

Été 2020



Inscriptions

Du 6 juillet au 9 juillet

Début des activités

13 juillet 2020

Horaires

Lundi au vendredi

De 9 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

Chers membres,

C'est avec grand plaisir que nous avons reçu le feu vert pour rouvrir progressivement le centre. Pour cette première vague de déconfinement, nous avons choisi **sept activités qui permettent de respecter les règles de distanciation sociale en vigueur**. L'application rigoureuse des règles sanitaires assurera un environnement sécuritaire à la fois pour les membres, les professeurs et les employés. Dans un premier temps, **les locaux du centre ne seront pas ouverts aux membres avant l'automne 2020**.

Nous avons donc loué un grand chapiteau qui sera installé dans le stationnement et dans lequel se tiendront toutes les activités. Le port du masque est obligatoire lors des déplacements (moment de l'arrivée et du départ). L'accès aux toilettes de même qu'à un lavabo pour se laver les mains seront possibles. Les groupes seront composés d'un **maximum de 10 participants**. Afin de permettre au plus grand nombre de bénéficier des activités, **une seule inscription par membre sera permise**. Les inscriptions seront faites pas téléphone uniquement, du 6 au 9 juillet, de 9h00 à 16h00. Le paiement des frais d'inscriptions sera fait lors du premier cours.

Nous poursuivons nos services alimentaires jusqu'à la fin août, vous pouvez réserver vos repas gratuitement par téléphone comme c'est le cas depuis plusieurs semaines. Également, vous pouvez déjà réserver quelques dates dans votre calendrier pour les vidéoconférences Zoom organisées par nos intervenantes. Enfin, restez à l'affût, car de nouvelles activités, conférences et ateliers pourraient prendre l'affiche dans les prochaines semaines.

Toute l'équipe vous souhaite un bel été!

Activités récurrentes

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--------------------|--|------------|-----------------------|-------|--|
| 9h - 9h50 | Mise en forme et étirements sur chaise | Qi-Gong | Espagnol conversation | Zumba | Mise en forme et étirements sur chaise |
| 10h - 10h50 | Mise en forme et étirements au sol | Mentastics | Scrabbles | | Mise en forme et étirements au sol |
| 11h - 11h50 | | | Scrabbles | | |

⚠ Informations importantes page suivante ⚠

Conférences ponctuelles

Nos intervenantes vous proposeront au cours de l'été trois conférences sur des thématiques que VOUS aurez choisi ! D'ici quelques jours, un sondage vous sera proposé sur notre page Facebook et par infolettre pour que vous puissiez indiquer vos thématiques favorites parmi une liste proposée. Les conférences se feront par Zoom, un lien sera envoyé aux participants inscrits quelques jours en amont. Dès à présent, vous pouvez bloquer ces dates dans votre agenda pour pouvoir y participer :

- **Mardi 28 juillet 2020 à 14h animée par Yola**
- **Mardi 11 août 2020 à 14h animée par Mathilde**
- **Mardi 22 septembre 2020 à 14h animée par Éliane**

Matériel de socialisation

Le Chez-Nous a créé pour ses membres des trousse d'activités à faire à la maison. Gratuites et livrées à domicile, elles s'adressent aux personnes qui vivent seules et qui sont toujours confinées. Pour réserver, appelez au 514-354-5131 le lundi et mardi précédant la livraison. Quantités limitées.

- **9 juillet : trousse créative et artistique**
- **23 juillet : trousse creuse-méninges**
- **6 août : trousse ludique**
- **20 août : trousse musicale**

Étirements et mise en forme sur chaise – Prof. Louise de Barbuat

Cours lundi **ET** vendredi, du 13 au 31 juillet et du 31 août au 18 septembre | 11 cours – **60\$**
Possibilité de prêt de matériel pour la durée de la session (frais supplémentaires)

Étirements et mise en forme au sol – Prof. Louise de Barbuat

Cours lundi **ET** vendredi, du 13 au 31 juillet et du 31 août au 18 septembre | 11 cours – **60\$**
Possibilité de prêt de matériel pour la durée de la session (frais supplémentaires)

Qi Gong – Prof. Louise-Maëna Paquette

Du 14 juillet au 15 septembre | 10 cours – **50\$**

Mentastics – Prof. Louise-Maëna Paquette

Du 14 juillet au 15 septembre | 10 cours – **50\$**

Espagnol conversation – Prof. Antonio Santerre

Du 15 juillet au 16 septembre | 10 cours – **15\$**
Cours multiniveaux, enseignement adapté par petits groupes

Scrabbles duplicate – Resp. Monique Denis

Du 15 juillet au 16 septembre | 10 rencontres – **15\$**
Aucun prêt de dictionnaire, chaque participant doit avoir son matériel.

Zumba GOLD – Prof. Mélanie Lefevbre

Du 16 juillet au 27 août | 7 cours – **40\$**

Veillez prendre note que pour la session d'été, aucun remboursement ne sera effectué. L'inscription à une activité est définitive. Le stationnement du centre n'est pas disponible. Les frais d'inscriptions de la session printemps 2020 ont été transformés en crédit. Contactez Gabrielle Goulet, coordonnatrice aux activités, pour savoir quel montant vous a été crédité. Aucune semaine de reprise en cas d'annulation d'un cours.

Inscriptions : du 6 au 9 juillet 2020

DÎNER DE SOCIALISATION

Le Chez-Nous continue de chercher des façons de rassembler ses membres, malgré les mesures de distanciation sociale! En août, nos cuisinières s'inspireront de la thématique de l'épluchette de blé d'Inde pour vous concocter un délicieux diner. Ce repas est réservé aux membres du Chez-Nous, cependant, il nous fera plaisir d'envoyer également un repas pour votre conjoint(e), simplement demander la formule duo!
Réservation par téléphone du 10 au 14 août. Livraison du repas le jeudi 20 août, entre 10h et 12h.

POPOTE ROULANTE

Veillez prendre note des modifications apportées à nos services alimentaires durant la période estivale.

⚠️ **QUANTITÉS LIMITÉES** ⚠️

Prochaines livraisons :


9 JUILLET / 23 JUILLET / 6 AOÛT / 20 AOÛT



Veillez appeler au (514) 354-5131 **le lundi et le mardi** pour réserver votre repas.
Les livraisons ont lieu le **jeudi** de 10h à 12h.



MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île
12550, boulevard Industriel, Montréal, Québec, H1B 5P5
514 645-0101 Mario.beaulieu@parl.gc.ca



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**



Richard Campeau
Député de Bourget
Toujours là pour vous!

6070 rue Sherbrooke Est, Montréal H1M 1C1
514-251-8126 Richard.Campeau.Bour@assnat.qc.ca



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



**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

La mort nous va si bien x-

 **COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL**

VISIONNER LES 7 ÉPISODES

cfgrandmontreal.com/videos   **YouTube**

| | | |
|--|--|---|
|  Les Draperies de l'Est <i>Michel Lessard Ltée</i> | | <p>Commercial et résidentiel</p> <p>Service à domicile</p> <p>Prise de mesures</p> <p>Installation</p> <p>Tolles solaires et opaques</p> <p>Stores horizontaux et verticaux</p> <p>Draperies - Valances Couvre-lits</p> |
| <p>Spécialité habillage de fenêtres et de lits sur-mesure</p> | <p>draperiesdelest.com info@draperiesdelest.com</p> | |
| <p>8050, Hochelaga, Montréal, QC H1L 2L1 T. 514 355-3454 F. 514 355-3868</p> | | <p>Établie depuis 1952 Entreprise familiale</p> |

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