez-Nous.

De surcroît, nous désirons souligner le départ de Johanne Guimond qui travaille au Chez-Nous depuis plus de 8 ans. Nous la remercions pour toutes ces années dédiées aux membres et aux aînés locataires des HLM. Nous lui souhaitons le meilleur succès pour ce nouveau choix de vie.

Si vous n'avez pas eu la chance de jeter un coup d'œil à notre nouveau site Internet, nous vous invitons à le découvrir dès maintenant à l'adresse suivante : [lecheznous.org](http://lecheznous.org). Des ateliers de familiarisation du site seront offerts au courant de l'année.

Sur ce, l'équipe du Chez-Nous vous souhaite un bel automne dans votre centre communautaire!



De gauche de à droite: **Sara Vassigh** coordonnatrice de l'entraide, **Léo Fortin** directeur général, **Gladys Escobedo** adjointe administrative, **Octavian Ion** intervenant de proximité, **France Moreau** conseillère partenariat avec les donateurs, **Marie-Soleil Tessier**, chargée des communications, **Marie-Eve Forget** coordonnatrice des activités, **Johanne Guimond** coordonnatrice intervention et intervenante de milieu, **Sébastien Gagné** intervenant de proximité et HLM, **Danaé Dufourt** agente de liaison et **Emmanuella Niyonzima** intervenante de proximité.

## Documents importants

Nous vous invitons à prendre connaissance de

**la politique de remboursement**

**la procédure de plaintes**

**la procédure d'intervention**

Ces documents sont affichés sur le babillard du centre.

## Modes de paiement

Vous pouvez payer le renouvellement de votre carte de membre et vos inscriptions **en argent ou par chèque** au nom du Chez-Nous de Mercier-Est.

## Le centre sera fermé les jours suivants

4 septembre	Fête du Travail
4 octobre dès 12 h 30	Marche des parapluies de Centraide
9 octobre	L'Action de grâce
25 et 26 décembre	Noël
1 et 2 janvier 2017	Nouvel An

## Activité et cour d'essais

Une activité vous intéresse? Savez-vous que vous avez l'opportunité d'assister gratuitement à une activité ou à un cours afin de déterminer si vous avez envie de vous inscrire? Pour ce faire, veuillez vous adresser au secrétariat.

## Heures d'ouverture

Le secrétariat et l'accueil sont ouverts du lundi au vendredi entre 9 h à 12 h et entre 13 h à 16 h. Pendant l'heure de dîner, un membre de l'équipe est disponible au comptoir de l'accueil pour répondre à vos questions.

## Boîte à suggestions

Si vous souhaitez suggérer des sujets d'intérêt commun qui vous tiennent à cœur, n'hésitez pas à utiliser la boîte à suggestions qui se trouve près du comptoir à l'accueil.

# Informations utiles

## Dîners de l'amitié

Afin d'offrir un prix unique pour tous et éviter un déficit important, dès le mercredi 13 septembre, le prix des repas de l'amitié sera de 7 \$ pour tous, bénévoles, membres, employés et non membres. **Notez que le mercredi 4 octobre, le dîner de l'amitié est annulé en raison de notre participation à La marche Centraide aux 1000 parapluies.**

## Bénévoles recherchés

Avez-vous quelques heures à donner par semaine ou par mois? Avez-vous envie de vivre une expérience enrichissante? Alors, devenez bénévole! Le Chez-Nous est présentement à la recherche de :

- Accompagnateurs-chauffeurs: accompagnement et transport pour des rendez-vous médicaux et des commissions (remboursement des frais d'essence, et d'usure du véhicule)
- Bénévoles pour les visites d'amitié auprès d'aînés isolés du quartier
- Bénévoles pour les dîners d'amitié : plongeur, préposé à la cuisine
- Bénévole à l'accueil: mardi matin
- Bénévoles ponctuels :
  - ⇒ diffusion de feuillets, affichage extérieur (salon des artisans)
  - ⇒ montage/démontage de salle : évènements, fêtes, réunions de membres
  - ⇒ Marché de Noël le 17 et 18 novembre: emballage de cadeaux, autres tâches

## Les Cousettes

Le service de l'entraide, Les Cousettes, est de retour! Les membres bénévoles vous accueillent chaque vendredi de 9 h 30 à 12 h au centre. Elles effectuent des retouches sur mesure à prix modique sur vos vêtements.

