

LIVRET D'INFORMATION

Hiver 2019



Les bénévoles des Cousettes

Préinscriptions

du 19 au 23 novembre 2018

Inscriptions

26 novembre 2018

Début des activités

7 janvier 2019

Pour les personnes de 55 ans
et plus

7958, rue Hochelaga Montréal

Téléphone : 514 354-5131

lecheznous@lecheznous.org

www.lecheznous.org



Mot de bienvenue

Chers membres,

Les journées sont courtes et le soleil se fait rare, mais l'hiver reste une des périodes les plus effervescentes au Chez-Nous! L'équipe est fière de vous présenter une programmation festive remplie d'activités, d'événements et de cours qui vous garderont au chaud tout au long de la période hivernale. Grâce au travail de notre équipe d'employées et de nos bénévoles, plusieurs bons coups ont été réalisés au cours de l'automne. Permettez-nous de les partager avec vous...

Encore cette année, les membres du Chez-Nous n'ont pas raté l'occasion de participer au repas Fèves au lard organisé par la Fraternité des policiers et des policières du Québec et le SPVM. Ce dîner karaoké, sous le thème festif de l'Halloween, a rassemblé une vingtaine de personnes qui ont échangé de beaux moments avec les employées et la nouvelle directrice générale du Chez-Nous. Un grand merci à nos vocalistes amateurs, d'avoir poussé la note en public. Plusieurs talents cachés ont été dévoilés...

Le Chez-Nous a souligné, cette année, la Journée mondiale de la Paix par une formation RCR et DEA, gracieusement offerte par notre partenaire philanthropique Santinel. Par cette formation, Santinel a donné l'occasion aux membres du Chez-Nous et à la communauté de Mercier-Est d'assurer un climat de bienveillance dans le quartier.

Nous nous réservons quelques lignes pour remercier les précieux bénévoles qui ont collaboré au succès des nombreuses activités d'autofinancement du Chez-Nous ces derniers mois. Remercions dans un premier temps madame Diane Pépin d'avoir piloté les ateliers intergénérationnels de confection de marinades, ainsi que notre nouveau commanditaire, Canadian Tire. Soulignons l'engagement et la persévérance de madame Thérèse Lirette pour avoir coordonné la collecte de fonds Centraide en mémoire de notre chère Renée Beauchemin. Grâce à la contribution de tous nos généreux membres-donateurs, nous sommes fiers de verser 2824 \$ à Centraide du Grand Montréal. Depuis le départ de notre coordonnatrice de l'entraide et du bénévolat, nous souhaitons remercier tous les bénévoles de l'entraide

Mot de bienvenue

qui travaillent très fort pour assurer la continuité de nos services dans l'attente d'une nouvelle personne en poste.

N'oubliez pas d'ajouter à votre calendrier les nombreux événements à venir cette saison. Protégez-vous contre le rhume avec la Clinique de vaccination coorganisée par notre chère Jocelyne Mc Nicoll. Venez déguster du cidre chaud en visitant les divers kiosques de confectios artisanales produites par nos créateurs maison et locaux dans le cadre du Salon des artisans. N'oubliez pas de vous inscrire à notre dîner de Noël, organisé par madame Lirette. Elle a prévu pour vous, un vin d'honneur, un repas complet par un traiteur et un DJ tout au long de l'après-midi. N'oublions pas la Clinique d'impôts prévue, comme chaque année au mois de mars.

Profitez de cette saison pour venir à la rencontre de la nouvelle directrice générale lors du café-causerie du DG. Venez lui proposer vos idées, exprimer vos intérêts et partager vos commentaires sur la vie du centre et sur l'ensemble des activités des secteurs de l'intervention, de l'entraide et des activités. La participation à la vie démocratique de nos membres nous tient à cœur!

Nous continuons la tradition mensuelle des Petites douceurs, du Cinéma du Chez-Nous, des ateliers Cuisinons ensemble, de la collecte de denrées pour les paniers de Noël et des activités animées par nos stagiaires.

Nous restons à votre disposition pour des suggestions d'activités ponctuelles pendant la période estivale.

