

PROGRAMMATION

Automne 2019



Membres du conseil d'administration 2019 du Chez-Nous de Mercier-Est

Inscriptions

Jeudi 29 et vendredi 30 août
2019, de 10 h à 15 h

Début des activités

9 septembre 2019

Horaires

Lundi au vendredi
De 8 h 45 à 16 h
Dimanche
De 13 h à 16 h



Pour les personnes de 55 ans et plus

7958, rue Hochelaga Montréal
514 354-5131
lecheznous@lecheznous.org
www.lecheznous.org

Mot de bienvenue

Chers membres,

Après un été rempli d'activités, l'équipe du Chez-Nous ainsi que ses nombreux bénévoles responsables d'activités sont fiers de vous présenter la nouvelle programmation automnale. Bien qu'une nouvelle saison de fraîcheur est à nos portes, le Chez-Nous poursuit ses activités d'animations intergénérationnelles dans le parc St-Victor et à la Promenade Bellerive jusqu'au début du mois d'octobre. Pascal, notre animateur vous attend avec une série d'activités telles que la danse, la calligraphie animée par le Café Graffiti, le djembé, le cirque, le jeu d'échecs géant, le Malko, le Kubb, etc. Cette programmation sera clôturée par une fête au Chez-Nous le 1^{er} octobre dans le cadre de la Journée internationale des aînés.

Cette année, notre fête d'été de l'Entraide a connu beaucoup de succès grâce au travail inestimable de nos précieux bénévoles, donateurs et commanditaires dont le Dairy Queen, Draperies de l'Est, le Studio reconnaissance, l'Espace pour la vie, le Sésame, Nopales, Méga Lou Nettoyeur, Retour aux sources et le restaurant Coq-o-bec.

Ne manquez pas la Journée portes ouvertes qui se tiendra le 27 août. Cette journée sera suivie des journées d'inscription le 29 et 30 août. Durant la Journée portes ouvertes, vous aurez l'occasion de rencontrer les membres de notre équipe, les professeurs et responsables d'activités qui vous attendent en grands nombres pour répondre à vos questions et vous faire découvrir les activités, les services et nos opportunités de bénévolat au Chez-Nous. N'oubliez pas d'inviter vos amis, vos voisins et vos proches.

Au Chez-Nous, on se n'ennuie jamais et on innove toujours! Nous avons plusieurs nouveautés dans notre programmation trimestrielle à vous offrir cette session. Inscrivez-vous à des cours de danse en ligne pour débutants, des cours de guitares pour débutants, des cours d'origami, à La Bonne chanson et à des ateliers créatifs intergénérationnels. Du 9 au 13 septembre, vous pouvez venir essayer gratuitement une ou des activités de la programmation régulière. Si vous souhaitez suggérer de nouvelles activités pour la session d'hiver, veuillez les déposer dans la boîte à suggestions. Soyez assurés que nous traitons chaque suggestion en réunion d'équipe et examinons de près les possibilités de réalisation de chacune de vos idées.

En plus de la programmation régulière, nous vous proposons dorénavant une programmation de conférences/cafés-causeries trimestrielle. Feuilletez les pages du

Mot de bienvenue

livret pour en savoir plus et n'hésitez pas de communiquer avec Magali pour plus de détails.

N'oubliez pas de noter à vos calendriers les nombreux événements annuels qui se tiendront cette session dont, la Campagne annuelle Centraide, la Marche Centraide aux 1000 parapluies, la fête d'automne en collaboration avec la Fraternité des policiers et policière de Montréal et SPVM et le Salon des artisans. Les détails se trouvent à partir de la page 6 du livret.

Encore cette année, nous sommes chanceux de compter de nouveau sur Les Cousettes qui offriront des services de retouches sur mesure à prix modiques sur vos vêtements. Les couturières bénévoles seront au Chez-Nous chaque mardi de 9 h 30 à 12 h, prêtes pour prendre vos commandes!

Nous vous annonçons avec plaisir que notre employé d'été, Mathilde Pouliot, restera avec nous jusqu'au mois de décembre. À titre d'agente de milieu, elle travaillera de près avec les coordonnatrices de l'Entraide et des activités pour l'organisation des événements du Chez-Nous et des services de l'Entraide dont, la clinique de vaccination, le service d'accompagnement transport, les petites douceurs et au Magasin-Partage.

