

Programmation — Automne 2022

L'ensemble des activités et services du centre - n° 145

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



Session du 12 septembre au 16 décembre 2022

INSCRIPTIONS AU CENTRE: 29, 30 et 31 août de 10 h à 15 h

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

Mot de bienvenue

Chers membres et bénévoles du Chez-Nous.

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que nous vous présentons notre programmation de la session d'automne 2022. Vous vous êtes exprimés et nous vous avons écoutés : celle-ci est remplie d'activités pour tous les goûts et intérêts. Étant un milieu de vie, nous croyons fortement que la socialisation et les interactions humaines sont des ingrédients clés au maintien d'une bonne santé physique et cognitive. Pour cette raison, une grande partie des activités se tiendront au centre cet automne. Cependant, nous savons aussi que la mobilité demeure un enjeu pour certains membres, alors nous allons maintenir une gamme d'activités en mode virtuel ou hybride (choix entre présence au centre ou en virtuel).

Nous profitons du mot d'équipe de la programmation pour remercier tous les bénévoles qui ont assuré le bon déroulement des activités et des services durant la session d'été. Grâce à la contribution de plusieurs heures de bénévolat du groupe environnement/embellissement, nos membres ont pu profiter d'un bel espace accueillant et chaleureux dans le Jardin de Violette. Nous tenons aussi à remercier le PITREM pour sa contribution à l'embellissement de notre stationnement grâce à l'ajout de jardinières de fleur et de mobilier extérieur. Ces espaces peuvent être utilisés par tous nos membres durant nos heures d'ouverture. Un grand merci aux bénévoles du groupe littéraire qui ont contribué au succès des balades littéraires dans les parcs cet été, ainsi qu'aux bénévoles qui ont aidé durant la fête de l'entraide, à la méga vente de garage et à la journée internationale du yoga. Un grand merci à tous les responsables d'activités qui enrichissent nos programmations par des activités culturelles, de santé et bien-être, artisanales, de socialisation ou encore par la diffusion de cours.

Nous remercions aussi tous les bénévoles qui travaillent dans l'ombre pour briser l'isolement des aînés par des appels d'anniversaire, des appels d'amitié, des transports vers les rendez-vous médicaux et des projets comme les citoyens relais, les Cousettes ou le groupe du recueil de recettes. Bref, sans l'apport de nos 95 bénévoles, le Chez-Nous ne serait pas aussi ancré dans sa communauté et riche en activités et services. Si vous souhaitez vous impliquer comme bénévole, nous vous invitons à venir nous voir durant la semaine d'inscription du 29 au 31 août. Nous allons vous présenter toutes les occasions de bénévolat disponibles au Chez-Nous. Nous remercions également nos employés temporaires Zakari et Clémence de nous avoir soutenus durant l'été!

Nous vous invitons à porter une attention particulière au code de vie affiché à l'entrée des locaux et dans nos salles communautaires. Ce guide des gestes pour mieux vivre ensemble est là pour nous rappeler l'importance de maintenir un milieu de vie bienveillant où règne un esprit d'entraide entre nos membres ainsi que l'importance du non-jugement et du respect. Ces valeurs sont les principes moraux qui nous unissent et sur lesquels le Chez-Nous a été fondé. En ce sens, les membres, les bénévoles et les employés qui fréquentent le Chez-Nous s'engagent collectivement à adhérer à ces valeurs.

Nous vous souhaitons une heureuse rentrée automnale!

L'équipe du Chez-Nous

Sommaire

Mot de bienvenue	2
Informations générales	4
Services d'entraide	7
Services pour briser l'isolement	9
Événements, conférences et activités ponctuels	10
Activités régulières au centre et en ligne	20
Retour en photos sur la saison passée	27
Merci à nos partenaires!	28

Informations générales

Inscriptions aux activités régulières au centre et en ligne

Périodes d'inscription au centre :

- · Lundi 29 août de 10 h à 15 h
- Mardi 30 août de 10 h à 15 h
- Mercredi 31 août de 10 h à 15 h

Précisions:

- · La session d'automne se tiendra du 12 septembre au 16 décembre.
- · Pas de préinscription pour cette session
- · Carte de membre valide exigée.
- Une activité peut être annulée et remboursée si nous n'atteignons pas un nombre minimum de participants.
- · Merci de nettoyer et de ranger les tables et les chaises après chaque cours!

