



Programmation – Hiver 2022

L'ensemble des activités et services du centre – n° 142

Pour les personnes de 55 ans et plus – Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h



Du 10 janvier au 7 avril 2022

PRÉINSCRIPTIONS AU CENTRE : Du 29 novembre au 3 décembre

INSCRIPTIONS AU CENTRE : Les 7 et 8 décembre

Le Chez-Nous de Mercier-Est – 7958, rue Hochelaga, Montréal – 514 354-5131 – lecheznous@lecheznous.org - www.lecheznous.org

Hommage à Marcelle Côté, membre fondatrice (1928 - 2021)

Mot de bienvenue

Chers membres et bénévoles du Chez-Nous,

L'équipe vous présente fièrement la programmation hivernale, incluant plus de 45 activités et services, pour vous aider à combattre la grisaille de l'hiver durant les prochains mois. Pour celles et ceux qui n'auront pas envie d'enfiler le manteau d'hiver et les crampons, nous offrons des activités, conférences et ateliers virtuels qui sauront vous réchauffer le cœur.

Comme illustré sur la page de couverture, nous dédions cette programmation à la mémoire de Marcelle Côté, une pionnière du Chez-Nous qui nous a tristement quittés cet automne. Il y a 35 ans, madame Côté, tout comme ses consœurs et confrères, avait une vision claire : la création d'un lieu de socialisation et de soutien pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées du quartier. Grâce au dévouement et à la détermination des membres et des bénévoles, le rêve de nos bâtisseurs s'est réalisé. Aujourd'hui, Le Chez-Nous est devenu le phare qui rayonne dans la communauté et qui permet à tous les aînés de trouver leur voie.

D'ailleurs, le 3 février prochain sera l'occasion pour nous recentrer sur notre mission, notre vision et nos valeurs. Nous vous invitons à une réunion où l'on présentera les fondements et les grandes orientations stratégiques du Chez-Nous pour les prochaines années. Cette présentation est l'aboutissement d'un long processus entrepris en 2019 et durant lequel le conseil d'administration a consulté les membres, les bénévoles et l'équipe. Venez découvrir les résultats de notre démarche de planification stratégique présentés par la directrice générale. Connus sur la formule « Café du DG », nous réserverons également un moment à nos membres pour proposer des idées, exprimer leurs intérêts et commentaires sur la vie du centre et l'ensemble des activités qui y prennent plaisir. Toute l'équipe vous attend en grand nombre!

Cette année, la campagne de financement Centraide, en mémoire de Renée Beauchemin, a permis d'amasser plus de 2800 \$. Nous tenons à remercier chaleureusement les donateurs et les bénévoles qui ont contribué à l'atteinte de ce résultat. L'argent sera distribué par Centraide aux organismes desservant les enfants, adolescents, familles et aînés de Montréal. Nous remercions Thérèse Lirette pour ses nombreuses années d'implication à titre de responsable.

C'est d'ailleurs, grâce à des bailleurs de fonds comme Centraide que nous arrivons à réaliser notre mission. Les dernières années n'ont pas été faciles pour les organismes communautaires, mais nous avons démontré beaucoup de résilience afin de répondre aux besoins émergents. Bien que des fonds d'urgence ont permis des initiatives temporaires, nous arrivons bientôt dans une période post-pandémie et faisons face à plusieurs défis, dont un manque de financement à la mission. Nous remercions tous les membres qui soutiennent financièrement notre organisme. Grâce à votre générosité, combinée à celle de nos bénévoles, nous sommes en mesure de poursuivre la vision de nos pionniers, donc celle de Marcelle Côté.

Bonne lecture!

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

Sommaire

Mot de bienvenue	2
Sommaire	3
Informations générales	4
Services d'entraide	7
Services pour briser l'isolement	8
Événements, conférences et ateliers	9
Activités régulières en ligne	13
Activités régulières au centre	14
Retour en photos sur la saison passée	18
Merci à nos partenaires!	19

Informations générales

Inscriptions aux activités régulières au centre :

- Préinscriptions* : du lundi 29 novembre au vendredi 3 décembre.
 - Inscriptions : le mardi 7 et le mercredi 8 décembre.
 - Carte de membre validé exigée (12 \$).
 - Des places supplémentaires sont disponibles dans chaque cours.
- * réservé aux personnes inscrites à la même activité à l'automne.