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

Informations générales

Le centre sera fermé:

Lundi 24 décembre

Mardi 25 décembre

Mercredi 26 décembre

Lundi 31 décembre

Mardi 1^{er} janvier

Changement de journée pour les Cousettes

Il n'y aura pas de service des Cousettes durant le mois de décembre, le dernier atelier de la saison aura lieu le 23 novembre.

Veuillez noter qu'à partir du mois de janvier, c'est le lundi que les Cousettes proposeront leurs services, de 9 h 30 à 12 h.

Places réservées aux personnes handicapées

Dans le stationnement arrière, de nouvelles pancartes ont été installées sur les places 4, 5, 6, 7 et 8. Ces places sont désormais réservées aux détenteurs de cartes pour personnes handicapées émises par la SAAQ. Toutes les autres places sont toujours accessibles aux personnes ayant des difficultés à se déplacer. Merci de bien vouloir respecter ce règlement.

Bottes d'hiver

Merci d'apporter vos souliers d'intérieur pour circuler au centre, dès que vous enfilerez vos bottes d'hiver. Ainsi, les salles resteront propres pour les membres et pour les usagers en soirée. Si vous avez oublié vos souliers, nous vendons des couvres bottes au coût de 0,50 \$ au comptoir de l'accueil.

Salon des artisans

Le Salon des artisans du Chez-Nous aura lieu **vendredi 30 novembre de 13 h à 19 h et samedi 1^{er} décembre de 10 h à 15 h**. Les artisans maison (Joyeuses Tricoteuses, crochet, cartes de souhait, bijoux, bibliothèque et marinades) vous présenteront leurs créations de l'année. Le centre accueillera également des artisans extérieurs. Une belle occasion de venir magasiner des cadeaux originaux pour les grands et les petits, pour les fêtes de fin d'année!

Les activités sexologiques continuent cet hiver!

Ariane Grenier, stagiaire en sexologie au Chez-Nous jusqu'au printemps, animera diverses activités de groupe telles que des discussions ou la projection d'un documentaire. Elle animera également un atelier de confection de bougies de massage à l'occasion de la Saint-Valentin.

Présente au Chez-Nous les mardis et jeudis, elle sera une oreille attentive si vous souhaitez partager vos questionnements lors de rencontres individuelles et confidentielles. Vous pouvez la contacter par courriel : cnme.stagiaire4@outlook.com, ou venir la voir au bureau des activités pour prendre rendez-vous.

- | | |
|--------------------|--|
| 15 novembre | Café-Causerie : Les préjugés et stéréotypes chez les aînés
10 h, salle 104 |
| 6 décembre | Ciné-sexo: documentaire
<i>Des nuances de sexe et de gris</i>
13 h 30, salle 104 |

Activités artisanales

Activité	Jour	Dates	Salle	Coût
Confection de cartes Johanne Chevrier	<u>Mercredi</u> 9 h 30 – 11 h 30	9 janvier au 20 mars 11 semaines	103	0 \$
Joyeuses tricoteuses Pierrette Gendron Nicole Bélanger Louise Leduc	<u>Mercredi</u> 13 h 30 – 15 h 30	9, 23 janvier 6, 20 février 6, 20 mars 6 semaines	104	0 \$
Bijoux Carmen Diaconescu	<u>Mercredi</u> 13 h 30 – 15 h 30	9, 23 janvier 6, 20 février 6, 20 mars 6 semaines	104-A	Détails ci-dessous
Crochet Diane Pépin et Céline Fortin	<u>Mercredi</u> 13 h 30 – 15 h 30	16, 30 janvier 13, 27 février 13, 27 mars 6 semaines	104	0 \$

Bijoux:

- Création de bijoux pour vous-même avec le conseil de la responsable, matériaux fournis: de 3 à 8 \$ selon le bijou;
- Création de bijoux pour vous-même avec le conseil de la responsable, matériaux non fournis: 5 \$;
- Création de bijoux pour l'auto-financement de l'activité: 0 \$