- Fermeture éclair :
  - (jupe, jeans, pantalon) : 5 \$ (2 \$ supplémentaires pour la fermeture éclair)
  - Chandail, coupe-vent, veste : 10 \$ (sur évaluation, fournir la fermeture éclair)
- Bord de jupe/jean/pantalon/manche :
  - Fait à la machine : 5 \$
  - Fait à la main : 8 \$
- Rideau : 5 \$ / le mètre (à la machine)
- Coussin : 10 \$ (sans fermeture éclair, tout le matériel doit être fourni)
- Pose d'un velcro : 2 \$
- Rétrécissement d'un vêtement : entre 5 \$ à 10 \$ (sur évaluation)
- Pose d'un élastique : 5 \$

Aucune réparation sur manteaux d'hiver. Les prix peuvent varier selon la complexité du travail à faire. Autres réparations mineures sur évaluation. Les Cousettes peuvent refuser une réparation sur un vêtement sale ou douteux. Les vêtements doivent être propres avant d'être apportés pour réparation. Veuillez contacter le secrétariat pour plus d'informations sur le service.

# Activités artisanales

<i>Activité</i>	<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Salle</i>	<i>Coût</i>
<b>Confection de cartes</b> Responsable Johanne Chevrier	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 6 décembre 13 semaines	<b>9 h 30 à 11 h 30</b>	103	0 \$
<b>Joyeuses tricoteuses</b> Responsables Renée Beauchemin Pierrette Gendron	<b>Mercredi</b> 13 et 27 septembre 11 et 25 octobre 8 et 22 novembre 6 semaines	<b>13 h 30 à 15 h 30</b>	104	0 \$
<b>Bijoux</b> Responsable Gaëtane Touchette	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 6 décembre 13 semaines	<b>13 h 30 à 15 h 30</b>	104-A	0 \$
<b>Crochet</b> Responsables Diane Pépin Céline Fortin	<b>Mercredi</b> 20 septembre 4, 18 octobre, 1er, 15, 29 novembre 6 semaines	<b>13 h 30 à 15 h 30</b>	104	0 \$
<b>Salon des artisans</b> Responsables des activités artisanales	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 15 novembre	<b>9 h à 12 h</b>	104	0 \$

## IMPORTANT

En raison de La marche Centraide aux 1000 parapluies, les activités du **mercredi 4 octobre** seront reportées au **mercredi 20 décembre** aux heures établies.

# Activités culturelles

<b>Activité</b>	<b>Jour</b>	<b>Horaire</b>	<b>Salle</b>	<b>Coût</b>
<b>Peinture à l'huile</b> Professeure Sylvia Paquette	<b>Mardi</b> 12 septembre au 28 novembre 12 semaines	<b>9 h à 11 h 30</b>	104	105 \$
<b>Théâtre du Chez-Nous</b> Responsables Richard Desroches Jocelyne Dumais (Renseignements ci-dessous)	<b>Mardi</b> 12 septembre au 5 décembre 13 semaines	<b>9 h à 12 h</b>	103	20 \$
<b>Club littéraire</b> Responsable Florence Bédard	<b>Mercredi</b> 27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et 6 décembre 6 semaines	<b>13 h 30 à 15 h</b>	Bibliothèque Mercier 8105 rue Hochelaga	0\$
<b>Chorale</b> Professeure Julie Beaulieu	<b>Jeudi</b> 14 septembre au 30 novembre 12 semaines	<b>13 h à 16 h</b> Intensive : samedi, 11 novembre Générale : jeudi, 30 novembre	103, 104, 104-A	120 \$

## Théâtre du Chez-Nous

Vous avez le goût de faire du théâtre et de monter sur scène? Vous êtes toutes et tous les bienvenus à vous inscrire au théâtre du Chez-Nous! Nous sommes à la recherche de 14 comédiens danseurs et chanteurs! La pièce se veut être le reflet de la vie de membres dans un centre communautaire en soulevant les côtés amusants. Une représentation en mai 2018 aura lieu!

