

# Hiver 2021



Préparation des trousse de socialisation, 23 nov.

## Inscriptions par téléphone

Le 11 janvier (noms entre A et M)

Le 12 janvier (noms entre N et Z)

De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

## Début des activités

18 janvier 2021

## Horaires

Lundi au vendredi

De 8 h 45 à 16 h

Fermé les samedis et dimanches



Toujours présent grâce à vous!  
Pour les personnes de 55 ans et plus

7958, rue Hochelaga Montréal

514 354-5131

[lecheznous@lecheznous.org](mailto:lecheznous@lecheznous.org)

[www.lecheznous.org](http://www.lecheznous.org)

Chers membres,

L'équipe du Chez-Nous vous souhaite une bonne fin d'année 2020, ainsi qu'une **nouvelle année remplie d'espoir, de santé et de bonheur**. Nous sommes conscients que la dernière année a été particulièrement difficile pour vous, mais nous espérons que la programmation hivernale proposée vous gardera au chaud pour les prochains mois. Depuis le mois de mars, toute l'équipe, le conseil d'administration et les bénévoles travaillent sans répit pour vous offrir des services pour **répondre à vos besoins**, malgré les nombreuses mesures sanitaires en vigueur. La boîte à suggestions du Chez-Nous n'est plus accessible depuis la pandémie, mais sachez que **votre opinion est toujours aussi importante** pour nous ! N'hésitez pas à nous écrire par courriel ([lecheznous@lecheznous.org](mailto:lecheznous@lecheznous.org)), à nous appeler au secrétariat ou même à nous envoyer des lettres pour nous faire part de vos suggestions. La participation à la **vie démocratique** de nos membres nous tient à cœur ! D'ailleurs, nous vous remercions de tout cœur de votre bienveillance et des nombreuses cartes de vœux, courriels et messages d'encouragement envoyés dernièrement.

La directrice générale, Melda Saedi, se joint au conseil d'administration, pour remercier tous les membres de l'équipe, les stagiaires et les bénévoles pour leur **dévouement durant les derniers mois**. C'est d'ailleurs grâce au soutien de **l'ensemble des bénévoles** que l'équipe réussit à accomplir la mission du Chez-Nous. Nous aimerions également souhaiter la bienvenue à **deux nouveaux membres** de notre équipe : Charlotte Pont, intervenante de proximité et Lyna Petraccone, commis de bureau. Nous en profitons pour souligner le départ de quelques employés qui terminent leurs mandats au mois de janvier. Nous remercions Mathilde Pouliot pour son implication au Chez-Nous depuis presque deux ans ! Elle a occupé plusieurs postes et a toujours su s'adapter aux nombreux changements ! Nous remercions Philippe Morissette pour son soutien à l'entraide et Clotilde Marchand pour toutes les initiatives qu'elle a mises en place pour assurer la sécurité de tous durant cette pandémie. La famille du Chez-Nous vous souhaite une **bonne continuation** et espère collaborer avec vous de nouveau dans le futur !

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Mot de bienvenue</b>                      | <b>2</b>  |
| <b>Sommaire</b>                              | <b>3</b>  |
| <b>Informations générales</b>                | <b>4</b>  |
| <b>Aide informatique</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>Conférences et ateliers</b>               | <b>9</b>  |
| <b>Événements</b>                            | <b>11</b> |
| <b>Services de l'entraide</b>                | <b>12</b> |
| <b>Services pour briser l'isolement</b>      | <b>14</b> |
| <b>Activités en ligne</b>                    | <b>16</b> |
| <b>Activités au centre</b>                   | <b>19</b> |
| <b>Retour en photos sur la saison passée</b> | <b>21</b> |
| <b>Merci à nos partenaires</b>               | <b>22</b> |

## Modalités d'inscriptions aux activités

Pour l'ensemble des activités, les inscriptions se font par téléphone le **11 janvier (nom commençant de A à M)** et le **12 janvier (nom commençant de N à Z)** de **9 h à 12 h** et de **13 h à 16 h**. Prière de n'appeler qu'une seule fois et de laisser un message vocal avec vos coordonnées et l'activité à laquelle vous souhaitez vous inscrire si nous ne sommes pas en mesure de vous répondre (nous ne pouvons pas savoir que vous nous avez appelés si vous ne laissez pas de message!). Nous acceptons les paiements par carte de débit, par chèque ou en comptant au secrétariat avant le premier cours ou lors du premier cours pour ceux se déroulant au centre.