Activités culturelles

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
Peinture à l'huile Sylvia Paquette	<u>Mardi</u> 9 h – 11 h 30	8 janvier au 12 mars 10 semaines	104	90 \$
Théâtre du Chez-Nous Richard Desroches et Jocelyne Dumais	<u>Mardi</u> 9 h – 12 h	9 janvier au 20 mars 11 semaines	103	20 \$
Club littéraire Joanne Gauthier	<u>Mercredi</u> 13 h 30 – 15 h 30	16, 30 janvier 13, 27 février 13, 27 mars 10, 24 avril 6 semaines	Bibliothèque Mercier 8105 rue Hochelaga	0 \$
Improvisation Suzie Bonin	<u>Jeudi</u> 9 h 30 – 11 h 30	10 janvier au 21 mars 11 semaines	103	20 \$
Chant-Interprétation	<u>Jeudi</u> 13 h – 16 h	10 janvier au 21 mars 11 semaines	103	40 \$

Activités physiques

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	<u>Lundi</u> 13 h 30 – 14 h 30 14 h 45 – 15 h 45	7 janvier au 4 mars 9 semaines	114	40 \$
	<u>Vendredi</u> 9 h 30 – 10 h 30 10 h 45 – 11 h 45	11 janvier au 8 mars 9 semaines		
Baladi Pauline Caux	<u>Lundi</u> 10 h 30 – 12 h	7 janvier au 11 mars 10 semaines	114	50 \$
Club de marche dynamique Solange Aubin	<u>Mardi</u> 10 h – 12 h	8 janvier au 26 mars 12 semaines	Extérieur	0 \$
Club de marche santé Joanne Gauthier	<u>Mardi</u> 10 h – 11 h	8 janvier au 26 mars 12 semaines	Extérieur	0 \$
Qi Gong Louise-Maëna Paquette	<u>Mardi</u> 13 h 30 – 15 h	8 janvier au 12 mars 10 semaines	114	55 \$

Activités physiques

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
Étirements au sol Louise De Barbuat	<u>Mercredi</u> 8 h 55 – 9 h 55	9 janvier au 13 mars 10 semaines	114	84 \$
Renforcement musculaire et étirements sur chaise Louise De Barbuat	<u>Mercredi</u> 10 h – 11 h	9 janvier au 13 mars 10 semaines	114	70 \$
Mise en forme Louise De Barbuat	<u>Mercredi</u> 11 h 05 – 12 h 05	9 janvier au 13 mars 10 semaines	114	70 \$
Tai chi avancé et expert	<u>Jeudi</u> 10 h – 11 h 30	10 janvier au 14 mars 10 semaines	114	55 \$
Zumba Gold Mélanie Lefebvre	<u>Vendredi</u> 9 h 30 – 10 h 30 <u>Vendredi</u> 10 h 30 – 11 h 30	11 janvier au 15 mars 10 semaines	104	30 \$

Activités de socialisation

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
Bridge André Lemay et Lise Létourneau	<u>Lundi</u> 13 h 30 – 16 h	7 janvier au 18 mars 11 semaines	103	13 \$
	<u>Mercredi</u> 13 h 30 – 16 h	9 janvier au 20 mars 11 semaines		
Club de 500 Lise Carrier et Ginette Vallières	<u>Mardi</u> 13 h – 16 h	8 janvier au 19 mars 11 semaines	103 -104	13 \$
Scrabble Gilberte Lantin Animation: Mireille Brosseau	<u>Mercredi</u> 13 h – 16 h	9 janvier au 20 mars 11 semaines	114	13 \$
Cours de Bridge (Cours fermé) Lise Létourneau	<u>Mercredi</u> 13 h 30 – 16 h	9 janvier au 20 mars 11 semaines	104-A	13 \$
Crible Serge Lapointe et Caroll Gauthier	<u>Jeudi</u> 13 h – 16 h	10 janvier au 21 mars 11 semaines	114	13 \$
Club de 500 Mariette Moisan et Francine Malouin	<u>Dimanche</u> 13 h – 16 h	13 janvier au 24 mars 11 semaines	103 -104	13 \$
Scrabble Monique Denis	<u>Dimanche</u> 13 h – 16 h	9 janvier au 20 mars 11 semaines	114	13 \$

Tournois

Bridge : lundi 25 mars

Club de 500 : mardi 26 mars

Scrabble : mercredi 27 mars

Crible : jeudi 28 mars

Activités de la cuisine

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
Cuisinons ensemble	variable	jeudi 10 janvier mardi 5 février jeudi 7 mars jeudi 4 avril	104, 104-A	5 \$
Dîners communautaires avec les employés	2 ^e mardi du mois 12 h	8 janvier 12 février 12 mars 9 avril	104	Apportez votre repas!