Enfin, n'oubliez pas de renouveler vos cartes de membres, car dès le mois de septembre nous entamerons notre démarche de planification stratégique et comptons sur vous pour réfléchir à l'avenir du Chez-Nous. Dans le cadre de cette démarche participative, nous travaillerons avec une firme externe, dont le nom sera dévoilé sous peu. Restez à l'affût, car nous lancerons prochainement des invitations à une consultation des membres. Vous recevrez cette invitation par courriel, mais elle sera aussi publiée sur Facebook et affichée sur le calendrier géant. La consultation aura pour but de mettre à profit vos expertises, vos opinions et vos idées sur la mission, la vision et les valeurs du Chez-Nous. À partir de là, nous formerons un comité de réflexion restreint qui réfléchira sur le plan stratégique triennal. La vie démocratique au Chez-Nous est importante pour l'équipe et le conseil d'administration et nous vous encourageons fortement à y prendre part. Rappelons-nous que le Chez-Nous a été fondé par ses membres, pour ses membres!

Nous vous souhaitons une heureuse rentrée et n'oubliez pas de surveiller le calendrier géant à l'accueil, il est toujours rempli d'activités!

Informations générales

Le centre sera fermé:

Lundi 2 septembre - Fête du travail

Lundi 14 octobre - Action de grâce

Journée portes ouvertes

Le centre ouvre ses portes aux curieux de 55 ans et plus pour leur faire découvrir le Chez-Nous, ses services, ses activités, ses membres et son équipe d'employés et de bénévoles dévoués.

Différents kiosques présenteront la programmation de l'année à venir, les services offerts aux personnes en besoin et les moyens de s'engager comme bénévole.

Mardi 27 août, de 10 h à 15 h 30

Semaine d'essais gratuits

Est-ce que ce cours vous plaira assez? Est-ce que le niveau du cours correspond au vôtre? La semaine d'essais gratuits est l'occasion de tester sans frais une ou des activités de la programmation régulière.

Ouvert aux membres et aux non-membres.

Du 9 au 13 septembre

Carte de membre pour 2019-2020

Les nouvelles cartes de membres sont disponibles au secrétariat. Gagnez du temps et renouvelez-la avant les journées d'inscription!

En novembre, retour de la 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. Détails et dates d'inscription à venir.

Les marinades du Chez-Nous

L'atelier de confection de marinades est de retour cette année! Les **4 et 5 septembre** des membres du Chez-Nous ainsi que des jeunes du PITREM feront équipe pour confectionner les traditionnelles marinades. Les participants sollicitent votre contribution en apportant au secrétariat du Chez-Nous les pots Mason de 250 ml et de 500 ml que vous n'utilisez plus.

Proches aidants

Un proche aidant est une personne qui prend soin d'un proche au quotidien. Nous proposons dans notre programmation des conférences et ateliers qui répondent aux besoins des proches aidants de 55 ans et plus. Ces présentations seront suivies de discussions entre les personnes concernées par cette situation. Consultez la programmation à la page 9.

Journée internationale des aînés

Pour souligner cette journée, le Chez-Nous de Mercier-Est prévoit une matinée festive autour de la danse et une exposition-photo participative. Réservez d'ores et déjà votre matinée du **1^{er} octobre**, plus de détails à venir.

Programme Pair

En cas de chutes ou de malaises, les appels automatisés du Programme Pair peuvent sauver des vies. Gratuit, ce service est offert aux personnes de 55 ans et plus vivants seules. Prenez rendez-vous avec une intervenante du Chez-Nous pour vous inscrire : 514 354-5131.

1. Événements annuels du Chez-Nous

Campagne annuelle Centraide

Les **mardis, mercredis et jeudis entre le 15 et le 31 octobre**, un bénévole sera à l'accueil **de 8 h 30 à 11 h 30 et de 12 h 30 à 15 h** pour recueillir vos dons. Vous avez été très généreux l'année dernière avec des contributions totales de 2 800 \$. Cette année, nous comptons sur votre générosité pour atteindre notre objectif de 3 500 \$. Grâce à vos dons, vous appuyez un réseau de près de 360 organismes, dont Le Chez-Nous de Mercier-Est, ainsi qu'une multitude de causes et de personnes vulnérables. Un reçu d'impôt vous sera remis pour les montants excédant 20 \$.