Inscriptions aux ateliers, conférences et événements au centre et par téléphone :

- À partir de mardi 7 décembre et jusqu'à 48 h avant l'activité.
- Certaines activités sont ouvertes aux non-membres.

Modalités de paiement :

- La carte de débit (12 \$ et +).
- Les chèques (à l'ordre de : Le Chez-Nous de Mercier-Est).
- L'argent comptant (monnaie exacte).
- Les cartes de membres ne sont pas remboursables.
- Les activités proposées sont conditionnelles aux mesures sanitaires en vigueur, et peuvent changer en fonction de leur évolution.
- Le Chez-Nous peut annuler une activité si nous n'atteignons pas le minimum de participants (remboursement possible).

Mesures sanitaires :

- Port du masque obligatoire en tout temps.
- Distanciation physique de 1 mètre en tout temps.
- Désinfection des mains et signature du registre lors de l'arrivée au centre obligatoire.
- L'accueil-café reste fermé pour le moment.
- Il est interdit de venir au centre si vous avez des symptômes relatifs à la COVID-19.
- Le passeport vaccinal est exigé pour les activités, pas pour les services.
- Questions ? Appelez ligne info-COVID au 514-644-4545.

Venir au centre en hiver :

- Des porte-manteaux et des rangements pour les bottes seront à l'accueil pour les activités de la salle 103-104, et dans le corridor pour les activités de la salle 114.
- Les bottes ne sont pas autorisées dans les salles d'activités.
- Des couvre-bottes sont disponibles au secrétariat au coût de 0,50 \$.



Stationnement

La porte d'entrée située dans le stationnement est utilisée comme une porte de sortie uniquement. **La seule porte d'entrée du centre est celle située au 7958, rue Hochelaga.** Ceci est pour assurer le passage de tous les membres à la station de lavage de main et de signature du registre.

i Pensez à vous procurer une vignette gratuite «bénévole» ou «membre» au secrétariat pour utiliser le stationnement du centre.



Venez faire du bénévolat!

Le bénévolat vous intéresse? Nous vous invitons à **inscrire vos coordonnées sur le babillard du centre ou au secrétariat!** Annick, notre responsable de l'entraide et du bénévolat, communiquera avec vous pour vous renseigner sur les opportunités de bénévolat! Si vous êtes actuellement un bénévole, nous vous invitons à réitérer votre intérêt, donner vos disponibilités et découvrir les nouveautés!



Le retour des Cousettes!

L'atelier des Cousettes s'est remis en marche depuis cet automne! Les Cousettes sont des bénévoles du Chez-Nous qui offrent un service de réparation de vêtements, rideaux et autre textiles à coût modique. Le service est offert aux aînés de 55 ans et plus de Mercier-Est ainsi qu'aux membres du Chez-Nous. Confiez-leur vos projets de réparations de vêtements en venant les rencontrer **un mardi sur deux de 9 h 30 à 12 h dès le 12 janvier.** Veuillez noter qu'en raison des règles sanitaires, aucune mesure ne sera prise sur place et les fermetures Éclair ne sont plus fournies. Consultez la liste complète des prix sur place.



Déjeuners en folie et Diners Parle Parle Jase Jase

Amateurs de ces activités de socialisation, on ne vous oublie pas! Ces activités se déroulent **une fois par mois** et vous proposent de retrouver un groupe de membres du Chez-Nous pour un agréable repas (déjeuner ou dîner). Si vous souhaitez participer à ces activités, vous pouvez retrouver les dates **sur le calendrier mural** du centre. Des renseignements complémentaires pourront vous être fournis au secrétariat dès janvier.



Envie de tester ? Demandez les cours d'essai !

Vous aimeriez essayer un nouveau cours? Il est possible de participer à un cours d'essai gratuit. Les places dans les groupes étant limitées, notez que la priorité sera accordée aux personnes inscrites.

i Contactez Gabrielle (poste 37) pour faire votre demande.