Une **carte de membre valide est exigée** pour s'inscrire. Vous pouvez toujours la renouveler en envoyant un chèque de 12 \$ par la poste (en indiquant vos coordonnées et votre numéro de membre) ou en prenant rendez-vous au secrétariat pour les paiements par carte de débit ou en comptant. Si vous souhaitez devenir un nouveau membre, veuillez prendre rendez-vous au secrétariat.

Les personnes qui se sont inscrites à une activité à la session de **printemps 2020** ont jusqu'au **31 mars 2021** pour obtenir un remboursement. Après cette date, vos crédits seront transformés en don pour le secteur de l'entraide.

Enfin, nous vous rappelons que nous travaillons fort pour vous proposer **des tarifs parmi les plus bas** de la ville. Ces activités étant une source d'autofinancement, nous nous permettrons d'annuler des activités si nous n'atteignons pas un nombre minimum de participants.



## Venir au centre en toute sécurité

Des mesures sont mises en place pour permettre à tous de venir au centre en sécurité. **Le port du masque et le lavage des mains sont obligatoires.** À votre entrée dans le centre, un registre de présence sera signé. Un guide des normes et des mesures sanitaires mises en place ainsi qu'une décharge vous seront remis. Vous devrez **en prendre connaissance et les signer** lors de votre premier cours au centre. Si vous avez des **symptômes** liés à la COVID-19, il est important de ne pas vous déplacer au centre. Soyez assuré que vous ne perdrez pas votre place dans l'activité à laquelle vous vous êtes inscrite.

Nous vous demandons d'arriver au centre au **maximum 10 minutes avant le début** de votre activité, les portes du Chez-Nous ne seront pas ouvertes avant. Il sera **interdit de passer dans les bureaux** des employés sans passer préalablement par le secrétariat.

Vous pouvez utiliser le stationnement arrière du centre. Si vous ne l'avez pas encore, une **vignette de stationnement obligatoire et gratuite** sera à récupérer au secrétariat.

Durant la période des grands froids, nous vous demandons **d'apporter des chaussures d'intérieur et un grand sac** pour entreposer vos manteaux. Le porte-manteau ne sera pas disponible pour des raisons sanitaires.



## Journées de fermetures exceptionnelles

L'accueil téléphonique et le centre seront fermés le **vendredi 2 avril** (Vendredi Saint). Merci de votre compréhension!



## Bibliothèque

Cet hiver, l'accès à la bibliothèque sera fermé aux membres, mais vous pouvez **réserver un livre à la Bibliothèque Mercier** en mode prêt sans contact ! Plus d'informations par téléphone : (514) 872-8738.



LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS  
**1 888 489-2287**

7 JOURS SUR 7 DE 8 H À 20 H

LA  
**MALTRAITANCE**

envers les personnes âgées  
**c'est inacceptable!**

N'hésitez pas à en parler

[www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

CONTRE LA  
MALTRAITANCE  
AGISSONS

Québec 

11-4-1010-0000



## Zoom : C'est quoi ? Comment ça marche ? (1/2)

Zoom est un service de vidéoconférence permettant d'interagir virtuellement à plusieurs. Il permet de rester en contact avec les autres depuis chez soi, en vidéo ou en audio, grâce à internet. Le service est devenu très populaire avec le confinement.

### Je n'ai jamais utilisé Zoom, est-ce que j'ai le matériel nécessaire ?

Pour pouvoir utiliser Zoom, vous avez trois options :

- Votre ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro
- Votre cellulaire intelligent

Si vous avez une de ces deux options, c'est bon !