Inscriptions aux événements, conférences et activités ponctuels

Périodes d'inscriptions au centre et par téléphone :

· À partir de lundi 29 août et jusqu'à 48 h avant l'activité

Précisions:

- · Certaines activités sont ouvertes aux non-membres.
- Les places étant limitées, nous vous prions d'appeler au moins 48 heures à l'avance si vous souhaitez annuler votre participation à une activité gratuite.

Carte de membre et modalités de paiement

- La carte de membre (valide jusqu'au 31 août 2023) coûte 12 \$ (non remboursable)
- Les activités proposées sont conditionnelles aux mesures sanitaires en vigueur et peuvent changer en fonction de leur évolution.
- Nous acceptons: la carte de débit (12 \$ et +), la carte de crédit (20 \$ et +), les chèques (à l'ordre de : Le Chez-Nous de Mercier-Est) et l'argent comptant (monnaie exacte).
- Des accommodements sont possibles pour les personnes en situation de précarité financière.
 Contactez Gabrielle (poste 37) ou Charlotte (poste 38) pour les détails. Toutes les demandes sont traitées de manière confidentielle.

Cours d'essai

Vous hésitez entre deux cours? Vous vous demandez si une activité répond à vos intérêts et vos besoins? Saviez-vous qu'il est possible de faire **un cours d'essai gratuit**?

1) Infos et inscriptions auprès de Gabrielle au poste 37 ou activites@lecheznous.org.



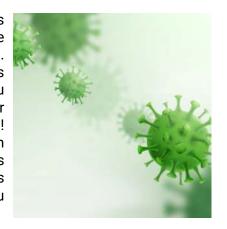
Journées de fermetures exceptionnelles

L'accueil téléphonique et le centre seront fermés le lundi 10 octobre (action de grâce) et du jeudi 22 décembre 2022 au mercredi 4 janvier 2023 inclusivement (fermeture des Fêtes). Il n'y aura pas d'activité les 5, 6 et 7 décembre prochains pour laisser la place au Salon des artisanes et aux inscriptions d'hiver. Merci de votre compréhension!



Mesures sanitaires

Le Chez-Nous s'aligne avec les mesures sanitaires recommandées par la Direction régionale de Santé publique. Soyez assuré que la santé de nos membres est au cœur de nos préoccupations. Vous pouvez porter le masque si vous le souhaitez et nous vous demandons de rester bienveillant avec ceux qui le portent. Du désinfectant pour les mains est aussi disponible au centre pour ceux qui le veulent. Les virus de l'hiver reviennent eux aussi! Nous vous tiendrons informés de tout changement ou évolution des mesures sanitaires. Saviez-vous que nous avons des tests de dépistages COVID-19 gratuits et des coupons taxis pour les personnes qui souhaitent se faire vacciner? Informez-vous au secrétariat.



Retour du bridge deux fois par semaine et autres nouveautés

Suite à vos retours lors de la consultation menée en juin dernier, le bridge est de retour deux fois par semaine : inscrivez-vous en grand nombre! D'autres nouveautés liées à la consultation sont au rendez-vous, retrouvez-les dans les activités ponctuelles ou régulières. Amateurs des cours d'espagnol débutants, **surveillez nos bulletins**, plus d'informations sont à venir pour les cours de l'automne.



Venez faire du bénévolat!

Le bénévolat vous intéresse? Plusieurs postes sont disponibles : responsables du groupe des petites douceurs, appels d'amitié, aide à la cuisine et plus encore! Venez découvrir le kiosque qui se tiendra lors de la semaine d'inscriptions! Annick, responsable de l'entraide et du bénévolat, ainsi que des bénévoles seront là pour vous accueillir et vous présenter nos différentes opportunités de bénévolat! N'hésitez pas à la contacter, durant l'année aussi, si vous souhaitez faire du bénévolat.



Déjeuners en folie et Dîners Parle Parle Jase Jase

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) au restaurant. Si vous avez envie de prendre part aux sorties aux restaurants, donnez votre nom au secrétariat! Voici les informations pour cette saison :

- **Déjeuner en folie**: 8 septembre, 6 octobre, 10 novembre, 8 décembre, liste des restaurants à venir
- **Dîner Parle Parle Jase Jase**: 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre, 15 décembre, liste des restaurants à venir.