Marche Centraide aux 1000 parapluies

Le **2 octobre**, le Chez-Nous manifestera son engagement à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale durant la Marche Centraide aux 1000 parapluies. Membres et employés partiront du centre pour se rendre à la marche ensemble. Détails à venir.

Fête d'automne

En collaboration avec la Fraternité des policiers et policières de Montréal et le Service de police de la Ville de Montréal, dans le cadre de la 53^e journée Fèves au lard, le Chez-Nous de Mercier-Est célébrera l'automne autour d'un dîner festif. Ce dîner, en plus des traditionnelles fèves au lard, sera accompagné de petits plats faits avec amour par le Chez-Nous. Les détails concernant l'achat de billets vous seront communiqués sous peu. Sachez qu'une partie des sommes recueillies est redistribuée par le Poste 48 aux personnes démunies du quartier.

Le 25 octobre à 11 h 30 au Chez-Nous de Mercier-Est

Salon des artisans

À l'approche du temps des fêtes, les marchés sont très courus et celui de Chez-Nous ne fait pas exception! Venez profiter de l'occasion pour faire de belles trouvailles, découvrir les créations des artisanes du Chez-Nous et encourager des artistes locaux! Pour louer un emplacement, renseignez-vous auprès de Jacinthe Messier, coordonnatrice des activités.

Vendredi 29 et samedi 30 novembre

Fête de Noël

Réservez votre **vendredi 13 décembre** pour célébrer Noël au Chez-Nous lors d'un dîner dansant. Détails à venir.

2. Ateliers et conférences

En plus de la programmation d'activités régulière, nous vous proposons des événements ponctuels sous forme d'ateliers et de conférences.

Ces événements sont offerts gratuitement par nos partenaires et sont ouverts aux non membres.

Il est important de vous inscrire d'avance à ces activités car elles seront annulées si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

La pratique des jeux de hasard et d'argent

Un responsable de La Maison Jean Lapointe, présentera:

- les mythes et réalités des diverses formes de jeu;
- les probabilités (quelles sont vos chances réelles de gagner?);
- l'importance d'adopter des comportements sans risque face au jeu;
- les signes de jeu problématique;
- les ressources d'aide disponibles.

Jeudi 12 septembre, de 10 h à 11 h - minimum de 10 participants

Café-causerie Programme Pair

La directrice générale du Chez-Nous vous expliquera le fonctionnement du Programme Pair, ce service d'appels gratuits de sécurité destiné aux personnes de 55 ans et plus vivants seules. Une occasion de mieux connaître ce service qui peut sauver des vies!

Jeudi 19 septembre, 10 h, salle 114 - Inscription au secrétariat

Café-causerie Pourquoi les hommes ne demandent-ils pas d'aide?

Le taux de suicide est 3 fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes. 80 % des personnes ayant consulté sont des femmes.

Qu'est-ce qui fait en sorte que les hommes demandent moins d'aide que les femmes? Quels sont les conséquences à ne pas demander d'aide? Comment pourrions-nous les encourager à consulter davantage? Voici quelques uns des thèmes qui seront abordés autour d'un café animé par Mélodie Guay-Hébert, intervenante chargée de projet.

Jeudi 26 septembre, 13 h 30, salle 114 - Inscription au secrétariat

Atelier Pour que vieillir soit gai

On estime communément la population lesbienne, gaie, bisexuelle et trans (LGBT) à environ 10 % de la population. Or, chez les aînés, ces personnes demeurent invisibles et cela a des répercussions importantes sur leur bien-être. Cet atelier résume les différents aspects de la diversité sexuelle et de genre avant de revenir sur le parcours de vie des personnes aînées LGBT. Cet atelier comprend également des pistes de solution pour mieux les inclure dans votre quotidien ainsi qu'un témoignage d'une personne aînée LGBT. Présenté par La Fondation Émergence.

Jeudi 3 octobre à 10 h, salle 104 - minimum de 15 participants

Atelier du SPVM sur l'intimidation

Présentation sur le thème de l'intimidation par l'agente sociocommunautaire du SPVM Kristine Beaulieu, poste de quartier 48.

Visionnement de trois vidéos inspirées d'événements réels, suivies de discussions autour des solutions et des gestes à adopter lorsque l'on est victime ou témoin d'intimidation.