Titre de la pièce : 7958, Hochelaga, Montréal

Écrite et dirigée par : Richard Desroches

Coût : 20 \$ pour la session d'automne

# Activités physiques

<b>Activité</b>	<b>Jour</b>	<b>Horaire</b>	<b>Salle</b>	<b>Coût</b>
<b>Yoga sur chaise</b> Professeure Jocelyne Gagnon	<b>Lundi</b> 11 septembre au 27 novembre 12 semaines <i>Férié : 9 octobre</i> <i>Reprise : 4 décembre</i>	<b>13 h 30 à 14 h 30</b>	114	50 \$
<b>Yoga sur chaise</b> Professeure Jocelyne Gagnon	<b>Lundi</b> 11 septembre au 27 novembre 12 semaines <i>Férié : 9 octobre</i> <i>Reprise : 4 décembre</i>	<b>14 h 45 à 15 h 45</b>	114	50 \$
<b>Baladi</b> Professeure Pauline Caux	<b>Lundi</b> 11 septembre au 27 novembre 12 semaines <i>Férié : 9 octobre</i> <i>Reprise : 4 décembre</i>	<b>10 h 30 à 12 h</b>	114	65 \$
<b>Club de marche santé</b> Responsable Joanne Gauthier	<b>Mardi</b> 12 septembre au 12 décembre 14 semaines	<b>10 h à 11 h</b>	Extérieur	0 \$
<b>Club de marche dynamique</b> Responsable Solange Aubin	<b>Mardi</b> 12 septembre au 12 décembre 14 semaines	<b>10 h à 12 h</b>	Extérieur	0 \$
<b>Qi Gong</b> Professeure Louise-Maëna Paquette	<b>Mardi</b> 12 septembre au 28 novembre 12 semaines	<b>10 à 11 h 30</b>	114	68 \$
<b>Qi Gong</b> Professeure Diane Couillard	<b>Mardi</b> 12 septembre au 28 novembre 12 semaines	<b>13 h 30 à 15 h</b>	114	68 \$

# Activités physiques

<b>Activité</b>	<b>Jour</b>	<b>Horaire</b>	<b>Salle</b>	<b>Coût</b>
<b>Étirements</b> Professeure Louise De Barbuat	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 29 novembre (12 semaines)	<b>9 h à 10 h 30</b>	114	84 \$
<b>Mise en forme</b> Professeure Louise De Barbuat	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 29 novembre 12 semaines	<b>10 h 45 à 12 h 15</b>	114	84 \$
<b>Club de marche santé</b> Responsable Joanne Gauthier	<b>Jeudi</b> 14 septembre au 14 décembre 14 semaines	<b>10 h à 11 h</b>	Extérieur	0 \$
<b>Tai chi avancé et expert</b> Professeure Diane Couillard	<b>Jeudi</b> 14 septembre au 30 novembre 12 semaines	<b>10 h30 à 12 h</b>	114	68 \$
<b>Zumba Gold</b> Professeure Sara Sabouri	<b>Vendredi</b> 15 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre 12 semaines <i>Annulé : 17 novembre</i> <i>Reprise : 8 décembre</i>	<b>10 h à 11 h</b>	104	25 \$
<b>Yoga sur chaise</b> Professeure Jocelyne Gagnon	<b>Vendredi</b> 15 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre 12 semaines <i>Annulé : 17 novembre</i> <i>Reprise : 8 décembre</i>	<b>9 h 30 à 10 h 30</b>	114	50 \$
<b>Yoga sur chaise</b> Professeure Jocelyne Gagnon	<b>Vendredi</b> 15 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre 12 semaines <i>Annulé : 17 novembre</i> <i>Reprise : 8 décembre</i>	<b>10 h 45 à 11 h 45</b>	114	50 \$



