

## Citation du mois

*Ne jamais oublier d'être bienveillant pour soi-même. Cela facilitera la bienveillance envers les autres.* Christophe André

## ÉVÉNEMENTS

### Marche exploratoire au parc de la Promenade Bellerive



Venez nous aider à déterminer ce qui pourrait être amélioré en matière d'aménagement urbain dans le parc de la Promenade Bellerive, pour faciliter la mobilité des personnes âgées, durant cette marche exploratoire au parc de la Promenade Bellerive. Toutes les générations sont les bienvenues et toutes les idées seront retenues même si elles ne concernent pas directement les personnes âgées.

Rendez-vous au chalet de la Promenade Bellerive à 10 h le 25 septembre  
Activité gratuite - Inscriptions au secrétariat : 514 354-5131

### La pratique des jeux de hasard et d'argent



Un formateur de La Maison Jean Lapointe donnera un atelier sur :

- 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 - Inscriptions obligatoires au secrétariat

### Café-causerie Programme Pair



Animé par Mme Melda Saeedi, directrice générale du Chez-Nous, ce café-causerie vous donnera l'occasion de vous informer sur ce service gratuit. Le Programme Pair est un service d'appels automatisés qui pourrait vous sauver la vie!

Jeudi 19 septembre, 10 h, salle 114, inscriptions au secrétariat

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



Qu'est-ce qui fait que les hommes demandent moins d'aide que les femmes ? Quelles sont les conséquences à ne pas demander d'aide ? Comment pourrions-nous encourager les hommes à exprimer davantage leurs besoins ? font partie des thèmes qui seront abordés autour d'un café animé par Mélodie Guay-Hébert, intervenante chargée de projets. Hommes et femmes sont les bienvenus.

Jeudi 26 septembre, 13 h 30, salle 114, Inscriptions obligatoires au secrétariat

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Carte de membre valide

Rappel pour la rentrée automnale: vous devez avoir une carte de membre valide pour participer aux activités et aux cours offerts par le Chez-Nous et pour bénéficier du service d'accompagnement-transport. Vous pouvez renouveler votre carte pour l'année 2019-2020 au secrétariat au coût de 12 \$ seulement. Seule la programmation d'ateliers et de conférences est ouverte aux non-membres.

### Semaine d'essais gratuits du 9 au 13 septembre

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.

### Tarif du cours de yoga sur chaise

Une erreur s'est glissée dans la programmation; le tarif du cours de yoga sur chaise est de 50 \$ et non de 20 \$ comme annoncé. Nous sommes désolés de la confusion que cela a pu occasionner.

### Des nouvelles du Chez-Nous

#### Secrétariat et accès aux bureaux

Les membres doivent passer par le secrétariat pour toute demande. Si vous avez une question ou un rendez-vous avec un des employés, signalez-le aux secrétaires qui en informeront à leur tour les employés. L'accès aux bureaux est strictement réservé aux employés. Merci de votre compréhension.

#### Une agente de milieu jusqu'en décembre



Mathilde Pouliot, notre employée d'été, sera des nôtres jusqu'au mois de décembre à titre d'agente de milieu. Elle assurera une présence continue auprès des membres du centre afin de répondre aux questions, favoriser la bonne ambiance, l'inclusion de tous et l'accueil des nouveaux membres. Elle travaillera également en collaboration avec les coordonnatrices de l'entraide et des activités à l'organisation des événements du Chez-Nous et des services de l'entraide. N'hésitez pas à demander à nos secrétaires de vous la présenter.

#### Message du comité bibliothèque

Si vous voulez vous départir de livres récents (après 2012) nous sommes preneurs. Vous pouvez les déposer au secrétariat. Nous recherchons aussi des revues telles que Bel Âge, La Semaine, 7 jours, Coup de pouce, Mieux-être, etc. parues à partir de janvier 2019. Merci à l'avance pour ces dons.

#### Les Cousettes

Le service de couture à bas prix des Cousettes est de retour. C'est désormais le mardi de 9 h 30 à 12 h que les couturières bénévoles sont présentes au centre pour évaluer et recoudre vos vêtements.

### BÉNÉVOLAT

#### Projet-relais recrute

Cet automne, un nouveau groupe de participants au Projet-relais sera formé. 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 reçoivent chaque semaine des formations leur permettant de mieux répondre aux besoins des 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. L'an dernier, 961 personnes ont bénéficié des conseils des bénévoles du Projet-relais. Une belle façon de s'impliquer et de venir en aide aux citoyens du quartier. Si vous êtes intéressés, ou désirez avoir davantage d'information sur le projet, n'hésitez pas à contacter Véronique Lalonde, directrice des services du Pitrem au 514 356-3226 poste 229.

### ACTIVITÉS

#### Rallye



Venez sillonner le quartier en équipe à la recherche d'indices et d'épreuves à relever lors de ce grand jeu de piste organisé par des bénévoles du Chez-Nous. Lundi 30 septembre à 9 h, départ du Chez-Nous de Mercier-Est.

Le coût d'inscription est de 6 \$ par équipe de 2. Nous vous demandons de former votre duo avant de vous inscrire au secrétariat.

#### Journée internationale des aînés

La Journée internationale des aînés a lieu le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année; à cette occasion, nous organiserons une activité de danse de mise en forme par Prima Danse suivi d'un léger goûter autour duquel socialiser. Nous vous invitons d'ici là à amener une photo de vous quand vous aviez entre 10 et 20 ans au secrétariat avant le 24 septembre afin de constituer une murale avec les photos récoltées. Pensez à noter votre nom et votre numéro de membre au dos de la photo. Celles-ci seront maniées avec précaution et vous pourrez les récupérer dès le 7 octobre. Frais d'inscription de 5 \$ pour cette activité. Inscription obligatoire au secrétariat.