### Je n'ai jamais utilisé Zoom, comment l'installer sur mon appareil ?

- Depuis votre ordinateur, installez Zoom en cliquant ici : <https://rb.gy/lxmflc>
- Si vous avez un cellulaire intelligent Android (Google), vous pouvez installer l'application en cliquant ici : <https://rb.gy/nv1o7j>
- Si vous avez un cellulaire intelligent iOS (Apple), vous pouvez installer l'application en cliquant ici : <https://rb.gy/0tthmf>

### Comment participer à la vidéoconférence ?

Une fois que vous avez installé Zoom, c'est très simple ! Cliquez sur le bouton vert présent dans votre courriel d'invitation. Votre ordinateur va vous proposer de basculer sur l'application Zoom (c'est automatique sur votre cellulaire intelligent). Il vous sera proposé de rentrer votre nom. Les participants sauront comme cela qui vous êtes. Et voilà, vous êtes avec nous !

### J'ai rejoint la vidéoconférence, mais on ne me voit pas/on ne m'entend pas ?

Vérifiez si votre caméra ou votre micro ne sont pas coupés grâce aux icônes présents en bas. S'ils sont barrés en rouge, c'est que la caméra/le micro est coupé. Pour l'activer, cliquez dessus. Si rien ne change, c'est malheureusement un problème d'équipement, que nous ne pourrions pas régler sur le moment.



## Zoom : C'est quoi? Comment ça marche? (2/2)

### Comment rendre la vidéoconférence agréable pour tout le monde?

Afin de permettre à tout le monde de passer un bon moment, et parce que nous allons être nombreux, nous vous conseillons de couper votre micro lorsque vous ne parlez pas. Cela évitera les bruits parasites que le micro peut capter et transmettre à tout le monde. Pensez juste à le réactiver avant de parler pour que les participants puissent vous entendre. Cliquez sur le bouton du micro pour l'activer/désactiver à votre guise.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à cette adresse : [communication@lecheznous.org](mailto:communication@lecheznous.org). Nous essaierons, dans les limites de nos capacités, de répondre à vos questions.



## PING! Formation gratuite à internet

Durant cette session, de nombreuses activités auront lieu en ligne. Si vous souhaitez **apprendre à utiliser un ordinateur, internet ou encore la plateforme Zoom**, l'organisme Communautaire s'allie au Chez-Nous pour vous aider grâce à des sessions de formation à distance et gratuites. N'hésitez pas à manifester votre intérêt rapidement par téléphone pour avoir des places ou des renseignements (**514 354-5131**). La présence d'un ordinateur relié à internet chez soi est un prérequis.





La participation à nos conférences est **ouverte à tous**. Chaque conférence sera proposée **en virtuel** (via Zoom) et 10 places seront disponibles **au centre** pour les personnes n'ayant pas accès à internet. Pour réserver votre place, veuillez **appeler au secrétariat ou envoyer un courriel (lecheznous@lecheznous.org) au maximum 48h avant la conférence**. Si vous souhaitez annuler votre participation, veuillez communiquer avec nous au plus tard 24 h avant la conférence afin de laisser votre place à une autre personne. Le Chez-Nous se réserve le droit d'annuler une conférence par manque de participation. **Les conférences débutent à 10 h.**

## 20 janvier : L'art dans le métro de Montréal (20 \$)

Le métro de Montréal, dont la construction a été initiée dans les années 60, témoigne d'un Québec en mutation, désireux de s'inscrire dans la modernité tout en démocratisant l'art. Ce parcours, **animé par Sylvie Coutu le mercredi 20 janvier de 10 h à 12 h**, vous invite à explorer les murales, verrières et autres œuvres monumentales que recèle le réseau souterrain montréalais, tout en proposant également une petite incursion dans les métros à travers le monde.