Cours

Activité	Jour	Horaire	Salle	Coût
Espagnol Niveau 3 Armand Pierre-Louis	<u>Mardi</u> 9 h – 11 h 30	8 janvier au 12 mars 10 semaines	203	20 \$ Livre d'espagnol à vos frais
Espagnol 1B Antonio Santerre	<u>Mardi</u> 13 h 30 – 16 h	8 janvier au 12 mars 10 semaines	203	20 \$ Livre d'espagnol à vos frais
Espagnol 2B Antonio Santerre	<u>Mercredi</u> 9 h 30 – 12 h	9 janvier au 13 mars 10 semaines	203	20 \$ Livre d'espagnol à vos frais
Initiation à l'Internet Marie Saintonge	<u>Mardi</u> 13 h 30 – 15 h 30	8 janvier au 19 mars 11 semaines	104-A	5 \$ par cours

Activités extérieures

Le Cinéma du Chez-Nous

Avis aux cinéphiles : la projection de films à Station Vu se poursuit pour la session d'hiver!

À noter dans vos agendas les dates des projections qui débutent à 13 h :

14 janvier	Titre à venir
11 février	Titre à venir
11 mars	Titre à venir

Inscription au secrétariat ou à la porte le jour de la projection au coût de 2 \$. Les titres seront communiqués sur l'agenda mural dès que possible.

Dîners Parle Parle Jase Jase

L'équipe des bénévoles est heureuse de vous convier au restaurant **un lundi par mois à 11 h 30**. Merci de vous inscrire à l'avance au secrétariat au coût de **2 \$**. Le repas est à vos frais. Nouveaux et anciens membres sont les bienvenus.

7 janvier	PHO APPÉTIT Carrefour Langelier 7373, boul. Langelier, C-11 Montréal
4 février	OTTAVIO 6880 Jean-Talon Est St-Léonard
4 mars	L'ACADÉMIE 7275 boul. Les Galeries d'Anjou Montréal

Déjeuners en folie

Pour bien commencer la journée, quoi de mieux qu'un déjeuner entre amis? C'est ce que vous proposent les bénévoles un lundi par mois.

Les inscriptions se font à l'avance au secrétariat au coût de 2 \$. Le repas est à vos frais. Nouveaux et anciens membres sont les bienvenus. Rendez-vous à 9 h 30 sur place.

21 janvier CORA
5670 rue Sherbrooke Est
Montréal

18 février BROADWAY PIZZERIA
8655 rue Sherbrooke Est
Montréal

18 mars MIKES
7275 rue Sherbrooke Est
Montréal

Activités au centre

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! Rendez-vous à la cuisine du Chez-Nous munis d'un tablier et de contenants pour emporter les plats que vous aurez cuisinés. Les inscriptions se font au secrétariat au coût de 5 \$. Les thèmes vous seront communiqués dès que possible.

De 9 h à 12 h :

jeudi 10 janvier
mardi 5 février
jeudi 7 mars
jeudi 4 avril

Vous êtes gourmand mais vous n'avez pas le goût de cuisiner? Cuisinons ensemble s'occupe de tout! Pour 6 \$, profitez d'un repas thématique complet qui vous sera servi à 12 h après l'atelier. Une belle occasion de découvrir de nouvelles saveurs tout en socialisant! Merci de vous inscrire au secrétariat.

BINGO

Fort de son succès, le bingo mensuel du Chez-Nous est un rendez-vous à ne pas rater!

De 13 h à 16 h :

Vendredi 25 janvier
Vendredi 22 février
Vendredi 22 mars

Inscriptions au secrétariat ou à la porte le jour-même.

Nouveauté!

Atelier Chant-Interprétation

Chanter est à la portée de toutes les voix. Sa pratique régulière procure un bien-être physique et psychologique reconnu.