Passeport culturel

Le passeport culturel se poursuit pour une deuxième année. Disponible au coût de **10 \$**, ce passeport est d'une durée d'un an. Il vous offre les avantages suivants :

- un accès exclusif aux rendez-vous Parle-moi Culture les jeudis 29 septembre, 20 octobre, 24 novembre et 15 décembre (10 h 30 à 12 h);
- · des rencontres et visites entre passionnés de culture,
- un atelier exclusif et gratuit.

Demandez-le lors de votre inscription aux activités, places limitées.



Retrouvez Les Cousettes!

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 à tous. Confiez-leur vos projets de réparation de vêtements en venant les rencontrer. Veuillez noter qu'en raison des règles sanitaires, aucune mesure ne sera prise sur place. Les Fermetures éclair doivent être apportées par le client lors du dépôt du vêtement. Les Cousettes vous retrouvent toutes les semaines, les mardis de 9 h 30 à 12 h. Consultez le babillard du centre pour la liste des prix.



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.

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.

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



Les Petites Douceurs

Le groupe des Petites Douceurs organise des activités de socialisation afin de passer un moment agréable! Discussions, activités physiques douces et ateliers ludiques sont au rendezvous. Ce service se déroule **un lundi par mois**. Il est organisé pour les personnes aînées qui ne peuvent se déplacer seules, le transport du domicile au centre est fourni par un bénévole.

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



Dépannage alimentaire

La livraison du dépannage alimentaire avec Le Sésame se poursuit. 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 testées 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 : 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 21 décembre. Pensez à appeler tôt, car les réservations se comblent rapidement. Si vous éprouvez des difficultés et avez des besoins pendant le mois, communiquez avec nous et nous ferons de notre mieux pour vous dépanner.

1 Inscriptions le vendredi précédent dès 9 h au 514 354-5131, livraison le mercredi suivant de 9 h à 11 h.



Accompagnement-transport médical

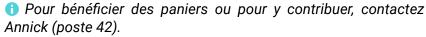
Ce service permet aux aînés à mobilité réduite de se rendre à leurs rendez-vous médicaux à moindre coût et de manière sécuritaire. Pour bénéficier de ce service ou pour devenir chauffeur bénévole, contactez-nous! Si vous êtes déjà inscrit, veuillez appeler au 514 354-5404 pour prendre rendez-vous. Prévoyez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



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

Magasin-Partage : appel aux dons de denrées

Chaque année Le Chez-Nous participe, en partenariat avec la paroisse Saint-François d'Assise, au Magasin-Partage. Celui-ci permet de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion des personnes aînées. Nous ferons appel à votre générosité dans le cadre d'une grande collecte de denrées pour contribuer aux paniers de Noël! Une boîte de collecte sera disponible à l'accueil dès le mois de novembre. Nous aurons également besoin de bénévoles pour la confection et la livraison des paniers.





Clinique de vaccination contre la grippe

En collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, la clinique de vaccination sera de retour cet automne! Nous vous communiquerons les modalités d'inscription et les dates de la clinique dès que nous aurons toutes les informations. Surveillez les bulletins mensuels et le calendrier à l'accueil du mois de septembre ou octobre.



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? Rachel et Charlotte, nos intervenantes, sont à votre écoute pour vous informer, vous supporter et vous accompagner dans vos démarches de facon personnelle et confidentielle.

- ① Appelez Charlotte au 514 354-5131 (p. 38) ou au 514 663-8190
- ① Appelez Rachel au 514 354-5131 (p. 33) ou au 438 397-7309



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.

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



Nouveau service du CLSC de Mercier-Est : guichet d'accès première ligne (GAP)

Le GAP (guichet d'accès première ligne) s'adresse aux personnes de plus de 60 ans (pour le moment, car il s'agit de la phase 1 du projet) qui résident dans le secteur du CLSC de Mercier-Est et qui ont besoin de voir un médecin rapidement. Vous pouvez appeler au numéro suivant : 514-251-3771 et obtenir un rendez-vous avec un médecin dans les 36 prochaines heures. En fonction de la situation, le médecin peut faire un petit suivi. Pour être éligible, il faut être inscrit au guichet d'attente pour un médecin de famille. 1 Informations auprès de Charlotte au 514 354-5131 (p. 38)



Projet Citoyens-Relais

Vous avez 55 ans et plus? Vous êtes résident de Mercier-Est? Vous voulez vous impliquer pour aider les citoyens? Vous avez une journée par semaine à offrir? Devenez citoyens relais et profitez d'une grande expérience au sein de votre quartier! Formations offertes, coupons taxis au besoin, café, collations, repas festifs et pleins d'autres avantages... Les personnes intéressées seront contactées d'ici fin décembre pour participer à la prochaine cohorte.