Jeudi 17 octobre à 10 h, salle 104 - minimum de 10 participants

Les deux conférences ci-dessous sont présentées par des conférenciers de la Société d'Alzheimer:

Ce qu'il faut savoir sur la maladie d'Alzheimer

Apprenez comment réduire quelques facteurs de risque et découvrez comment les services offerts par la Société Alzheimer de Montréal peuvent aider.

Jeudi 31 octobre à 10 h, salle 104

Aider l'aidant

Un bref aperçu de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées suivi d'une discussion sur le rôle de l'aidant et les manières de soutenir l'aidant afin de diminuer le stress auquel il est confronté. Les proches et les amis sont les bienvenus.

Jeudi 7 novembre à 10 h, salle 104

3. Activités dans les parcs

Pascal, animateur dans les parcs, a concocté une programmation intergénérationnelle variée pour vous donner l'occasion de profiter du beau temps de manière ludique. Retrouvez-le dans les parcs Saint-Victor et de la Promenade Bellerive, près des chalets, jusqu'à la fin septembre. Programmation disponible au Chez-Nous et sur notre site internet www.lecheznous.org.

Activités extérieures

Dîners Parle Parle Jase Jase

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

9 septembre OTTAVIO
6880 rue Jean-Talon Est

14 octobre SCORES
6675 rue Jean-talon Est

11 novembre L'ACADÉMIE
7275 boul. des Galeries d'Anjou

9 décembre LE ST-JACQUES
6001 rue de Jumonville

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. Retrouvez Thérèse à 9 h 30 sur place.

23 septembre MIKE'S
Place Versailles
7275 rue Sherbrooke Est

21 octobre BROADWAY PIZZA
8655 rue Sherbrooke Est

18 novembre NICKELS
Place Versailles
7275 rue Sherbrooke Est

16 décembre

CUPIDON D'OR
6830 rue Hochelaga

Cuisinons ensemble

Cuisinons ensemble est un atelier de cuisine où l'on peut socialiser, apprendre de nouvelles recettes, 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 \$.

Mardi 10 et jeudi 12 septembre Gandhi, le Gange, Calcutta, etc.

*d'autres dates à venir

Vous n'aimez pas faire la cuisine, mais appréciez de bons plats? L'atelier cuisinera pour vous! Profitez du repas pour 6 \$. Inscription au secrétariat.

BINGO

Le bingo mensuel du Chez-Nous est un rendez-vous à ne pas rater! Inscription au secrétariat ou à la porte le jour-même.

De 13 h à 16 h: Vendredi 20 septembre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 15 novembre
Vendredi 20 décembre

Rallye

Une rencontre d'information aura lieu mardi 3 septembre à 9 h 30 au Chez-Nous.

Le rallye se déroulera le **30 septembre dès 9 h**. Venez donc sillonner le quartier en équipe à la recherche d'indices et d'épreuves à relever! Le coût d'inscription est de 6 \$ par équipe de 2. Nous vous demandons de former votre duo avant de vous inscrire au secrétariat.

Activités au centre

De nombreuses nouveautés vous sont proposées pour cette session d'automne, découvrez-les ici!

La Bonne chanson du Chez-Nous

Vous aimez chanter le répertoire de *La Bonne Chanson*? Vous aimez être en bonne compagnie? Ça tombe bien, vous n'êtes pas le/la seul.e! **Les vendredis 4 octobre, 1^{er} novembre et 6 décembre**, dès 12 h, les salles 103, 104 sont réservées pour ceux qui, comme Claudette, souhaitent faire un tour de chant sans prétention. Apportez votre lunch! Plaisir fourni!

Théâtre et impro

C'est désormais deux activités de théâtre complémentaires qu'offre le Chez-Nous. Pour ce qui est de la *Troupe de théâtre amateur du Chez-Nous*, c'est dans une ambiance bon enfant et pour tous niveaux que vous interpréterez une pièce créée par les responsables bénévoles en vue d'une représentation publique au printemps.

L'activité *Cours de théâtre et impro* permet d'apprendre les notions du jeu d'acteur par le biais d'exercices, d'extraits de monologues et de dialogues. Analyser le texte, le mémoriser, le répéter et le présenter aux autres participants font partie des démarches de la formation.

Le volet *Improvisation* permet de stimuler la créativité et d'activer la concentration.

Guitare pour débutants

Que ce soit pour développer votre dextérité ou simplement pour vous amuser, venez apprendre à jouer de cet instrument si rassembleur sous les bons conseils de Martin Robert, diplômé en guitare jazz. Vous devez fournir votre instrument, quelques options de location ou d'achat vous seront présentées au besoin.