Cours d'essai : Zumba sur chaise

Oyez, oyez, avis aux personnes intéressées! Notre professeure de Zumba Gold, Mélangy Lefebvre, offrira un nouveau cours de **Zumba sur chaise dès le printemps 2022!** La Zumba sur chaise marie étirements et exercices cardio sur une musique entraînante afin de bouger et d'améliorer sa condition physique. Profitez d'un cours d'essai GRATUIT et ouvert à tous **en février**. Surveillez le bulletin mensuel pour les détails.



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

CONTRE LA
MALTRAITANCE
AGISSONS

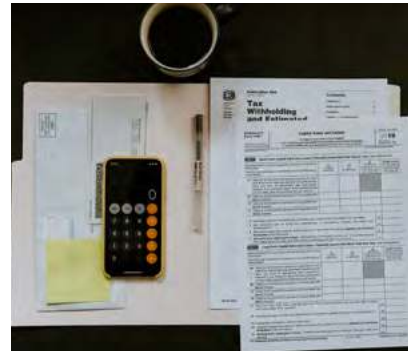
Québec 

Services d'entraide

Le Chez-Nous de Mercier-Est offre des services d'entraide aux personnes de 55 ans et plus vivant à Mercier-Est **en perte d'autonomie**. Pour être éligible à certains services, des conditions d'admissibilité s'appliquent.

Clinique d'impôt 2021

Besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus? Dans le cadre du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI) du gouvernement, des bénévoles pourront vous aider **gratuitement**. La clinique d'impôt se tiendra les semaines du **7, 14, 21, et 28 mars 2022**. Les places sont limitées, les inscriptions se font par téléphone **à partir du 10 janvier pour les membres et 17 janvier pour les non membres**. Critères d'éligibilité : avoir 55 ans et plus, habiter le quartier Mercier-Est, et avoir un revenu de moins de 27 000 \$ pour les personnes seules et 32 000 \$ pour les couples.



Les Petites Douceurs

Les Petites Douceurs sont un groupe de membres qui passent un moment agréable autour d'activités de socialisation. Discussions, activités physiques douces et ateliers ludiques sont au rendez-vous. Ce service se déroule **un lundi par mois de 14 h à 16 h**. Il est organisé pour les personnes âgées qui ne peuvent se déplacer seules, le transport du domicile au centre est fourni par un bénévole. **Les inscriptions sont ouvertes si vous êtes intéressé!** En photo, voici le groupe de bénévoles qui organise les activités pour les Petites Douceurs : Francine Landry, Ginette Malo et Læticia Matus. Merci à elles! Nous remercions également Denise Allard et Nicole Thériault pour leurs nombreuses années d'implication bénévole dans ce groupe.

i Infos et inscriptions auprès d'Annick (poste 42)



Appels d'amitié

Vivez-vous de la solitude? Aimeriez-vous recevoir un appel hebdomadaire par l'un de nos bénévoles formés en écoute active? Les appels d'amitié sont effectués par une équipe dévouée et à l'écoute! **Ce service gratuit est réservé aux membres qui vivent seuls**. Après l'inscription, vous serez jumelé avec un bénévole.

i Infos et inscriptions auprès d'Annick (poste 42)



Accompagnement-transport médical

Ce service permet aux aînés à mobilité réduite de se rendre à leurs rendez-vous médicaux à moindre coût et de manière sécuritaire. Pour bénéficier de ce service ou **pour devenir chauffeur bénévole**, contactez-nous! Si vous êtes déjà inscrit à un rendez-vous médical, veuillez appeler au 514 354-5404 pour connaître les disponibilités des chauffeurs. **Prévoyez de nous appeler au minimum une semaine à l'avance pour obtenir un rendez-vous.**

i Infos et inscriptions auprès d'Annick (poste 42)