## 28 janvier : L'histoire des débuts de Tétréaultville (gratuit)

L'Atelier d'histoire Mercier-Hochelaga-Maisonneuve vous propose une conférence historique le **jeudi 28 janvier de 10 h à 12 h** sur les débuts de Tétréaultville. La conférence sera animée par **William Gaudry**, de l'atelier d'histoire.



## 4 février : Réponses à vos questions sur l'immigration (gratuit)

L'immigration est un sujet dont on entend beaucoup parler ces derniers temps. Mais qu'est-ce que c'est exactement ? Et qu'en est-il au Québec ? **Ismail Harakat**, historien spécialiste du sujet répondra à vos questions le **jeudi 4 février de 10 h à 12 h**.



## 11 février : Trucs et astuces pour un budget équilibré (gratuit)

**Lucie Dal-Molin de l'ACEF** vous propose un atelier qui s'adresse à toute personne souhaitant optimiser son budget par la connaissance de trucs et d'astuces pour économiser sur l'ensemble des postes budgétaires. Cet atelier vous permettra également de faire votre mise au point financière, d'obtenir quelques outils budgétaires et de partager entre pairs. Rendez-vous le **jeudi 11 février de 10 h à 12 h**.



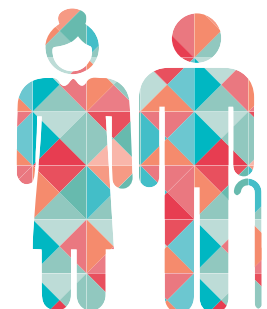
## 18 février : Le deuil, une blessure relationnelle (gratuit)

**Louise Racine** a 25 ans d'expérience dans le domaine de l'accompagnement du deuil. Elle constate combien il est difficile de parler du sujet du deuil ou de nommer la mort, et entend souvent combien nous vivons le deuil dans l'isolement ce qui ne fait que prolonger celui-ci. Elle vous invite donc à une conférence pour prendre conscience que nous avons besoin de la relation pour **apaiser cette douleur de la perte**, que nous avons besoin de comprendre le processus, d'être réconforté et d'être relié à d'autres, endeuillés afin que le deuil s'apaise et que nous puissions nous créer une nouvelle vie après le deuil. Retrouvez-la le **jeudi 18 février de 10 h à 12 h**.



## 25 février : Aînés, à quelles prestations avez-vous le droit? (gratuit)

**Services Canada** propose une séance d'information afin de s'assurer que tous les Canadiens et Canadiennes bénéficient des prestations auxquelles ils ont droit. De nombreux sujets seront abordés, comme les différentes prestations, la prévention de la fraude ou encore la protection du numéro d'assurance sociale. Présentée par **Philippe Bernier**, spécialiste de services aux citoyens, la séance aura lieu le **jeudi 25 février de 10 h à 12 h**.



## 1<sup>er</sup> avril : À la découverte des commerces du quartier! (gratuit)

**Viviane Caron**, de l'association des commerçants de Tétreaultville (**Tetro**), animera cette conférence qui vous permettra de découvrir vos commerces locaux et de dénicher de nouvelles pépites pour vos achats. Retrouvez-la **jeudi 1<sup>er</sup> avril de 10 h à 12 h**.



## Événements



## 12 mars : Médiation culturelle avec *Les Échappés* (gratuit)

Pour plusieurs, les derniers mois ont été marqués par la solitude. **La troupe de cirque Les Échappés** a décidé de s'inspirer de cette situation dans la création de leur nouveau spectacle. Ils entreprendront une résidence de création à la **Maison de la culture Mercier** en mars prochain et désirent convier les membres du Chez-Nous à prendre part à ce processus créatif le **vendredi 12 mars de 10 h à 12 h**. Dans un atelier d'une durée de 2 h qui alliera exercices ludiques inspirés du cirque et partage de témoignages, les participants vivront une rencontre haute en couleur et en émotions. Les exercices pratiqués ne nécessitent pas de forme physique particulière et seront encadrés par une intervenante professionnelle de l'organisme **Cirque Hors-piste**. Les inscriptions sont ouvertes à tous dès le 11 janvier!