Origami

Vous aimeriez découvrir comment transformer une simple feuille de papier en œuvre d'art? Avec Denise Noiseux, c'est désormais possible! Du marque-place au papillon, vous apprendrez comment suivre un diagramme et utiliser toutes les techniques de pliage pour créer de magnifiques objets!

Danse en ligne pour débutants

Le Continental, le Cab driver, le mambo sourire et le serpentín n'auront plus de secrets pour vous! Venez bouger tout en vous amusant, sous la supervision de Josée Bélanger, professeure de danses en ligne et sociales.

Ateliers créatifs: un endroit pour se rencontrer

Petits bonheurs et Libre course vous invitent à participer à un projet artistique intergénérationnel qui donnera lieu à une exposition professionnelle présentée dans le cadre du Week-end Petite enfance en novembre prochain.

En collaboration avec un CPE du quartier et le Chez-nous Mercier-Est, ce projet rassemblera les tout-petits et les aînés au cœur d'une expérience de collaboration et de création collective autour de la notion du vivre-ensemble. Et si nous imaginions nos espaces autrement? Inscription et information auprès de Jacinthe Messier, coordonnatrice des activités.

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h

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 être éligible, 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

Les Cousettes

Les Cousettes, service de l'entraide, est de retour!

Les couturières bénévoles vous accueillent chaque mardi de 9 h 30 à 12 h au centre. Elles effectuent des retouches sur mesure à prix modiques sur vos vêtements.

- Bord de pantalon couture simple (jeans) = 7 \$
- Bord de pantalon couture invisible = 10 \$
- Bord de jupe et robe à partir de 7 \$
- Boutonnière à partir de 2 \$/ch
- Bas de chemise a partir de 7 \$
- Ajuster manche de blouse à partir de 7 \$
- Ajuster taille jupe ou pantalon à partir de 7 \$
- Ajuster manche de veston/veste/manteau à partir de 10 \$
- Modifier rideau déjà existant = 5 \$ le mètre
- Fermeture éclair pantalon = 7 \$ (jeans 10 \$) fournitures non incluses
- Fermeture éclair veste à partir de 15 \$ fournitures non incluses

Aucune réparation sur manteaux d'hiver. Les prix peuvent varier selon la complexité du travail à réaliser. D'autres réparations mineures peuvent être effectuées après évaluation. Les Cousettes peuvent

refuser une réparation sur un vêtement sale ou en mauvais état. Les réparations seront effectuées seulement sur des vêtements propres. Veuillez contacter le secrétariat pour plus d'information sur le service.

Décembre : Magasins-Partage

Chaque année, le Chez-Nous de Mercier-Est participe au magasin-partage en partenariat avec la Paroisse Saint-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 bénévoles pour la confection et la livraison des paniers. Pour vous inscrire aux magasins-partage ou pour être bénévole, contactez Annick Rocheleau, coordonnatrice de l'Entraide.

Petites Douceurs

Activités de socialisation afin de passer un moment agréable: discussions, activités physiques douces et ateliers ludiques. Cette activité se déroule une fois par mois un lundi de 13 h 30 à 15 h 30. Elle est organisée pour les aînés qui ne peuvent se déplacer seuls et le transport du domicile au Chez-Nous est fourni par un bénévole. Des frais de 5 \$ par participation s'appliquent. Renseignements et inscriptions au 514 354-5404.

Le retour du Projet-relais

Cet automne, un nouveau groupe de Projet-relais sera formé. Rappelez-vous, ce projet intergénérationnel regroupe des parents de la Maison des familles, des jeunes du PITREM et des personnes de 55 ans et plus du Chez-Nous de Mercier-Est. Ces citoyens engagés se rencontrent chaque semaine afin d'apprendre comment répondre aux besoins de personnes du quartier de Mercier-Est. Ce groupe réalise des présences sociales dans différents points du quartier afin de faire connaître les ressources communautaires aux citoyens et référer, lorsque nécessaire, ces derniers aux intervenantes de proximité. Une belle façon de s'impliquer et de venir en aide aux citoyens du quartier.

Surveiller les détails du recrutement qui se déroulera de la mi-août à la mi-septembre.