1 Informations auprès de Charlotte au 514 354-5131 (p. 38)

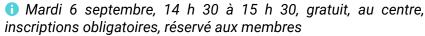


Événements, conférences et activités ponctuels

La participation à nos événements, conférences, ateliers, sorties et activités ponctuels est réservée aux membres (sauf indication contraire). Vous pouvez réserver votre place par téléphone ou au secrétariat et jusqu'à 48 heures avant l'activité ou l'événement. Le Chez-Nous se réserve le droit d'annuler par manque de participation.

Activité - Cours d'essai de « Entr'aînés »

Inscrivez-vous en grand nombre à ce cours d'essai gratuit de «Entr'aînés». Venez essayer le tout nouveau cours de mise en forme douce, adaptée et sécuritaire. Vous y serez guidé par Chantal Bardier, spécialiste de la mise en forme et de la santé globale du corps, qui cumule près de 20 ans d'expérience dans le domaine.





Activité - Parlons jardinage!

Une nouveauté cet automne, participez à l'échange de vivaces au Jardin de Violette. Apportez vos plants de vivaces que vous aimeriez échanger avec d'autres jardiniers afin de découvrir de nouvelles variétés. Vous amenez un plant et repartez avec un autre! Les pots repartent avec les plantes, soyez ingénieux et utilisez des pots recyclés! Aucune inscription requise. L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps.

1 Mercredi 14 septembre, 10 h 30, gratuit, au centre, réservé aux membres



Conférence — Immigration et logement à Montréal, 1731-1831

Le Chez-Nous est fier d'accueillir un de ses membres, historien et professeur d'histoire, Daniel Massicotte, pour cette conférence. Remontant aux sources de l'urbanisation et de la ville de locataires à Montréal, de la Nouvelle-France au Régime britannique, période où l'immigration britannique a joué un rôle primordial après 1791, cette conférence vous plongera dans le Montréal du 18e siècle.

14 Mercredi 14 septembre, 14 h, gratuit, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Activité – Déchiffrons les étiquettes alimentaires

Vous vous demandez si les aliments que vous avez achetés sont bons pour votre santé, si vous pourriez faire de meilleurs choix, si les allégations de santé sont fiables ou encore comment contrer les pièges du marketing alimentaire? Inscrivez-vous pour en savoir plus et repartir outiller pour votre prochain passage à l'épicerie. Vous pouvez apporter votre lunch et les emballages de vos produits préférés qui seront analysés par Amandine du Sésame, conférencière et organisme partenaire!

1 Jeudi 15 septembre, 11 h à 12 h 30, gratuit, au centre, inscription obligatoire, réservé aux membres



Événement — L'âge de la rouille (comédie musicale)

Vous êtes les bienvenus à assister à une comédie musicale intitulée *L'âge de la rouille*. Interprétée par Diane et Michel St-Jean, cette pièce aborde en musique et en chanson, avec humour, la réalité et la beauté du vieillissement.

1 Vendredi 16 septembre, 13 h 30, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Événement — Clôture des balades littéraires

L'été se termine et avec lui les après-midi littéraires au parc Saint-Victor. Un dernier événement aura lieu le 17 septembre et sera consacré à la lecture en public des différents écrits des participants. Nous profiterons aussi de l'occasion pour souligner et remercier grandement l'ensemble des partenaires et des bénévoles pour leur engagement sur ce projet. Celui-ci a pu se réaliser grâce au financement du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du Gouvernement du Canada. Quelques places sont encore disponibles, n'hésitez pas à nous appeler au 514 354-5131 si l'activité vous intéresse!

1 Samedi 17 septembre, 13 h 30, gratuit, au parc Saint-Victor, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Événement — Et si l'on prenait le temps de se dire merci et au revoir?