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 : accompagnement - transport médical et commissions, livraison de paniers alimentaires (en collaboration avec Le Sésame), clinique de vaccination, Les Petites Douceurs (activités de socialisation), informations et références... Pour être éligible, des conditions d'admissibilité s'appliquent.

## Les Petites Douceurs

Malheureusement, il est impossible de tenir cette activité de socialisation pour l'instant. Une formule est mise en place afin d'offrir aux participants un moment de socialisation avec les bénévoles sous forme de visite et d'appels. Dès que la situation le permettra, nous reviendrons à la formule habituelle. Nous **remercions nos bénévoles**, Nicole Thériault et Denise Allard, de poursuivre leur précieuse implication auprès des participants des Petites Douceurs.



## Accompagnement – transport médical et commissions

Ce service permet aux aînés à mobilité réduite de se rendre à leurs rendez-vous **à moindre coût et de manière sécuritaire**. Pour les personnes intéressées, les ouvertures de nouveaux dossiers sont possibles auprès d'Annick Rocheleau au 514-354-5131 poste 42. Nous recherchons également **des chauffeurs bénévoles** pour faire perdurer le service.



## Nous vous offrons des repas gratuits!

Des repas surgelés sont disponibles sur une base occasionnelle pour nos membres ainsi que tous les aînés de Mercier-Est à faibles revenus. Afin de réserver un sac contenant d'**un à quatre repas surgelés gratuits** du Réseau Alimentaire de l'Est de Montréal et du Sésame, il suffit de téléphoner du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Il est possible de venir chercher votre sac sur rendez-vous ou de recevoir la **livraison le vendredi matin**.



## Dépannage alimentaire

La livraison du dépannage alimentaire mensuel en partenariat avec Le Sésame a repris en septembre 2020! Pour rappel, Le Sésame agit comme **intermédiaire** entre Moisson Montréal et Le Chez-Nous de Mercier-Est. Notre organisme permet la livraison **pour les personnes de 55 ans et plus à faibles revenus, à mobilité réduite et/ou étant testé positif de la COVID-19 ou étant en isolement. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est.** Chaque panier coûte 5 \$. Les dates de livraisons sont les suivantes : **27 janvier, 24 février et 31 mars.** Veuillez appeler au (514) 354-5131 le lundi précédant la livraison dès 9 h pour réserver votre panier. Pensez à appeler tôt, car les réservations se combent rapidement. Les livraisons ont lieu **le mercredi de 9 h à 11 h.** Si vous éprouvez des difficultés et avez des besoins pendant le mois, communiquez avec nous et nous ferons de notre mieux pour vous dépanner.



## Clinique d'impôts 2020

Besoin d'aide pour **remplir votre déclaration de revenus**? Des bénévoles formés par l'Agence du revenu du Canada pourront vous aider **gratuitement**. La clinique d'impôt se tiendra **les semaines du 8, 15, 18, 22 et 29 mars 2021.** Afin de nous adapter avec la situation actuelle, nous aménagerons une plage horaire pour venir déposer et récupérer vos documents, et les bénévoles rempliront vos déclarations à distance. Les places sont limitées, les inscriptions se font par téléphone **à partir du 1<sup>er</sup> février.** Critères d'éligibilité : avoir 55 ans et plus, habiter le quartier Mercier-Est, et avoir un revenu en dessous du seuil de faible revenu (SFR).





## Appels d'amitié

Durant les premières semaines de confinement, tous les membres actifs ont reçu des appels d'amitié de la part de l'équipe. Nous relançons ce service **pour les membres qui vivent seuls**. Pour vous inscrire, merci de laisser un message vocal ou téléphonez au **(514) 354-5131 p.42**.



## Obtenez des réponses à vos questions intimes

Marie-Alice, notre **stagiaire en sexologie**, est disponible pour répondre à **toutes vos questions** intimes, amoureuses, relationnelles ou sexuelles en toute confidentialité. Vous pouvez la joindre par téléphone **chaque mardi après-midi de 13 h 30 à 15 h 30** au (514) 354-5131 p.35.