Remerciements et cri de cœur

Nous remercions les membres et les bénévoles qui ont donné généreusement des dons en argent et en denrées non périssables. Vous nous avez permis de répondre à une soixantaine de demandes de dépannage alimentaire d'urgence. Un bon nombre d'aînés de Mercier-Est vit sous le seuil de la pauvreté et ils éprouvent des difficultés à se nourrir jusqu'à la fin du mois. Nous comptons donc poursuivre la cueillette des denrées non périssables comme les pâtes et les pots de sauces, afin de répondre aux besoins urgents. C'est grâce à votre générosité, à votre grand cœur et à votre esprit de partage que nous ferons la différence dans notre communauté. Votre implication citoyenne est primordiale afin d'amener plus haut la voix des aînés isolés et démunis du quartier.

Activités de socialisation

| Activité | Jour | Date | Salle | Coût |
|---|---|--|---------|-------|
| Bridge André Lemay et Lise Létourneau | <u>Lundi</u> 13 h 30 à 16 h <u>Mercredi</u> 13 h 30 à 16 h | 9 septembre au 2 décembre - <i>sauf le 14 octobre</i> - (12 semaines) | 103 | 11 \$ |
| Club de 500 Lise Carrier et Ginette Vallières | <u>Mardi</u> 13 h à 16 h | 10 septembre au 26 novembre (12 semaines) | 103-104 | 11 \$ |
| Scrabble duplicate Gilberte Lantin et Johanne Gagnon | <u>Mercredi</u> 13 h à 16 h | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 114 | 11 \$ |
| Crible Serge Lapointe | <u>Jeudi</u> 13 h à 16 h | 12 septembre au 28 novembre (12 semaines) | 103-104 | 11 \$ |
| Scrabble duplicate Monique Denis | <u>Dimanche</u> 13 h à 16 h | 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines) | 103 | 11 \$ |
| Club de 500 Ginette Gagnon et Madeleine Pelletier | <u>Dimanche</u> 13 h à 16 h | 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines) | 104 | 11 \$ |

Tournois :

9 décembre : Tournoi de Bridge

10 décembre : Tournoi de 500

11 décembre : Tournoi de scrabble

12 décembre : Tournoi de crible

Activités culturelles

| Activité | Jour | Date | Salle | Coût |
|--|--------------------------------------|---|------------------------------|---------|
| Troupe de théâtre amateur du Chez-Nous Richard Desroches et Jocelyne Dumais | <u>Mardi</u> 9 h à 12 h | 10 septembre au 26 novembre (12 semaines) | 114 | 20 \$ |
| Cours de théâtre et impro Suzie Bonin | <u>Mercredi</u> 9 h à 11 h 30 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 104 | 20 \$ |
| Club littéraire Joanne Gauthier | <u>Mercredi</u> 13 h 30 à 15 h 30 | 18 septembre; 2, 16 et 30 octobre, 13 et 20 novembre et 4 décembre | Biblio- thèque Mercier | gratuit |
| Ateliers créatifs : Un endroit pour se rencontrer Théâtre Libre Course | <u>Jeudi</u> 13 h 30 à 15 h | 12 septembre au 21 novembre <i>relâche le 24 octobre</i> (10 semaines) | 114 | 5 \$ |
| Guitare débutant Martin Robert | <u>Dimanche</u> 13 h à 15 h | 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines) | 203 | 90 \$ |

Activités physiques

| Activité | Jour | Date | Salle | Coût |
|--|--|--|------------|---------|
| Baladi Pauline Caux | <u>Lundi</u> 10 h 30 à 12 h | 9 septembre au 25 novembre - <i>sauf le 14 octobre</i> - (11 semaines) | 114 | 60 \$ |
| Danse en ligne débutant Josée Bélanger | <u>Lundi</u> 10 h 30 à 12 h | 9 septembre au 25 novembre - <i>sauf le 14 octobre</i> - (11 semaines) | 103 104 | 36 \$ |
| Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon | <u>Lundi</u> 13 h 30 à 14 h 30 et 14 h 45 à 15 h 45 <u>Vendredi</u> 9 h 30 à 10 h 30 et 10 h 45 à 11 h 45 | 9 septembre au 25 novembre - <i>sauf le 14 octobre</i> - (11 semaines) 13 septembre au 29 novembre (12 semaines) | 114 | 20 \$ |
| Club de marche santé Joanne Gauthier | <u>Mardi</u> 10 h à 11 h | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | | Gratuit |
| Club de marche dynamique Solange Aubin | <u>Mardi</u> 10 h à 12 h | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | | Gratuit |
| Qi Gong Louise-Maëna Paquette | <u>Mardi</u> 13 h 30 à 15 h | 1 ^{er} octobre au 26 novembre (9 semaines) | 114 | 54 \$ |