Cette année, nous souhaitons profiter de la Journée internationale des aînés pour rendre hommage aux personnes qui nous ont quittés ou qui ont été impactées par la pandémie. Cet événement commémoratif (organisé en collaboration avec le CIUSSS, la Ville de Montréal et Solidarité Mercier-Est) sera marqué par la plantation d'un arbre au parc Germaine Pépin, le dévoilement d'une plaque honorifique et des témoignages. Nous vous invitons chaleureusement à participer à cet événement ouvert à tous les citoyens du quartier. Cette cérémonie sera suivie d'un dîner festif gratuit réservé aux membres du Chez-Nous.

1 Vendredi 30 septembre, gratuit, au centre de 10 h 45 à 11 h 45 pour la commémoration et de 11 h à 13 h pour le dîner des membres, inscriptions obligatoires pour les deux activités, commémoration ouverte à tous et dîner réservé aux membres



Événement — Campagne de collecte de dons pour Le Chez-Nous de Mercier-Est

Cet octobre, retrouvez la campagne de collecte de dons annuelle avec un kiosque à l'accueil du centre. Pour chaque don réalisé, vous contribuez à l'autofinancement des services du secteur de l'entraide et vous serez inscrit au prix de participation! À chaque palier de 100 \$, 10 \$ sont ajoutés dans la cagnotte des prix de tirage. Cette année, la collecte de dons est directement au bénéfice du Chez-Nous de Mercier-Est. Nous vous remettrons un reçu d'impôt pour les montants de 20 \$ et plus. Des feuillets explicatifs seront à votre disposition si vous souhaitez donner à Centraide du Grand Montréal. Merci pour votre générosité! D'autres activités sont prévues, plus d'information à venir!

1 Du lundi 3 octobre au lundi 31 octobre, durant les heures d'ouverture du centre, ouvert à tous



Conférence — Découvrez le talent de Marc-Aurèle Fortin

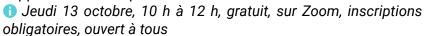
Retrouvez Sylvie Coutu, historienne de l'art, pour une conférence sur le célèbre peintre québécois Marc-Aurèle Fortin. Découvrez le corpus riche et varié de cet artiste aux mille talents. La conférencière sera sur Zoom.

1 Jeudi 6 octobre, 10 h à 12 h, 20 \$, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Conférence - Pour les proches aidants avec la Fondation Sashbear

Retrouvez autour d'une conférence Lynn, fondatrice de la Fondation Sashbear et Diane facilitatrice du programme Connexions familiales qui portera sur ce que vivent les proches de personnes vivant avec des problématiques de santé mentale. Si vous avez un proche avec de l'anxiété, de la dépression, sautes d'humeur, idées suicidaires, abus de substances, automutilation, troubles de la personnalité limite ou autre cette conférence est là pour vous offrir du soutien et des outils pour vous guider et supporter dans ce que vous vivez.





Événement – Randonnée des couleurs

Chaussez vos meilleurs souliers et venez nous retrouver au parc Thomas Chapais à l'occasion d'une balade dans les sentiers colorés du parc! Des bénévoles seront présents sur place pour nous aider à identifier les différentes espèces d'arbres et d'oiseaux présents. L'activité se déroulera un après-midi en octobre. Puisqu'il est difficile de prévoir à quelle date Dame Nature fera éclore les couleurs, nous confirmerons par téléphone les informations définitives auprès des membres inscrits à l'activité.

1 Entre le 3 et le 14 octobre (à confirmer), 13 h 30, gratuit, au parc Thomas Chapais, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Événement – Journée « Fèves au lard » du SPVM

Dans le cadre de la Journée des Fèves au lard organisée par la Fraternité des policiers et policières de Montréal, réservez votre portion à emporter! Les repas, constitués d'une généreuse portion de fèves au lard accompagnée d'un pain et d'un dessert, seront distribués au centre et chaque réservation reversera 3 \$ pour Le Chez-Nous afin d'appuyer notre campagne de collecte de dons. Le reste des bénéfices sera utilisé par le SPVM pour aider les plus démunis. Si vous ne souhaitez pas manger à la maison, quelques places seront disponibles au centre pour manger sur place (à réserver en amont, sans animation).