# Activités de socialisation

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
<b>Bridge</b> Responsables André Lemay Lise Létourneau	<b>Lundi</b> 11 septembre au 4 décembre 13 semaines <i>Férié : 9 octobre</i> <i>Reprise : le vendredi 13 octobre</i>	<b>13 h à 16 h</b>	103	15 \$
<b>Club de 500</b> Responsable Lise Carrier	<b>Mardi</b> 12 septembre au 5 décembre 13 semaines	<b>13 h à 16 h</b>	103-104	15 \$
<b>Scrabble</b> Responsable Gilberte Lantin	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 6 décembre 13 semaines	<b>13 h à 16 h</b>	114	15 \$
<b>Bridge</b> Responsable André Lemay	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 6 décembre 13 semaines	<b>13 h 30 à 16 h</b>	103	15 \$
<b>Cours de bridge</b> Responsable Lise Létourneau	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 6 décembre 13 semaines	<b>13 h 30 à 16 h</b>	104-A	15 \$ 5\$ pour impression du livre
<b>Crible</b> Responsables Serge Lapointe Caroll Gauthier	<b>Judi</b> 14 septembre au 7 décembre 13 semaines	<b>13 h à 16 h</b>	114	15 \$
<b>Club de 500</b> Responsable Francine Malouin	<b>Dimanche</b> 17 septembre au 10 décembre 13 semaines	<b>13h à 16 h</b>	103-104	15 \$
<b>Scrabble</b> Responsable Nicole Larivée	<b>Dimanche</b> 17 septembre au 10 décembre 13 semaines	<b>13 h à 16 h</b>	114	15 \$

**Semaine de tournois. Plus de renseignements sont à venir.**

Bridge : lundi 11 décembre                      Scrabble : mercredi 13 décembre  
Club de 500 : mardi 12 décembre              Crible : jeudi 14 décembre

## IMPORTANT

En raison de La marche Centraide aux 1000 parapluies, les activités du **mercredi 4 octobre** seront reportées au **mercredi 20 décembre** aux heures établies.

# Activités de la cuisine

<i>Activité</i>	<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Salle</i>	<i>Coût</i>
<b>Dîners communautaires avec les employés</b>	<b>2<sup>e</sup> mardi du mois</b> 12 septembre 10 octobre 14 novembre 5 décembre* *1 <sup>er</sup> mardi du mois	<b>12 h à 13 h</b>	104	Apportez votre repas!
<b>Dîners communautaires</b>	<b>Lundi, mardi, jeudi et vendredi</b> 11 septembre au 7 décembre	<b>12 h à 13 h</b>	104, 104-A	Apportez votre repas!
<b>Dîner de l'amitié</b>	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 6 décembre	<b>12 h à 13 h</b>	104, 104-A	7 \$ repas complet

## Cours

<i>Activité</i>	<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Salle</i>	<i>Coût</i>
<b>Espagnol Niveau 3</b> Professeur Armand Pierre-Louis	<b>Mardi</b> 12 septembre au 5 décembre 13 semaines	<b>9 h à 11 h 30</b>	203	20 \$ plus le livre
<b>Initiation à l'Internet</b> Professeure Marie Saintonge	<b>Mardi</b> 12 septembre au 5 décembre 13 semaines	<b>13 h 30 à 15 h 30</b>	104-A	5 \$ par cours
<b>Anglais débutant</b> Professeure Pearl Snow	<b>Mercredi</b> 13 septembre au 13 décembre 13 semaines	<b>13 h 30 à 15 h</b>	203	16 \$

### IMPORTANT

En raison de La marche Centraide aux 1000 parapluies, les activités du **mercredi 4 octobre** seront reportées au **mercredi 20 décembre** aux heures établies.

## Dîners « Parle parle, jase jase »

L'équipe des bénévoles des dîners « Parle parle, jase jase » est heureuse de vous convier à ses dîners mensuels. Nouveaux et anciens membres sont les bienvenus pour échanger en toute convivialité, dès 11 h 30 dans les restaurants suivants:

Lundi 11 septembre	restaurant Buffet Mandarin, 7373 boul. Langelier
Lundi 9 octobre	restaurant Vieux Duluth , 5460 Rue Sherbrooke E
Lundi 13 novembre	restaurant Pacini, 6583 Rue Sherbrooke E
Lundi 11 décembre	restaurant L'Académie, 7275, boul. Les Galeries d'Anjou

## Règlements de participation à l'activité

Afin de bien entreprendre l'année, voici un rappel des règles à suivre pour assurer une participation agréable pour tous aux dîners à venir.