Interpréter une chanson, c'est offrir au texte et à la mélodie, ainsi qu'aux auditeurs, l'entièreté de sa personne par le biais de ses émotions et de sa gestuelle. Certaines chansons font appel à notre propre personnalité, tandis que d'autres nécessitent de donner vie à un personnage. Chanter n'exige pas une voix grandiose, mais tout simplement d'aimer chanter.

Les ateliers de Chant-Interprétation permettront de ressentir le plaisir et la liberté de chanter en se familiarisant avec les étapes menant à l'interprétation d'une chanson : la compréhension et la mémorisation du texte, le choix primordial de la bonne tonalité, le jeu théâtral, lorsque requis, la présence scénique, et l'aisance dans la rencontre avec le public.

Les personnes participantes auront le loisir de chanter en solo ou en duo. Pendant la session, elles travailleront deux ou trois chansons qu'elles auront choisies.

Le groupe comptera huit participants, afin que tous aient un moment de répétition avec la professeure à chaque atelier. Sur le modèle des classes de maître, l'apprentissage de l'interprétation se fera non seulement en s'entraînant avec la professeure, mais également en écoutant et en regardant le travail accompli par les autres interprètes.

La durée de chaque atelier est de trois heures.

Secteur de l'entraide

Le Chez-Nous de Mercier-Est offre des services d'entraide aux personnes en perte légère d'autonomie et à faible revenu de Mercier-Est. Pour en bénéficier, des conditions d'admissibilité s'appliquent.

- Accompagnement – transport médical et commissions
- Livraison de paniers alimentaires en collaboration avec le Sésame
- Clinique d'impôt
- Petites douceurs : activités de socialisation
- Informations et références

Clinique de vaccination

La clinique de vaccination se tiendra le **jeudi 22 novembre, de 8 h 30 à 15 h 30**. Il n'y a plus de places disponibles, mais vous pouvez vous inscrire sur liste d'attente au secrétariat.

Paniers de Noël

Chaque année, le Chez-Nous de Mercier-Est participe au Magasin-Partage en partenariat avec la Paroisse St-François d'Assise 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 au Magasin-Partage ou pour être bénévole, contactez la personne responsable de l'entraide.

Petites douceurs

L'activité les Petites douceurs se tient un lundi par mois, de 13 h 30 à 15 h 30, afin de permettre aux aînés qui ne peuvent pas se déplacer seuls de profiter d'un agréable moment, ponctué de discussions, d'activités physiques douces et d'ateliers ludiques. Le transport des participants est possible grâce aux chauffeurs bénévoles. Frais de 5 \$ par participant. Renseignements et inscriptions au 514 354-5404.

Clinique d'impôts

Besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus? Des bénévoles formés par l'Agence du revenu du Canada pourront vous aider gratuitement.

Critères d'éligibilité :

- Avoir 55 ans et plus
- Habiter le quartier Mercier-Est
- Revenu en dessous du seuil de pauvreté

La Clinique d'impôts se tiendra les **4, 11, 18, 25 mars 2019**. Places limitées, inscriptions à partir de début février.

Les Cousettes

Un groupe de bénévoles expérimentées vous accueillent **chaque lundi de 9 h 30 à 12 h au Chez-Nous de Mercier-Est**. Elles effectuent des retouches sur mesure à prix modique sur vos vêtements. Les Cousettes peuvent refuser une réparation sur un vêtement sale ou en mauvais état. Les vêtements doivent être lavés avant d'être réparés.

Veuillez appeler au 514 354-5131 pour plus d'information sur le service.

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 secteur de l'entraide est à la recherche de:

- Bénévoles pour la confection des paniers de Noël
- Chauffeurs-accompagnateurs pour rendez-vous médicaux et commissions (remboursement des frais d'essence et d'usure du véhicule)
- Chauffeurs pour les Petites Douceurs, le lundi, une fois par mois.
- Chauffeurs-livreurs pour le dépannage alimentaire, le mercredi, une fois par mois.
- Bénévoles pour la Clinique d'impôts du mois de mars 2019

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA)

Le PNHA est un projet visant à renforcer l'engagement citoyen et le rôle politique des aînés dans une optique de changement social, en reconnaissant et soutenant la participation des aînés dans leur communauté. Par diverses formations et activités, PNHA cherche à augmenter le potentiel d'influence (*leadership*) des aînés, leur capacité d'agir et la prise de responsabilité citoyenne des aînés. PNHA permet également de partager leurs savoirs avec les jeunes générations afin de leur transmettre le goût de l'engagement citoyen.