Activités physiques

| Activité | Jour | Date | Salle | Coût |
|--|--------------------------------------|--|-------|-------|
| Étirements au sol Louise De Barbuat | <u>Mercredi</u> 8 h 55 à 9 h 55 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 114 | 65 \$ |
| Renforcement musculaire et étirements sur chaise Louise De Barbuat | <u>Mercredi</u> 10 h 05 à 11 h 05 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 114 | 65 \$ |
| Mise en forme Louise De Barbuat | <u>Mercredi</u> 11 h 15 à 12 h 15 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 114 | 65 \$ |
| Taï-Chi avancé Gabrielle Bouchard | <u>Jeudi</u> 10 h à 11 h 30 | 14 septembre au 28 novembre (12 semaines) | 114 | 63 \$ |
| Zumba Gold Mélany Lefebvre | <u>Vendredi</u> 10 h à 11 h | 13 septembre au 29 novembre (12 semaines) | 114 | 25 \$ |
| Taï-Chi débutant Gabrielle Bouchard | <u>Dimanche</u> 13 h à 14 h 30 | 15 septembre au 1 ^{er} décembre (12 semaines) | 114 | 80 \$ |

Activités artisanales

| Activité | Jour | Date | Salle | Coût |
|--|--------------------------------------|--|-------|---------|
| Joyeuses Tricoteuses | <u>Mercredi</u> 13 h 30 à 15 h 30 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 104 | Gratuit |
| Crochet Diane Pépin | <u>Mercredi</u> 13 h 30 à 15 h 30 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 104 | Gratuit |
| Confection de cartes de vœux Réjeanne Thibeault et Micheline Beauseigle | <u>Mercredi</u> 9 h 30 à 11 h 30 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 103 | Gratuit |
| Création de bijoux Carmen Diaconescu | <u>Mercredi</u> 13 h 30 à 15 h 30 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 104 | Gratuit |
| Origami Denise Noiseux | <u>Mercredi</u> 13 h 30 à 15 h 30 | 18 septembre, 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre | 104-A | 15 \$ |

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 \$

Cours

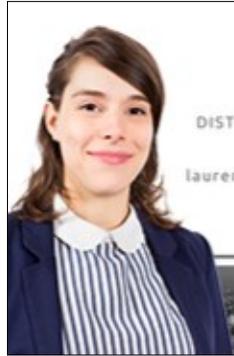
| Activité | Jour | Horaire | Salle | Coût |
|---|--|---|-------|--|
| Espagnol avancé Armand Pierre-Louis | <u>Mardi</u> 9 h à 11 h 30 | 10 septembre au 26 novembre (12 semaines) | 203 | 20 \$ Livre d'espagnol à vos frais |
| Espagnol débutant Antonio Santerre | <u>Mercredi</u> 9 h à 11 h 30 | 11 septembre au 27 novembre (12 semaines) | 203 | 20 \$ Livre d'espagnol à vos frais |
| Espagnol intermédiaire Antonio Santerre | <u>Jeudi</u> 13 h 30 à 15 h | 12 septembre au 28 novembre (12 semaines) | 203 | 20 \$ Livre d'espagnol à vos frais |
| Internet "à la carte" Marie Saintonge | Selon la demande des participants. Contactez la coordonnatrice des activités pour plus de détails. | | | 5 \$ |

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 TÉTREAUUVILLE

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



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



MARC LANDREVILLE | PROPRIÉTAIRE

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

514.895.2944 9345 PASCAL GAGNON, ST-LÉONARD, H1P1Z4



Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Ltée

Spécialité
habillage de fenêtres et de lits
sur-mesure

draperiesdelest.com
info@draperiesdelest.com

8050, Hochelaga, Montréal, QC H1L 2L1
T. 514 355-3454 F. 514 355-3868

Établie depuis 1952
Entreprise familiale



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL**

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

Pour placer une publicité dans notre programmation, contactez Magali François au 514 354-5131 communication@lecheznous.org

Suivez-nous