## Soutien psychosocial

Durant ces moments difficiles, **nos intervenantes sont disponibles** pour vous écouter, pour vous référer vers les bonnes ressources du quartier et pour vous soutenir durant ces moments difficiles. Ce service est offert à **tous les aînés du quartier** et en toute discrétion au (514) 354-5131 p.38 et au (514) 663-8190.



## 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.





## De nouvelles trousses de socialisation à venir!

Cet hiver, des **trousses d'activités** à faire à la maison seront offertes à tous les membres actifs du Chez-Nous. Cette mesure temporaire se poursuit cette saison pour contrer la pandémie. Les trousses seront **consolidées par des activités pour poursuivre la socialisation** (informations incluses dans chaque trousse). La livraison est disponible pour les personnes résidentes de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, et il est possible de venir récupérer la trousse au secrétariat du centre. Réservez votre trousse (50 exemplaires disponibles) en appelant **le lundi précédant la date de livraison** au 514-354-5131 poste 0. Retrouvez, en avant-première, les thèmes :

- **21 janvier :** Santé physique : bien dans son corps, bien dans sa tête!
- **11 février :** Bien-être : prendre soin de soi
- **25 février :** La lecture, plus qu'un loisir!
- **11 mars :** Journée internationale des droits des femmes : se rappeler pour mieux avancer
- **25 mars :** Jardinage : sur son comptoir, son balcon ou dans sa cour!



| Activité  | Horaire                              | Date  | Salle    | Coût  |
|---|--------------------------------------|---|----------|-------|
| <b>Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress ou de l'anxiété</b><br>Sandra Bussoto | <b>Lundi</b><br>13 h 30 à<br>14 h 30 | Du 18 janvier au 22 mars  | En ligne | 60 \$ |
| <b>Anglais conversation</b><br>Pearl Snow   | <b>Mardi</b><br>13 h 30 à<br>15 h    | Du 19 janvier au 23 mars  | En ligne | 40 \$ |
| <b>Espagnol Niveau 1</b><br>Ana Campayo   | <b>Mercredi</b><br>10 h 30 à<br>12 h | Du 20 janvier au 24 mars  | En ligne | 40 \$ |
| <b>Espagnol Niveau 2</b><br>Ana Campayo   | <b>Mercredi</b><br>12 h 30 à<br>14 h | Du 20 janvier au 24 mars  | En ligne | 40 \$ |
| <b>Ateliers de cuisine « On mange bien Chez-Nous ! »</b><br>Martine Côté                    | <b>Judi</b><br>16 h à<br>17 h 30     | 21 janvier, 28 janvier, 11 février,<br>25 février, 11 mars, 25 mars | En ligne | 20 \$ |
| <b>Cours d'histoire de l'art</b><br>Sylvie Coutu  | <b>Judi</b><br>13 h à<br>15 h 30     | 25 février, 4 mars, 11 mars,<br>18 mars                             | En ligne | 80 \$ |
| <b>Zumba Gold</b><br>Mélany Lefevbre  | <b>Vendredi</b><br>10 h à 11 h       | Du 22 janvier au 26 mars  | En ligne | 40 \$ |

Les inscriptions se font par téléphone le **11 janvier (nom commençant de A à M) et le 12 janvier (nom commençant de N à Z) de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h**. Prière de n'appeler qu'une seule fois et de laisser un message vocal avec vos coordonnées et l'activité à laquelle vous souhaitez vous inscrire si nous ne sommes pas en mesure de vous répondre.

## Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress ou de l'anxiété

Guidé par une professeure expérimentée et certifiée, ce cours vous permet de pratiquer les postures de yoga de façon sécuritaire, confortable et adaptée. Vous apprendrez aussi des techniques efficaces pour gérer le stress/anxiété en ces temps éprouvants. Prévoir une chaise confortable sans roulettes.