1. Inscriptions au secrétariat au coût de 2 \$ (le repas est à vos frais)
2. Inscription avant le **vendredi 12 h** précédent l'activité
3. Le 2 \$ d'inscription n'est pas remboursable ni transférable pour un autre dîner
4. Au restaurant, nul ne peut réserver une place pour une autre personne

\*Si vous prévoyez être en retard à l'activité ou si vous devez annuler votre participation, dans la mesure du possible, en aviser le centre.

## Méchoui B.B.Q.

Venez participer au méchoui chez Constantin à Saint-Eustache!

**Quand :** 29 septembre 2017

**Heure:** Départ à partir du Chez-Nous à 10 h 30 et le retour à 15 h 30

**Où :** Chez Constantin à Saint-Eustache

**Prix :** 31 \$, repas, taxes, pourboire et covoiturage inclus

Inscriptions au secrétariat avant le 15 septembre 2017

## Le Cinéma du Chez-Nous

La projection de films à Station Vu reprend pour la période de l'automne et nous sommes heureux de **diminuer le prix d'entrée à 2\$!**

Venez nombreux à la première projection du film **LION** qui aura lieu le **lundi 18 septembre à 13 h 30 au 8075, rue Hochelaga**. Payable au secrétariat ou à la porte le jour même.

# Activités ponctuelles

## Dîners communautaires

Votre activité se termine un peu avant midi ou commence tout juste après le dîner? Restez donc dîner au Chez-Nous! Nous invitons les membres à dîner au Chez-Nous tous les **lundis, mardis, jeudis** et **vendredis** à compter du 11 septembre. Apportez votre lunch et installez-vous à la salle 104!

## Atelier de travail sur l'intimidation : jeudi 7 septembre 2017

Vous êtes invités à une **demi-journée de réflexion sur l'intimidation** qui fait suite à notre grand forum sur l'intimidation tenue le 29 mars en présence de Carole Leclerc et Monique Campeau, comédiennes bénévoles, Karine Boivin-Roy, conseillère municipale responsable du dossier des aînés dans l'arrondissement MHM et bien sûr, de Jici Lauzon, troubadour, humoriste et chanteur. L'équipe vous attend en grand nombre!

## Bingo

Nous vous invitons à la première édition du bingo qui aura lieu le 15 septembre 2017 à 13h au Chez-Nous. Le prix des cartes sera annoncé sous peu. Inscription au secrétariat.

## Activité de collecte de fonds Centraide

**Les 19 -20 -21 -26-27 et 28 septembre et les 3-4-5-10-11 et 12 octobre 2017**

Renée Beauchemin et Thérèse Lirette vous invitent de nouveau à contribuer à la campagne Centraide. Vous avez été très généreux l'an dernier ce qui a permis de récolter la somme de 4000 \$. Cette année, les responsables souhaitent amasser la somme de 4200 \$. Les nombreux bénévoles impliqués dans cette activité comptent sur votre générosité pour atteindre cet objectif! Un reçu d'impôt sera remis par Centraide pour les montants de 20 \$ et plus. Un bénévole sera posté à l'accueil aux périodes mentionnées afin de recueillir vos dons

## La marche Centraide aux 1000 parapluies le 4 octobre

Le centre sera fermé à compter de **12 h 30 le mercredi 4 octobre** afin de permettre à tous de participer à **La marche aux 1000 des parapluies** organisée par Centraide. Cette marche marque le début de la nouvelle campagne visant à recueillir des dons. Soyons-y ! Inscriptions au secrétariat.

## Fêtes de socialisation

La **fête de Noël** aura lieu le **vendredi 1<sup>er</sup> décembre**. Les prix, les dates d'inscription et toutes les informations supplémentaires seront affichés prochainement.

## Repas fèves au lard

Le Chez-Nous de Mercier-Est aura le plaisir de participer au repas Fèves au lard qui aura lieu **le vendredi 13 octobre** sous le thème de l'Halloween. Organisée par la Fraternité des policiers et policières de Montréal et le SPVM, cette activité est une collecte de fonds au profit des plus démunis de Montréal. Venez manger un repas au coût de 7\$.