Dépannage alimentaire

Notre organisme permet la livraison de paniers de dépannage alimentaire pour les personnes de 55 ans et plus à faibles revenus, à mobilité réduite et/ou étant testés positif à la COVID-19 ou étant en isolement. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est. Les dates de livraisons sont les suivantes : **26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril, 25 mai et 29 juin.** Veuillez appeler le centre au 514 354-5131 le vendredi de la semaine précédant la livraison dès 9 h pour réserver votre panier. Les places sont limitées. **Les livraisons ont lieu le mercredi de 9 h à 11 h.** Pour rappel, Le Sésame agit comme intermédiaire entre Moisson Montréal et Le Chez-Nous de Mercier-Est.

i Si vous éprouvez des difficultés et avez des besoins pendant le mois, communiquez avec nous et nous ferons de notre mieux pour vous dépanner.



Services pour briser l'isolement

Une aide de proximité

Vous avez 55 ans et plus? Vous avez un besoin en particulier ou une problématique à résoudre? Notre intervenante est à votre écoute pour **vous informer, supporter et vous accompagner dans vos démarches** de façon personnelle et confidentielle. Besoin d'un exemple? M. Robert* n'ayant pas complété ses impôts s'est vu retirer son supplément de revenu vieillesse. Notre intervenante a pu l'accompagner dans ses démarches afin de régulariser rapidement sa situation. *personne fictive

i Appelez Sania au 514 354-5131 (poste 38) ou 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.

i Inscription sur rendez-vous au 514 354-5131 poste 38



Événements, conférences et ateliers

La participation à nos événements, conférences et ateliers est réservée aux membres (sauf indication contraire). Pour réserver votre place, veuillez appeler au secrétariat à partir de la date indiquée dans les détails de l'événement, et jusqu'à 48 heures avant celui-ci. Le Chez-Nous se réserve le droit d'annuler une activité ou un événement par manque de participation.

Atelier – Prévention de la fraude (Programme Aîné-Avisé) Jeudi 20 janvier – 10 h – Gratuit – Ouvert à tous

Proposé par la FADOQ et en partenariat avec le SPVM, cet atelier du **jeudi 20 janvier** offre de l'information sur des notions clés liées à la fraude. Il permet de reconnaître et de prévenir les situations préjudiciables liées à ces problématiques. Au menu : des vidéos, des discussions et des animations. Cet atelier sera proposé en visioconférence, avec des places pour y assister au centre.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



Atelier – Atelier d'introduction à l'usage de la tablette (Android et Apple) Mercredi 26 janvier, Mercredi 2 février – 9 h 30 – Gratuit – Pour les membres

Cette série de 2 ateliers vous montrera les principaux usages de la tablette. Idéal pour familiariser les débutants avec les possibilités qui s'offrent à eux, ces ateliers pratiques permettront également aux plus avancés de perfectionner leurs connaissances et de poser des questions. **La participation aux 2 ateliers du 26 janvier et 2 février est obligatoire pour s'inscrire.** Vous devez apporter votre appareil avec vous lors des ateliers. Puisque les places sont limitées, la priorité sera accordée aux membres qui n'ont pas suivi cette série de cours à l'automne. Uniquement au centre.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



**MIEUX UTILISER
SA TABLETTE iPad**

Apéro Musical – Catherine Chabot et ses musiciens accompagnés d'un danseur (tango) Dimanche 30 janvier – 16 h – Gratuit – Pour les membres

Des informations complémentaires seront disponibles dans les bulletins.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



Atelier – Café du DG

Jeudi 3 février – 10 h – Gratuit – Pour les membres

Le *Café du DG* est de retour cette année. Il s'agit d'une occasion pour la direction générale de souligner les réalisations de l'équipe de travail, en présence de celle-ci, et de faire un point sur les orientations stratégiques, ainsi qu'un retour sur les fondements de notre centre. Cette année, nous présenterons les résultats de notre nouvelle planification stratégique. Il s'agit de l'aboutissement d'un long processus entamé depuis 2019. Un moment sera aussi réservé aux membres pour exprimer leurs commentaires, idées et intérêts sur la vie du centre et sur l'ensemble des activités et services. Toute l'équipe vous attend en grand nombre le **jeudi 3 février à 10 h!** Uniquement au centre.

i *Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.*



Conférence – Aînés, à quelles prestations avez-vous le droit?