## Anglais conversation

Ce cours de langue s'adresse aux gens qui ont déjà une base. La participation au cours d'anglais à l'automne n'est pas un prérequis. Conversations et grammaires seront proposées dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage, sans jugement! Cahier d'exercices à acheter au coût de 20 \$ pour ceux qui ne l'ont pas déjà. Disponible en vente au secrétariat.

## Espagnol Niveau 1

Ce cours de langue s'adresse aux personnes de niveau débutant/intermédiaire et vous permet de vous initier aux bases de la grammaire et du vocabulaire espagnol. Il favorise la pratique et la discussion dans un environnement sympathique et sans jugement! La participation au cours d'espagnol Niveau 1 de la session d'automne n'est pas un prérequis.

## Espagnol Niveau 2

Ce cours de langue s'adresse aux personnes ayant une solide connaissance de l'espagnol et qui sont habituellement classées dans un niveau avancé. Il met l'accent sur la pratique des connaissances et approfondit la grammaire. La participation au cours d'espagnol Niveau 2 de la session d'automne n'est pas un prérequis.

## On mange bien chez nous!

Un temps pour apprendre de nouveaux trucs en cuisine, pour développer une alimentation saine et équilibrée. Un cours qui allie enseignement et discussion, dans le plaisir et la simplicité! Attention nouvel horaire pour cette session, rendez-vous le jeudi dès 16 h! En partenariat avec Le Mûrier.



## Cours d'histoire de l'art

Accompagnez la conférencière de renom, Sylvie Coutu, dans un parcours à travers les grands courants architecturaux modernes, une découverte de grands architectes tels que Frank Lloyd Wright, Le Corbusier, et un tour d'horizon de l'architecture verte et des tendances actuelles à travers le monde. Cette session de cours s'inscrit dans le prolongement de la session d'automne, mais cette dernière n'est pas prérequis. Bienvenue aux nouveaux inscrits!

## Zumba Gold

En compagnie d'une professeure passionnée, vous découvrirez de nouveaux pas pour danser, bouger et vous libérer des tracas de la semaine!

| Activité  | Horaire                                 | Date                            | Salle           | Coût                    |
|---|---|---------------------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>Yoga sur chaise</b><br>Jocelyne Gagnon               | <b>Lundi</b><br>13 h 30 à<br>14 h 30    | Du 18 janvier au 22 mars        | 103<br>-<br>104 | 50 \$                   |
| <b>Club de marche santé</b><br>Johanne Gauthier         | <b>Mardi</b><br>10 h à 11 h             | Du 19 janvier au 23 mars        | Extérieur       | Gratuit                 |
| <b>Ateliers d'arts visuels</b><br>Diane Gadoua          | <b>Mercredi</b><br>13 h 30 à<br>15 h 30 | 27 janvier, 17 février, 17 mars | 103<br>-<br>104 | 25 \$<br>par<br>atelier |
| <b>Taï Chi Dong simplifié</b><br>Gabrielle Bouchard     | <b>Jedi</b><br>13 h 30 à<br>15 h        | Du 21 janvier au 25 mars        | 103<br>-<br>104 | 70 \$                   |
| <b>Méditation pleine conscience</b><br>Josée Laurendeau | <b>Vendredi</b><br>13 h 30 à<br>14 h 30 | Du 22 janvier au 26 mars        | 103<br>-<br>104 | 40 \$                   |

**Les activités au centre sont réservées EN PRIORITÉ aux personnes qui vivent seules et qui n'ont pas d'accès à internet.** Les inscriptions se font par téléphone le **11 janvier (nom commençant de A à M) et le 12 janvier (nom commençant de N à Z) de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.** Prière de n'appeler qu'une seule fois et de laisser un message vocal avec vos coordonnées et l'activité à laquelle vous souhaitez vous inscrire si nous ne sommes pas en mesure de vous répondre.

## Yoga sur chaise

Yoga sur chaise traditionnel, dans un environnement de partage et empreint de bienveillance. Ces exercices d'étirement, de posture et de respiration se font dans le respect des limitations propre à chacun. 10 personnes maximum.