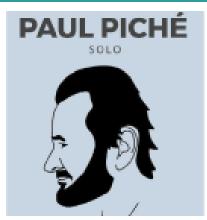
1 Vendredi 21 octobre, 10 \$, distribution au centre, ouvert à tous



Événement — Apéro musical : Paul Piché — Solo

Un rendez-vous unique où l'auteur-compositeur-interprète, faisant cavalier seul sur scène avec sa guitare, revisite ses grands succès. Pour le plus grand plaisir du public, il célèbrera son œuvre vaste, ponctuée de titres immortels tels que *Heureux d'un printemps*, *Y'a pas grand-chose dans l'ciel à soir, Mon Joe, Essaye donc pas, L'escalier, Moi j'raconte des histoires, Un château de sable, J'appelle...* Des œuvres qui n'ont pas pris une ride, une parole qui trouve toujours résonance. Un spectacle festif et rassembleur pour toutes les générations! Un apéro sera servi à 18 h et sera suivi du concert à 20 h.

1 Samedi 22 octobre, 18 h, gratuit, à la maison de la culture, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Conférence - Dons, testaments et legs : découvrez les activités d'un notaire

Testaments, mandats de protection, règlements de succession, legs, dons... tous ces termes sont flous pour vous? Alors, venez à la première conférence de l'année concernant les activités notariales! Maître Alessandro Longo, notaire et conseiller juridique, membre de la Chambre des Notaires du Québec depuis 2011, sera là pour vous expliquer ses domaines d'expertise et pourra répondre à vos questions d'ordre général. Une clinique ponctuelle sera mise à disposition quelque temps plus tard pour vous aider avec vos demandes personnelles (inscriptions durant la conférence). Un rabais sera disponible pour les membres du centre!

1 Jeudi 27 octobre, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous

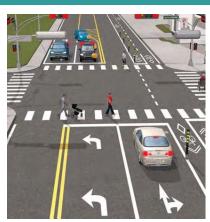


Conférence — Au volant de ma santé avec la SAAQ

obligatoires, ouvert à tous

La conduite automobile est une activité complexe qui exige plusieurs habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que plusieurs de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons. Il est important de savoir que l'âge ne permet pas de déterminer si une personne est apte à conduire de manière sécuritaire. Venez vous rafraîchir la mémoire sur vos connaissances en conduite automobile et sur le partage de la route, découvrir les nouveautés du Code de la sécurité routière, et comprendre le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire des aînés. Vous pourrez aussi poser vos questions!

1 Jeudi 3 novembre, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions





ME ALESSANDRO LONGO Notaire & Conseiller Juridique

Me Longo s'intéresse particulièrement au droit immobilier et au droit de la personne. Il est membre de la Chambre des Notaires du Quebec depuis 2011. Me Longo est trilingue et pourra vous servir en Français, Anglais et Italien. Son bureau est situé à Montréal, arrondissement de Saint-Léonard.

Droit Immobilier

- Achat et vente de propriété résidentielle ou commerciale
- Refinancement de propriété résidentielle ou commerciale
- Renouvellement d'hypothèque
- Quittance/mainlevée
- Préparation de promesse d'achat

Droit de la Famille

- Mandat général/mandat d'inaptitude
- Homologation du mandat donné en prévision de l'inaptitude
- Préparation de régime de protection au mineur et maieur
- Contrat de mariage et changement de régime matrimonial
- Célébration de mariage ou union civile
- Lettre de voyage
- Assermentation de documents

Successions et Testaments

- Testament notarié/ testament fiduciaire
- Modification de testament
- Vérification de testament et recherche de testament
- Règlement de succession
- Transmission successorale

Rabais disponible pour les membres du Chez-Nous de Mercier-Est!

Me Alessandro Longo, B.A, LL.L, LL.M Notaire et Conseiller Juridique 6877 Jarry Est, 2^e étage

Montréal (Québec), H1P 1W7

Bureau: 514 316-2756

Fax: 514 321-2987 alongo@notarius.net

514 316-2756 notairelongo.com

Formation — Comment communiquer ses limites et prendre soin de soi en tant que bénévole

Animée par Anik Paradis du Centre St-Pierre, cette formation vous donnera des informations et des conseils pour prendre soin de vous en tant que bénévole pour mieux prendre soin des autres. Réservé aux bénévoles du Chez-Nous.

1 Jeudi 10 novembre, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, réservé aux bénévoles



Conférence — Découvrez la podologie et la réflexologie

Envie d'en savoir plus sur les soins de pieds et la réflexologie plantaire? Marie-Eve Dubuc, podologue de Tétreaultville, va tout vous expliquer! Conseils et prévention sont au rendez-vous pour partir du bon pied!