Jeudi 10 février – 10 h – Gratuit – Ouvert à tous

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 10 février de 10 h à 12 h**. Cet atelier sera proposé en visioconférence, avec des places pour y assister au centre.

i *Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.*



Événement – Saint-Valentin

Vendredi 11 février – Détails à venir – Pour les membres

Retrouvez-nous le **vendredi 11 février** pour partager un agréable moment en bonne compagnie! Surveillez les bulletins mensuels pour tous les détails.

i *Inscription sur liste d'attente au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.*



Atelier – Atelier d'introduction à l'usage de l'ordinateur (Windows et Apple)
Mercredi 16 février, Mercredi 23 février – 9 h 30 – Gratuit – Pour les membres

Cette série de 2 ateliers vous montrera les principaux usages d'un ordinateur. Idéal pour familiariser les débutants avec les possibilités qui s'offrent à eux, ces ateliers pratiques permettront également aux plus avancés de perfectionner leurs connaissances et de poser des questions. **La participation aux 2 ateliers du 16 et 23 février est obligatoire pour s'inscrire.** Des ordinateurs portables seront disponibles en prêt pour la durée de l'atelier pour les membres dont l'ordinateur est trop gros pour être déplacé. Puisque les places sont limitées, la priorité sera accordée aux membres qui n'ont pas suivi cette série de cours à l'automne. Uniquement au centre.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



Conférence – Démystifier la maladie de Parkinson et favoriser le mieux-être
Jeudi 24 février – 10 h – Gratuit – Ouvert à tous

Avec la conférence *Démystifier la maladie de Parkinson et favoriser le mieux-être* du **jeudi 24 février** offerte par Parkinson Montréal, l'objectif est de présenter et d'échanger avec les participants sur les aspects connus et moins connus de la maladie. La conférence s'adresse aux personnes qui vivent avec la maladie, à leurs proches et à toutes personnes qui souhaitent en savoir plus sur la maladie. Parmi les thèmes abordés, on trouve :

- la maladie de Parkinson : les symptômes, les causes, le diagnostic
- l'apprentissage d'une nouvelle vie pour les personnes qui vivent avec la maladie et leurs proches
- la proche aidance : définition, rôle, défis
- les services proposés : besoins des personnes qui vivent avec la maladie et de leurs proches aidants et présentation des ressources disponibles.

Cet atelier sera proposé en visioconférence, avec des places pour y assister au centre.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



Conférence – Comment se repérer dans sa boîte courriel et envoyer un courriel Mercredi 2 mars – 9 h 30 – Gratuit – Pour les membres

Dans cette conférence du **2 mars de 9 h 30 à 11 h**, explorez l'univers du courriel en compagnie de l'équipe d'Alphanumérique. Apprenez comment vous créer une adresse courriel et ajuster les principaux paramètres. Uniquement au centre.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



Apéro Musical – Isabelle Cyr en trio avec le spectacle : Envoûtante (chanson) Lundi 7 mars – 16 h – Gratuit – Pour les membres



Des informations complémentaires seront disponibles dans les bulletins.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



Conférence – Le Web social : ses codes et ses tendances Mercredi 9 mars – 9 h 30 – Gratuit – Pour les membres

Retrouvez l'équipe d'Alphanumérique pour ce dernier atelier de la session qui vous aidera à comprendre la culture du Web : quelles sont les modes du moment, les nouvelles applications dont vos petits-enfants vous parlent, qu'est-ce qu'un «mème», et bien plus! L'atelier se déroule le **mercredi 9 mars de 9 h 30 à 11 h**. Uniquement au centre.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



**LE WEB SOCIAL : SES CODES
ET SES TENDANCES**

Apéro Musical – Voces de España de Les Rugissants (flamenco) Samedi 2 avril – 16 h – Gratuit – Pour les membres



Des informations complémentaires seront disponibles dans les bulletins.

i Inscription au centre et par téléphone à partir du 7 décembre.