Ce projet se décline en trois volets :

- 1. Éducation et sensibilisation**
- 2. Action**
- 3. Transmission**

À partir de novembre dans le volet **Éducation et sensibilisation** il y aura :

Des formations

- **Sur l'engagement citoyen chez les aînés**

Sylvie Gascon, du Centre d'action bénévole de Montréal, viendra présenter une formation construite sur mesure pour le Chez-Nous de Mercier-Est sur l'engagement citoyen. Elle présentera les différentes possibilités de bénévolat et vous outillera afin de cerner le type d'engagement bénévole qui vous convient le mieux. Elle répondra à tous vos questionnements sur le bénévolat.

Le 19 novembre 2018 de 9 h à 12 h, au Chez-Nous de Mercier-Est - Inscriptions au secrétariat

- **Sur la confiance en soi**

Anick Paradis, directrice de l'organisme Info-femmes, offrira une formation sur la confiance en soi. La confiance en soi se travaille tout au long de notre vie, et plus elle grandit, plus il est facile de se réaliser. Durant la formation, elle abordera plus précisément l'estime de soi, mais aussi le sentiment de compétence, sentiment au cœur de l'accroissement de la confiance en soi.

Le 3 décembre, de 9 h à 12 h. Au Chez-Nous de Mercier-Est

Inscriptions au secrétariat

Restez attentif, d'autres conférences et formations s'ajouteront à la programmation durant l'hiver. Elles seront affichées sur le calendrier!

Des ateliers pour la création d'outils promotionnels

Nous recherchons des participants de 55 ans et plus, souhaitant contribuer au processus de création, de l'idéation à la conception, d'une boîte à outils sur le sujet de l'engagement citoyen chez les aînés. Guidés par un professionnel des communications, les participants créeront des outils tels qu'un dépliant, un onglet Internet ou une vidéo, selon les intérêts de chacun. Les groupes seront constitués de jeunes transmettront leurs connaissances des outils informatiques. Il s'agit d'une activité intergénérationnelle qui permet de développer sa créativité, sa connaissance informatique et de promouvoir l'investissement dans la communauté. Les rencontres débuteront en novembre à raison d'une rencontre de 2 h par semaine. Si vous êtes intéressés ou si vous avez des questions, contactez Mélodie au Chez-Nous de Mercier-Est, par téléphone: 514 651-4696 ou par courriel : intervention-HLM@lecheznous.org.

L'organisation du Salon de l'engagement citoyen et du bénévolat de Mercier-Est

L'objectif de ce salon est de faire connaître à la population de Mercier-Est l'éventail des possibilités d'engagement citoyen que ce soit dans les secteurs sportifs, environnementaux, sociaux ou scolaires. Cet événement sera l'occasion de démontrer la force et la diversité de l'engagement communautaire dans le quartier afin de donner l'occasion aux citoyens de s'impliquer dans leur communauté et devenir acteur du changement. Le salon sera organisé par les partenaires du projet, des aînés et des jeunes et se déroulera au mois de mars 2019.

Si vous aimez organiser des événements, ou aimeriez tenter l'expérience, si vous avez l'engagement citoyen et le bénévolat à cœur, ce projet est pour vous! Un comité sera créé et des rencontres hebdomadaires seront organisées de fin novembre jusqu'à la réalisation de l'évènement.

Pour signifier votre intérêt ou pour toutes questions, contactez Mélodie au Chez-Nous de Mercier-Est : 514 651-4696 ou par courriel : intervention-HLM@lecheznous.org.

Secteur de l'intervention

Pour signifier votre intérêt ou pour toutes questions, contactez Mélodie au Chez-Nous de Mercier-Est : 514 651-4696 ou par courriel : intervention-HLM@lecheznous.org.