Repas : Fèves au lard, petit pain, gâteau, beurre et breuvage.

Inscriptions dès maintenant au secrétariat!

## Cuisinons ensemble

Venez participer à un atelier de cuisine où l'on peut socialiser, apprendre de nouvelles recettes, des techniques de cuisine, goûter à de nouvelles saveurs et avoir énormément de plaisir!

**Quand** : Le jeudi 19 octobre

**Où** : Au Chez-Nous à la cuisine

**Prix** : 5\$ payables la journée même

Inscriptions au secrétariat

## Réunion des membres: lundi 16 octobre 2016 à 9 h

Venez prendre part à cette réunion des membres au cours de laquelle nous aborderons tous les sujets d'actualité susceptibles de vous intéresser. Venez en grand nombre, car la réunion des membres constitue l'un des piliers de la démocratie au Chez-Nous.

## Journée des aînés

Réservez à votre calendrier le **lundi 2 octobre** afin de célébrer la journée des aînés! Davantage de renseignements sont à venir. N'hésitez pas à donner votre nom au secrétariat si vous souhaitez contribuer à cette importante journée.

## Rencontre d'information sur le Chez-Nous

Vous êtes nouvelles ou nouveaux au Chez-Nous? Vous voulez découvrir les différents secteurs et services du centre? Venez participer à une rencontre d'informations sur le Chez-Nous le lundi 2 octobre. L'heure de la rencontre sera dévoilée sous peu.

Inscriptions et renseignements au secrétariat.

## Marché de Noël: 17 et 18 novembre 2017

Cette année, le Salon des artisans se transforme en Marché de Noël. Cette année encore, les artisans d'ici et d'ailleurs auront l'occasion de présenter leurs réalisations et leurs créations dans un cadre festif soulignant la Fête de Noël!

Tous les renseignements vous seront transmis très bientôt!

# Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

L'association canadienne pour la santé mentale (L'ACSM-Montréal) a développé le programme **Apprivoiser sa solitude et développer son réseau** une série d'ateliers pour les 55 ans et plus. Il vise à améliorer le bien-être des Montréalaises et Montréalais en misant sur le maintien de l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien. Le Chez-Nous souhaite démarrer en hiver ou en printemps prochain un groupe au centre.

**Pour qui ?** Toute personne âgée de 55 ans et plus, qui se sent seule et qui souhaite développer son réseau :

- Célibataire ou en couple;
- Habitant seul ou avec d'autres personnes.

**Participer à ce programme consiste à :**

- Assister autant que possible à tous les ateliers;
- Prendre part activement aux rencontres en partageant ses opinions, ses expériences, tout en écoutant celles des autres;
- S'engager dans une démarche personnelle, autonome et libre.

**Nombre de participants:** Environ 15 personnes par groupe.

**Durée:** Série de 6 ateliers, à raison d'un par semaine, d'une durée de 3 heures chacun. Une rencontre de retrouvailles a lieu environ un mois plus tard.

## Contenu des ateliers

- Discussions et échanges
- Outils de réflexion
- Activités et exercices, en individuel ou en groupe
- Journal de bord

## Thèmes abordés

- La solitude apprivoisée
- La différence entre solitude et isolement
- Se connaître soi-même, ses besoins et ses émotions
- Le stress et les peurs liés au vieillissement
- La recherche du sens et de l'équilibre dans sa vie
- Les différents réseaux et leur utilité
- La participation sociale et le bénévolat
- Les ressources du milieu
- L'autonomie et le passage à l'action

Ces ateliers vous intéressent? Inscrivez-vous au secrétariat.



Le Chez-Nous de Mercier-Est offre des services d'entraide pour les personnes en perte légère d'autonomie et à faible revenu de Mercier-Est :

- Accompagnement –transport médical et commissions (conditions d'admissibilité)
- Livraisons de paniers alimentaires en collaboration avec le Sésame (conditions d'admissibilité)
- Visites de l'amitié
- Clinique d'impôt
- Information et références

## **CET AUTOMNE**

### **Novembre : Clinique de vaccination**

Faites-vous vacciner contre la grippe! Le CLSC et Le Chez-Nous organisent chaque année une clinique de vaccination antigrippale durant le mois de novembre dans nos salles. Information et inscriptions à venir.