**Heureux détenteurs du Passeport Culturel,
vos inscriptions prioritaires ou vos
exclusivités ont toujours lieu cette saison!
Repérez votre logo!**

Activités régulières en ligne

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Cours d'histoire de l'art Sylvie Coutu	Lundi 9 h 30 - 12 h	Du 10 janvier au 28 février	En ligne	80 \$
Étirements sur chaise et debout Suzanne Miscevic	Lundi 10 h - 11 h	Du 10 janvier au 4 avril	En ligne	65 \$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress Sandra Bussotto	Lundi 13 h 30 - 14 h 30	Du 10 janvier au 4 avril	En ligne	50 \$
Anglais conversation Pearl Snow	Mardi 13 h 30 - 15 h	Du 11 janvier au 5 avril	En ligne	45 \$
Espagnol avancé Ana Campayo	Jedi 13 h 30 - 15 h	Du 13 janvier au 7 avril	En ligne	45 \$
Zumba Gold Mélany Lefebvre	Vendredi 10 h - 11 h	Du 14 janvier au 8 avril	En ligne	45 \$


Préinscriptions au centre du 29 novembre au 3 décembre.

Inscriptions au centre les 7 et 8 décembre.

Cours d'histoire de l'art

Intitulé « *Art, histoire et culture ibérique* », le cours qui vous est proposé cette session propose un voyage culturel et artistique en Espagne et au Portugal, d'hier à aujourd'hui. Guidée par sa solide connaissance de ces deux pays, Sylvie Coutu vous guidera à la découverte des grandes villes, des artistes majeurs, du patrimoine immatériel et des paysages fabuleux que recèle la péninsule ibérique. Grâce à un don de la Fondation Luc Maurice dans le cadre d'un projet sur l'accessibilité à la culture, ce cours est exceptionnellement offert **au coût de 80 \$ pour 8 rencontres**. Les personnes à faible revenu sont encouragées à contacter Gabrielle au poste 37 afin de bénéficier d'une gratuité complète. Une preuve de revenu sera demandée. Il est possible d'assister au cours au centre OU via la plate-forme ZOOM.

Activités régulières au centre

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
 Cours d'histoire de l'art Sylvie Coutu	Lundi 9 h 30 - 12 h	Du 10 janvier au 28 février	104	80 \$
Danse en ligne Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	Du 10 janvier au 4 avril	114	55 \$
Jardinage d'hiver Éric Ménard	Lundi 11 h - 12 h	17 janvier/31 janvier/14 février 28 février/14 mars/28 mars	103	Gratuit
Bridge André Lemay	Lundi 13 h 15 - 16 h	Du 10 janvier au 4 avril	103 - 104	20 \$
Programme PIED Dounia Cherradi	Mardi 9 h 30 - 11 h	Du 11 janvier au 7 avril <i>Pas d'activité le 3 février</i> <i>Participation obligatoire aux</i> <i>activités du mardi ET du jeudi.</i>	104 - 104-A	Gratuit
	Jeudi 9 h 30 - 10 h 30		114	
Marche santé Johanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	Du 11 janvier au 5 avril	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique Solange Aubin Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	Du 11 janvier au 5 avril	Extérieur	Gratuit
Club 500 Lise Carrier	Mardi 13 h 15 - 16 h	Du 11 janvier au 5 avril	103 - 104	20 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	Du 11 janvier au 5 avril	114	50 \$
	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	Du 11 janvier au 5 avril		