Dans le **volet Action** :

Depuis le 25 septembre, des aînées-relais du quartier de Mercier-Est suivent plusieurs formations pour les aider à favoriser l'entraide entre citoyens, faciliter l'accès aux ressources et épauler les intervenants de proximité dans leur travail. Jusqu'à présent, elles ont suivi une formation sur les ressources de Mercier-Est, visité des organismes du quartier et reçu une formation de secourisme. D'ici juin, elles recevront d'autres formations utiles à leurs fonctions pour favoriser l'écoute active et approfondir leurs connaissances des besoins des citoyens de Mercier-Est.

Aîné-relais travaille de pair avec Citoyen-relais et Parent-relais dans le cadre du Projet-relais. Le Projet-relais est possible grâce au partenariat entre le Chez-Nous de Mercier-Est, le PITREM et la Maison des Familles de Mercier-Est. Les personnes-relais sont en formation chaque mardi et s'engagent à consacrer trois heures par semaine à établir des contacts avec les résidents du quartier. N'hésitez pas à échanger avec eux si jamais vous les croisez!

Dans le **volet Transmission** :

Il est ici question de transmission de savoirs entre les générations. Depuis le début du projet, des aînés ont partagé leurs savoirs culinaires lors de la confection de marinades et d'ateliers de cuisine à la Maison des Familles; des artisanes du crochet ont partagé leurs connaissances artistiques lors d'activités au parc Germaine-Pépin cet été, et des bénévoles transmettent leurs savoirs lors de l'aide aux devoirs hebdomadaire auprès de jeunes du primaire.

La boîte à outils sur l'engagement citoyen, citée précédemment, sera aussi une occasion d'échange de connaissances entre les générations.

Il est toujours possible d'organiser d'autres événements ponctuels, hebdomadaires ou mensuels où jeunes et aînés partagent leurs savoirs. Si vous avez une idée, un projet, Mélodie Guay-Hébert, l'intervenante chargée du projet, se fera un plaisir de vous accompagner dans vos démarches.

Journée internationale de la philanthropie 14 novembre 2018

Ce mois-ci se tiendra la Journée nationale de la philanthropie. Soulignée au Québec le 14 novembre, cette journée célèbre l'engagement d'individus, d'entreprises et d'organisations. Cette journée thématique rappelle l'importance de celles et de ceux qui font la différence au sein d'organismes qu'ils soutiennent. Le Chez-Nous de Mercier-Est a bénéficié de l'apport de chefs de file et de gens d'affaires qui, comme M. Serge Godin, propriétaire du supermarché voisin, ont financé des activités de notre organisation.

Afin de marquer le 14 novembre, le Chez-Nous donne la parole à des femmes et des hommes qui, par leur contribution, soutiennent notre centre communautaire. Nous leur avons posé la question : ***qu'est-ce qui a motivé votre décision de donner un coup de pouce au Chez-Nous?*** Voici la réponse de quelques-uns d'entre eux. Vous constaterez que leur altruisme est porté par leur humanité.

Chantal Cadieux, directrice du marketing - Association des producteurs maraîchers du Québec

Au nombre des coups de pouce : tous les maïs distribués lors des fêtes d'été

Motivation : J'adore ce que le Chez-Nous fait. Beaucoup d'organisations nous demandent des contributions et nous devons alterner notre soutien d'un été à l'autre. Mais les dossiers déposés par le Chez-Nous témoignent d'une organisation bien structurée. Une partie de la population est malheureusement mise de côté, mais sur les photos qui me sont envoyées on voit des bénévoles qui s'occupent de gens isolés et c'est fantastique!

Caroline Chartrand, propriétaire - Dairy Queen – rue Sherbrooke

Au nombre des coups de pouce : les desserts glacés distribués lors des fêtes d'été

Motivation : Pour redonner au suivant, ici dans le quartier. Par l'intermédiaire des photos que m'envoie le Chez-Nous à la suite des événements auxquels je me suis associée, je constate que mes dons sont utilisés de façon concrète, entre autres auprès des personnes qui vivent de l'isolement. Je donne pour rendre les gens heureux.