1 Jeudi 17 novembre, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Événement – Apéro musical : Atipika Tango

Atipika Tango se compose de musiciens de diverses générations et origines se rejoignant autour de l'amour qu'ils partagent pour le tango. Voulant aborder différents styles du genre, ils mettront de l'avant leurs arrangements et compositions de tangos traditionnels et de tango nuevo. En plus de tangos instrumentaux et chantés, vous pourrez voir la magie complète du tango s'opérer grâce aux interprétations de deux danseurs reconnus dans la communauté de tango de Montréal.

1 Samedi 26 novembre, 16 h, gratuit, à la maison de la culture, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Événement — Le temps d'une vue : Le lac des hommes

On vous propose cet automne un film où fiction et documentaire s'effleurent : Le Lac des Hommes. Dans l'espoir de renouer avec leur père, trois frères s'embarquent pour un voyage de pêche avec celui qui les aura marqués par son absence. À bord du bateau qui tangue, leurs rêves et leurs regrets se faufilent parmi les lignes qui s'entremêlent. Une incursion dans un univers masculin à réconcilier, où le courage se révèle parfois en brisant le silence.

1 Lundi 28 novembre, 14 h, gratuit, à la maison de la culture, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Événement – Salon des artisanes et inscriptions pour la session d'hiver

Découvrez les créations de nos talentueuses artisanes des bijoux, du crochet, du tricot et des cartes de souhaits dans le Salon des artisanes. Venez faire un tour et profitez de l'occasion pour vous inscrire aux activités d'hiver. Surveillez les détails dans les bulletins à venir!

1 Lundi 5, mardi 6 et mercredi 7 décembre, 10 h à 15 h, au centre, ouvert à tous



Conférence — Découvrez le talent d'Ozias Leduc

Retrouvez Sylvie Coutu, historienne de l'art, pour une conférence qui vous amènera à travers le Canada, sur les traces d'Ozias Leduc. Découvrez le talent de ce grand peintre québécois à travers son travail dans les églises. La conférencière sera sur Zoom.

1 Jeudi 8 décembre, 10 h à 12 h, 20 \$, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Événements — Dîner de Noël du Chez-Nous

C'est le traditionnel dîner de Noël des membres du Chez-Nous! Menu et détails à venir.

1 Vendredi 16 décembre, au centre, détails et inscriptions à venir, réservé aux membres



Événement — Apéro musical : Marie Denise Pelletier : Noël parle-moi

En 2005, Marie Denise Pelletier offrait *Noël, parle-moi*, un album qui nous plonge dans la magie des fêtes, année après année. Depuis, la tradition veut qu'aux premiers flocons, elle sillonne le Québec pour y chanter Noël. Avec sa voix exceptionnelle, qu'elle fait douce et enveloppante pour l'occasion, Marie Denise Pelletier donne aux classiques du temps des fêtes un souffle chaud au beau milieu de l'hiver.

1 Vendredi 16 décembre, 19 h, gratuit, à la maison de la culture, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Activités - C'est bientôt Noël!

On vous réserve des activités gratuites à saveur de Noël pour se mettre dans l'ambiance. Surveillez les bulletins mensuels à venir pour tous les détails.

1 Lundi 19 décembre, mardi 20 décembre, mercredi 21 décembre, détails à venir





Semaine québécoise des rencontres interculturelles

Une programmation d'activités pour favoriser le vivre-ensemble, l'inclusion et la diversité.

Documentaire • Causerie • Danse et musique • Atelier de cuisine Et d'autres surprises ...



Tel: 514 354-5131 7958, rue Hochelaga, Montréal Infos et inscriptions dès le 3 octobre

CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

SEPTEMBRE

- · Mardi 6 septembre : Cours d'essai de « Entr'aînés »
- · Mercredi 14 septembre : Parlons jardinage!
- · Mercredi 14 septembre : Immigration et logement à Montréal, 1731-1831
- · Jeudi 15 septembre : Déchiffrons les étiquettes alimentaires
- Vendredi 16 septembre : L'âge de la rouille (comédie musicale)
- Samedi 17 septembre : Clôture des balades littéraires
- Mercredi 28 septembre : Atelier d'écriture avec Dominic Poulin
- · Vendredi 30 septembre : Journée internationale des aînés