Tai Chi style Dong forme simplifiée Gabrielle Bouchard	Mercredi 9 h - 10 h 30	Du 12 janvier au 6 avril <i>Pas d'activité les 2 et 9 février</i>	114	65 \$
Création de cartes de souhaits Micheline Beauseigle Réjeanne Thibault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	Du 12 janvier au 6 avril	103	Gratuit
Groupe de dessin-sketching Colette Duhamel	Mercredi 10 h - 11 h 30	9 février/16 mars/13 avril	104	20 \$
Méditation pleine conscience Josée Laurendeau	Mercredi 11 h - 12 h	Du 12 janvier au 6 avril <i>Pas d'activité le 16 février</i>	114	50 \$
Scrabble duplicate Johanne Gagnon Monique Denis	Mercredi 13 h 15 - 16 h	Du 12 janvier au 6 avril	114	20 \$
Espagnol débutant Antonio Santerre	Mercredi 13 h 15 - 14 h 45	Du 12 janvier au 6 avril	203	45 \$
Club littéraire Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	12 janvier/26 janvier/9 février 23 février/9 mars 23 mars/6 avril	Biblio. Mercier	Gratuit
Tricot Pierrette Gendron	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	12 janvier/26 janvier/9 février 23 février/9 mars 23 mars/6 avril	104 - 104-A	Gratuit
Crochet Diane Pépin Denise Pépin	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	19 janvier/2 février 16 février/2 mars 16 mars/30 mars	104 - 104-A	Gratuit
Parle-moi culture Gabrielle Goulet	Judi 10 h 30 - 12 h	27 janvier/17 février/17 mars	104	Inclus avec le Passeport Culturel
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Judi 11 h - 12 h	Du 13 janvier au 7 avril <i>Pas d'activité le 3 février</i>	114	50 \$
Cribble Serge Lapointe Gaëtan Guay	Judi 13 h 15 - 16 h	Du 13 janvier au 7 avril	103 - 104	20 \$



Création de bijoux Carmen Diaconescu Gaétane Touchette	Jeudi 13 h 30 - 15 h 30	13 janvier/27 janvier/10 février 24 février/10 mars 24 mars/7 avril	104-A	Gratuit
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45	Du 14 janvier au 8 avril	103 - 104	50 \$
	Vendredi 11 h - 12 h			
Boîte musicale Claudette Lalande Cécile Dubois	Vendredi 13 h 15 - 16 h	14 janvier/4 février 4 mars/1 ^{er} avril	103 - 104	20 \$ par année*
Ateliers d'arts visuels Diane Gadoua	Vendredi 13 h 15 - 15 h 15	25 février/18 mars/8 avril	103 - 104	20 \$ par activité
Bingo Lise Carrier Serge Lapointe	Vendredi 13 h 15 - 16 h	21 janvier/18 février/25 mars	103 - 104	5 \$ par activité
Groupe de conversation en espagnol Linda Salicco	Vendredi 13 h 30 - 15 h	Du 14 janvier au 8 avril <i>Pas d'activité les 21 janvier et 11 février</i>	203	20 \$

Préinscriptions au centre du 29 novembre au 3 décembre.
Inscriptions au centre les 7 et 8 décembre.

Cours d'histoire de l'art



Intitulé « *Art, histoire et culture ibérique* », le cours qui vous est proposé cette session propose un voyage culturel et artistique en Espagne et au Portugal, d'hier à aujourd'hui. Guidée par sa solide connaissance de ces deux pays, Sylvie Coutu vous guidera à la découverte des grandes villes, des artistes majeurs, du patrimoine immatériel et des paysages fabuleux que recèle la péninsule ibérique. Grâce à un don de la Fondation Luc Maurice dans le cadre d'un projet sur l'accessibilité à la culture, ce cours est exceptionnellement offert **au coût de 80 \$ pour 8 rencontres**. Les personnes à faible revenu sont encouragées à contacter Gabrielle au poste 37 afin de bénéficier d'une gratuité complète. Une preuve de revenu sera demandée. Il est possible d'assister au cours au centre OU via la plate-forme ZOOM.

Jardinage d'hiver

Amateurs de jardinage, cet atelier est pour vous ! Dans une série de 6 rencontres, l'organisme YAM vous offre une formation sur quoi faire durant l'hiver pour se préparer à la saison de jardinage estival. Vous pourrez même rapporter chez vous vos propres semis à la fin du projet !

Programme PIED

Cette activité, animée par une kinésiologue, consiste à faire du renforcement musculaire et d'équilibre deux fois par semaine. Seules exigences : savoir tenir debout au moins 5 minutes et avoir des chaussettes antidérapantes. Les cours auront lieu du 11 janvier au 7 avril et sont gratuits. La disponibilité pour participer aux deux cours chaque semaine (mardi ET jeudi) est obligatoire pour s'inscrire.