### **Décembre : Magasins- Partage**

Chaque année, le Chez-Nous de Mercier-Est participe aux magasins-partage afin de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion des aînés. Nous faisons appel à votre générosité dans le cadre d'une grande collecte de denrées pour contribuer aux paniers de Noël! De plus, nous avons besoin de courageux bénévoles pour la confection et la livraison des paniers. Pour vous inscrire aux magasins-partage ou pour être bénévole, contactez Sara, coordonnatrice de l'entraide.

### **Petites Douceurs**

Activités de socialisation afin de passer un moment agréable : discussions, activités physiques douces et ateliers ludiques. Lundi de 13 h 30 à 15 h 30, une fois par mois. Activités pour les aînés qui ne peuvent se déplacer seuls, transport du domicile au Chez-Nous par un bénévole. Frais de 5\$ par participation. Renseignements et inscriptions au 514 354-5404.

# Secteur de l'intervention

## Intervention de milieu

Depuis 9 ans, le Chez-Nous de Mercier-Est offre un soutien aux locataires par le biais de l'intervention de milieu dans les HLM Pierre-Bernard et Honoré-Beaugrand. L'intervention de milieu est essentielle considérant les nombreuses difficultés rencontrées par les aînés. Le rôle de l'intervenante consiste à accompagner les locataires dans leurs démarches, à offrir des d'activité de socialisation, à intégrer des activités pour contrer l'intimidation, à accroître l'implication sociale des aînés et à contribuer à la diminution de la stigmatisation à l'égard des locataires HLM.

## Intervention de proximité

Les changements démographiques dans notre quartier comme ailleurs amènent une augmentation du nombre de personnes aînées par rapport aux autres tranches d'âge de la population. Nous avons développé un deuxième volet dans le secteur de l'intervention qui rejoint les aînés isolés du quartier dans le but de briser leur isolement. La subvention de *Québec ami des aînés* permet aux deux intervenants de proximité de dépister, rencontrer et accompagner les aînés aux prises avec des difficultés importantes, tout en consolidant les liens avec les partenaires communautaires et publics du quartier.

## Activité porte-à-porte

Au courant du mois de juin, les intervenants de proximité Emmanuella Niyonzima et Octavian Ion ont organisé une activité porte-à-porte en collaboration avec le SPVM, le CIUSSS et le Centre communautaire pour aînés Almage dans le but d'entrer en contact avec les aînés isolés du quartier.

Cette activité fut un réel succès et les résultats sont intéressants. Les intervenants et leurs collaborateurs ont été à la rencontre de 405 aînés. Cette activité a permettra éventuellement de soutenir les aînés vulnérables et d'assurer un suivi auprès d'eux.

Nous remercions les bénévoles qui se sont rendus disponibles pour la distribution des feuillets d'informations.



## Origines grecques du mot philanthropie : « Qui aime l'humain. »

En juin dernier, le Chez-Nous de Mercier-Est lançait son tout nouveau site Internet. Les internautes remarqueront qu'il est désormais possible de faire un don de bienfaisance au Chez-Nous en passant par CanaDon, un guichet sécurisé. Nous avons rencontré le premier donateur en ligne, un membre du Chez-Nous qui a préféré garder l'anonymat.



**Chez-Nous :** Qu'est-ce qui vous a motivé à faire un don de bienfaisance au Chez-Nous?

**Donateur :** C'est un geste d'appui en guise de reconnaissance pour les services que j'ai moi-même utilisés. J'ai en effet pu compter sur le service d'accompagnement lors de visites médicales. Je voulais aussi saluer l'empressement de bénévoles du Chez-Nous qui s'étaient dévoués auprès de ma mère en lui rendant visite, en lui organisant des sorties ou tout simplement, en lui téléphonant.

**Chez-Nous :** Aviez-vous des craintes à faire un don par l'intermédiaire de *CanaDon*?

**Donateur :** Non parce que je travaille depuis longtemps par ordinateur avec des systèmes informatisés. Mais je comprends très bien que des personnes puissent avoir peur d'être fraudées. Pour ma part, après m'être assuré que le site était fiable et sécurisé, j'ai effectué ma transaction en toute confiance avec une carte bancaire.