Cédric Essiminy, porte-parole - Parc olympique

Au nombre des coups de pouce : Illumination en mauve du mât olympique, tenue de la conférence du 15 juin 2018 au sommet de la Tour de Montréal

Motivation : Comme le souhaitait l'architecte Roger Taillibert, le Parc olympique

veut rendre ses installations accessibles. Notre engagement auprès d'organismes communautaires tels le Chez-Nous de Mercier-Est, s'inscrit dans cette vision aux horizons élargis. Si le Parc olympique est un levier pour le développement sportif montréalais, il est aussi un levier pour le développement social, économique et culturel de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.

Steve Gauthier, Isabelle Lachaine, administration - Canadian Tire – Place Versailles

Au nombre des coups de pouce : Pots Mason pour les marinades du Chez-Nous

Motivation : Ce qui a motivé Canadian Tire – Place Versailles de parrainer le Chez-Nous est l'idée de « donner au suivant ». L'activité des marinades permet la transmission de recettes et d'un savoir-faire qui se sont traditionnellement transmis de mères en filles dans notre culture et les familles étant de moins en moins nombreuses, cette tradition se perd tranquillement. C'est beau de voir que le Chez-Nous valorise cette transmission et l'engagement de ses bénévoles. Comme entreprise est présente dans le quartier, il fait plaisir à Canadian Tire de permettre de rendre cette activité encore plus bénéfique pour la communauté.

Chakid Lamouti, directeur - St-Hubert Express – rue Sherbrooke

Au nombre des coups de pouce : repas lors de fêtes en HLM, repas pour les bénévoles des cliniques d'impôt.

Motivation : Pour faire ma part. Le Chez-Nous travaille auprès de personnes âgées, des gens qui ont fait beaucoup pour les générations subséquentes. Je me soucie du sort des personnes du troisième âge et du quatrième âge et j'aimerais qu'on en fasse autant pour moi lorsque j'arriverai à cette étape de ma vie. La communauté doit prendre en charge les gens vieillissants.

Maxime St-Jean, directeur général - Santinel

Au nombre des coups de pouce : défibrillateur cardiaque, formation RCR au Chez-Nous de Mercier-Est

Motivation : Santinel trouve important de soutenir les organismes dédiés à la cause du bien-être des aînés. Après délibération d'un comité annuel de donateurs auquel participe Philips un partenaire de l'entreprise, Santinel a choisi de remettre un DEA au Chez-Nous et d'offrir aux membres une journée de formation RCR. Cette décision a été motivée par l'action menée par le centre communautaire et ses bénévoles auprès des aînés, particulièrement auprès des personnes qui sont en perte légère d'autonomie.

Merci à nos partenaires



PIERRE LESSARD-BLAIS
MAIRE D'ARRONDISSEMENT
MERCIER-HOCHELAGA-MAISONNEUVE

514 872-8759
pierre.lessard-blais@ville.montreal.qc.ca



LAURENCE LAVIGNE LALONDE
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DISTRICT DE MAISONNEUVE-LONGUE-POINTE

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



SUZIE MIRON
CONSEILLÈRE MUNICIPALE
DISTRICT DE TÉTREAULTVILLE

514 872-9899
suzie.miron@ville.montreal.qc.ca



KARINE BOIVIN ROY
CONSEILLÈRE DE LA VILLE
DISTRICT DE LOUIS-RIEL

514 872-9899
karine.boivin.roy@ville.montreal.qc.ca



MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île
12900, boulevard Industriel, Montréal, Québec, H1B 5P5
514 645-0101 Mario.beaulieu@parl.gc.ca



Pour placer une publicité dans notre livret
d'information, contactez Magali François:
514 354-5131
communication@lecheznous.org

Merci à nos partenaires

**HUBERT
LAVALLÉE INC.**
Société par actions d'un courtier
immobilier agréé



LE courtier de
VOTRE secteur

514.259.8884

Visitez mes propriétés sur www.hubertlavallee.com



**STATION
EST^{MC}**

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



MARC LANDREVILLE | PROPRIÉTAIRE

MÉCANIQUE GÉNÉRALE - CHANGEMENT PNEU - SUSPENSION
ALIGNEMENT - ENTRETIEN DE FLOTTE DE VÉHICULES

514.895.2944 9345 PASCAL GAGNON, ST-LÉONARD, H1P1Z4



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL

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

Suivez-nous