Taï Chi style Dong forme simplifiée

Le cours change de case horaire en cours d'année exceptionnellement. Les préinscriptions se dérouleront comme à l'habitude et les participants des deux groupes de l'automne seront invités à s'inscrire pour le même groupe à l'hiver. Puisque les places sont limitées, les participants ne sont pas assurés de pouvoir poursuivre cet hiver. Nous sommes navrés des inconvénients.

Club littéraire

Le Club littéraire retrouve ses quartiers dans la Bibliothèque Mercier cette année. Comme dans les locaux du Chez-Nous, le port du masque et le passeport vaccinal seront demandés.

Ateliers d'arts visuels

Dans cette série d'ateliers, découvrez différentes techniques et médiums de création. Voici les thèmes de cette session :

- Février : fêtons le Mardi-Gras, décoration d'un masque.
- Mars : des fleurs à la manière de Van Gogh.
- Avril : une scène à la manière de Seurat.

Cette activité est offerte à toutes et tous, que vous soyez une artiste expérimentée ou que vous n'ayez jamais touchée à un pinceau de votre vie !

Groupe de conversation en espagnol

Si vous avez une base en espagnol et que vous souhaitez avoir des occasions de pratiquer, le Groupe de discussion en espagnol est pour vous ! Encadré par une bénévole qui a une longue expérience de travail en espagnol, vous aurez l'occasion de pratiquer les principales formulations utilisées dans le cadre d'une conversation. Phrases utiles en voyage, demander des directions, discuter d'un livre qu'on a lu, raconter une anecdote ou partager une recette : plusieurs types de conversations seront proposées tout au long de la session.

Retour en photos sur la saison passée

Envoyez-nous vos photos d'activités pour les voir apparaître dans la prochaine programmation!



Dernière séance des balades littéraires, 23 septembre



Hommage à Armand Pierre-Louis, 1^{er} octobre



Public de l'apéro musical, 2 octobre



Atelier dessin-sketching spécial Halloween, 20 octobre



Campagne Centraide, 27 octobre



Halloween au centre, 29 octobre

Merci à nos partenaires!



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Richard Campeau
Député de Bourget

Toujours là pour vous!



6070 rue Sherbrooke Est, Montréal H2N 1C1
☎ 514-251-8126 ✉ Richard.Campeau.Bour@assnat.qc.ca

IM | FONDATION LUC MAURICE

Donateur du
Passeport Culturel

**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  



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.

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

JANVIER

- Jeudi 20 janvier : Atelier - Prévention de la fraude (Programme Aîné-Avisé)
- Mercredi 26 janvier : Atelier - Atelier d'introduction à l'usage de la tablette (Android et Apple)
- Dimanche 30 janvier : Apéro Musical - Catherine Chabot et ses musiciens accompagnés d'un danseur (tango)

FÉVRIER

- Mercredi 2 février : Atelier - Atelier d'introduction à l'usage de la tablette (Android et Apple)
- Jeudi 3 février : Atelier - Bilan annuel du centre
- Jeudi 10 février : Conférence - Aînés, à quelle prestation avez-vous le droit ?
- Vendredi 11 février : Événement - Saint-Valentin
- Mercredi 16 février : Atelier - Atelier d'introduction à l'usage de l'ordinateur (Windows et Apple)
- Mercredi 23 février : Atelier - Atelier d'introduction à l'usage de l'ordinateur (Windows et Apple)
- Jeudi 24 février : Conférence - Démystifier la maladie de Parkinson et favoriser le mieux-être

MARS

- Mercredi 2 mars : Conférence - Comment se repérer dans sa boîte courriel et envoyer un courriel
- Lundi 7 mars : Apéro Musical - Isabelle Cyr en trio avec le spectacle : Envôûtante (chanson)
- Mercredi 9 mars : Conférence - Le Web social : ses codes et ses tendances

AVRIL

- Samedi 2 avril : Apéro Musical : Voces de España de Les Rugissants (flamenco)