*Suite page suivante*

**Chez-Nous :** Pouvez-vous nous donner quelques conseils de sécurité pour celles et ceux qui souhaitent faire un don de bienfaisance au Chez-Nous ou à tout autre organisme de charité?

**Donateur :** Il faut demeurer en alerte. Beaucoup d'institutions bancaires donnent d'excellents conseils pour contrer l'exploitation financière par des criminels. En voici quelques-uns :

- S'assurer d'être dans un environnement Internet sécurisé indiqué par la présence d'un cadenas fermé dans la barre d'état du navigateur de même que des lettres https au début de l'adresse URL (voir image).




- Apprendre à reconnaître les courriels de sollicitation et d'hameçonnage. Se méfier des courriels et des textos qui insistent sur l'urgence de donner et demandent de poser un geste rapide.
- Accéder directement au site du Chez-Nous ou à celui de l'organisme auquel vous voulez faire un don. Considérer comme trompeurs tous les courriels qui comportent un hyperlien conduisant vers un site frauduleux qui recueille des renseignements personnels. Les cybercriminels utilisent ces informations pour voler votre identité.
- Contacter le directeur du Chez-Nous, ou de l'organisme de charité à qui vous voulez donner, si vous avez des doutes ou des questions.

**Chez-Nous :** En terminant, nous voulons vous remercier pour votre don de bienfaisance. Vous êtes le premier à l'avoir fait par l'intermédiaire de *CanaDon*. Quel est votre message pour l'ensemble des membres du Chez-Nous?


**Donateur :** Il est important de soutenir la mission du Chez-Nous de Mercier-Est. La contribution du centre et l'engagement de ses bénévoles apportent des changements positifs dans notre quartier. S'il est de la responsabilité de l'état de financer adéquatement des services publics et des programmes sociaux de qualité, je suis tout à fait conscient que mon don procure des moyens au Chez-Nous, une organisation communautaire qui agit en première ligne auprès des aînés. ■ *propos recueillis par France Moreau*

# Merci à nos partenaires



**Maka Kotto**  
Député de Bourget

6070, rue Sherbrooke Est  
Bureau 105  
Montréal (Québec) H1N 1C1  
514 251-8126  
maka.kotto.bour@assnat.qc.ca



**MARIO BEAULIEU**  
Député de La Pointe-de-l'Île

12500, boulevard Industriel, Montréal, Québec, H3B 5P5  
514 645-0101 Mario.beaulieu@parl.gc.ca



**Réal Ménard**  
Maire

Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

514 872-8759



**Karine Boivin Roy**  
Conseillère

District de Louis-Riel

Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

514 872-7123



**Richard Celzi**  
Conseiller

District de Tétreaultville

Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

514 872-9899



**Laurence Lavigne Lalonde**  
CONSEILLÈRE DE VILLE  
DISTRICT DE MAISONNEUVE-LONGUE-POINTE

laurence.lavigne.lalonde@ville.montreal.qc.ca  
514-872-9899





**Dr Benoît Frenette**  
*Optométriste*

**514.353.4747**

8590, rue Hochelaga  
Montréal, QC, H1L 2M3  
iris227@iris.ca  
fax: 514.353.8006



**STATION  
EST<sup>MC</sup>**

UNE RÉSIDENCE DU **GRUPE MAURICE**  
4800, RUE CONTRECOEUR, MONTRÉAL

**BMR**

**Quincaillerie de L'Est**

8240, rue Hochelaga  
Montréal (Québec) H1L 2L1

téléphone : 514.353.0030  
télécopieur : 514.353.8871  
courriel : quinc.de.lest@videotron.ca  
www.quincailleriedelest.ca

**Éric Tessier**  
propriétaire



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL**

9480, rue Notre-Dame Est  
Montréal (Québec) H1L 3N9  
514 303-4888  
cfgrandmontreal.com



**Pour les personnes de  
55 ans et plus**

7958, rue Hochelaga  
Montréal (Québec) H1L 2K8  
514 354-5131  
www.lecheznous.org