## Club de marché santé

Notre traditionnel club de marche dans le quartier se poursuit cet hiver. Rythme adapté à tous. Distanciation sociale respectée durant l'activité. Rendez-vous à l'extérieur devant le Chez-Nous à 9 h 45 pour le départ. 10 personnes maximum.

## Ateliers d'arts visuels

Conçus pour vous permettre d'explorer des médiums et des techniques simples, à reproduire chez vous. 10 personnes maximum.

- Atelier du **27 janvier** : Connais-tu Seurat ? (pastels et crayons)
- Atelier du **17 février** : Fêtons le Mardi gras (matériaux mixtes)
- Atelier du **17 mars** : Une nature morte s'anime (crayons de couleur)

## Taï Chi Dong simplifié

Une méthode de taï-chi dérivée du yang, plus courte et comportant moins de déplacements. Cette méthode est adaptée aux mesures sanitaires en place. Ouvert aux participants de tous les niveaux et à ceux qui désirent s'initier. 10 personnes maximum.

## Méditation pleine conscience

Un temps pour soi, pour apprendre à vivre le temps présent et pour améliorer la santé physique et mentale. Se pratique sur une chaise. Aucune expérience requise. 10 personnes maximum.





Chasse-balcon à Honoré Beaugrand, 17 septembre



Première journée d'inscription d'automne, 21 sept.



Exposition des 35 ans, 21 septembre



Concert du groupe Véranda à Pierre Bernard, 8 oct.



Rencontre sur la mobilité avec Valérie Plante, 18 nov.



Atelier créatif, 25 novembre



**MARIO BEAULIEU**  
Député de La Pointe-de-l'Île  
12550, boulevard Industriel, Montréal, Québec, H1B 3P5  
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.Bourget@assnat.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](http://www.hubertlavallee.com)



*La mort nous va si bien x-*



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL

VISIONNER LES 7 ÉPISODES

[cfgrandmontreal.com/videos](http://cfgrandmontreal.com/videos)  



**Les Draperies de l'Est**  
Michel Lessard Ltée

**Spécialité**  
habillage de fenêtres et de lits  
sur-mesure

[draperiesdelest.com](http://draperiesdelest.com)  
[info@draperiesdelest.com](mailto:info@draperiesdelest.com)

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

Établie depuis 1962  
Entreprise familiale

Commercial  
et résidentiel  
Service à domicile  
Prise de mesures  
Installation  
Toiles solaires  
et opaques  
Stores horizontaux  
et verticaux  
Draperies - Valances  
Couvre-lits

**Pour placer une publicité dans notre  
programmation,  
contactez-nous au  
514 354-5131  
[communication@lecheznous.org](mailto:communication@lecheznous.org)**



# Calendrier des activités de la session Hiver 2021

|          | Matin   | Après-midi  |
|----------|---|---|
| Lundi    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dernier jour pour réserver vos trousse de socialisation (p.15) et vos conférences et ateliers de la semaine (p.9-11)</li><li>• Club de marche santé (à l'extérieur)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress ou de l'anxiété (en ligne)</li><li>• Yoga sur chaise (au centre)</li><li>• Anglais conversation (en ligne)</li></ul> |
| Mardi    |   |   |
| Mercredi | <ul style="list-style-type: none"><li>• Espagnol Niveau 1 (en ligne)</li><li>• Conférence Art dans le métro (20 janvier, 20 \$)</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Espagnol Niveau 2 (en ligne)</li><li>• Ateliers d'arts visuels (au centre)</li></ul>  |
| Jeudi    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conférences et ateliers divers (en ligne et au centre)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cours d'histoire de l'art (en ligne)</li><li>• Tai Chi Dong simplifié (au centre)</li><li>• Ateliers de cuisine « On mange bien Chez-Nous ! » (en ligne)</li></ul>      |
| Vendredi | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zumba Gold (en ligne)</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Méditation pleine conscience (au centre)</li></ul>  |