OCTOBRE

- · Lundi 3 octobre au lundi 31 octobre : Campagne de collecte de dons
- · Jeudi 6 octobre : Découvrez le talent de Marc-Aurèle Fortin
- Vendredis 7, 14, 21 et 28 octobre : Initiation à la photographie
- Jeudi 13 octobre: Pour les proches aidants avec la Fondation Sashbear
- Du 17 octobre au 21 novembre : Informatique avec PING! par Communautique
- Mercredi 19 octobre : Atelier d'écriture avec Dominic Poulin
- · Vendredi 21 octobre : Journée « Fèves au lard » du SPVM
- Samedi 22 octobre : Paul Piché (apéro musical)
- Jeudi 27 octobre : Dons, testaments et legs : découvrez les activités d'un notaire
- Date à confirmer : Observation des oiseaux
- · Date à confirmer : Randonnée des couleurs

NOVEMBRE

- · Jeudi 3 novembre : Au volant de ma santé avec la SAAQ
- Vendredis 4, 11, 18 et 25 novembre : Initiation au dessin
- Lundi 7 au 15 novembre : Semaine québécoise des rencontres interculturelles
- Mercredi 16 novembre : Atelier d'écriture avec Dominic Poulin
- Jeudi 17 novembre : Découvrez la podologie et la réflexologie
- · Samedi 26 novembre : Apéro musical
- Lundi 28 novembre : Le temps d'une vue : Le lac des hommes

DÉCEMBRE

- · Lundi 5, mardi 6 et mercredi 7 décembre : Salon des artisanes
- Mercredi 7 décembre : Atelier d'écriture avec Dominic Poulin
- · Jeudi 8 décembre : Découvrez le talent d'Ozias Leduc
- · Vendredi 16 décembre : Dîner de Noël du Chez-Nous
- · Vendredi 16 décembre : Marie-Denise Pelletier chante Noël (apéro musical)
- · Lundi 19, mardi 20, mercredi 21 décembre : C'est bientôt Noël!

Activités régulières au centre et en ligne

Activités santé et bien-être

· Ateliers de cuisine :

- 4, 11 et 18 octobre : En octobre, les ateliers de cuisine soutiendront la campagne de collecte de don du Chez-Nous de Mercier-Est. Venez mettre la main à la pâte et confectionner de délicieux biscuits qui seront mis en vente au profit de l'organisme. Ateliers gratuits.
- 8 et 15 novembre : Les ateliers seront sous la thématique de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles. Détails et inscriptions à venir (5 \$ par atelier).
- 6, 13 et 14 décembre : Venez chercher de l'inspiration pour vos fêtes de fin d'année. Vous cuisinerez des bouchées et des canapés festifs et surprenants. Sirops pour vos boissons, tapenades, canapés et verrines sont au menu. Épatez vos invités avec des produits gourmands et de saison! (5 \$ par atelier)
- Danse en ligne : Pour danser et bouger en musique et en simplicité, joignez-vous à ce groupe! Niveau débutant et intermédiaire; la professeure s'adaptera en fonction des personnes inscrites.
- Entr'aînés: Court échauffement de cardio doux sans sauts, inspiré de différentes disciplines suivi d'exercices au sol, debout et sur chaise. Ce cours offre un entrainement sécuritaire de mise en forme globale, pour améliorer force et souplesse, axé sur la conscience corporelle et l'amélioration de la condition physique.
- Étirements au sol : Série d'étirements au sol pour améliorer la souplesse générale et la posture.
- Étirements et renforcement musculaire avec chaise: Série d'étirements et de renforcement musculaire debout et avec chaise pour améliorer la souplesse, la posture, l'équilibre et la force globale.
- **Marche dynamique**: Retrouvez le groupe de marche dynamique pour de nouveaux rendez-vous cet automne! L'horaire de la session sera remis lors des inscriptions.
- Marche santé : Une activité idéale pour prendre l'air et marcher entre amis. Rythme de marche modéré, dans le quartier. Rendez-vous devant le Chez-Nous 15 minutes avant le départ.
- 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 n'est requise.
- Pilates (sur Zoom): Le cours de Pilates permet de travailler la force et la souplesse des membres du corps. Il en résulte une amélioration de la posture vertébrale et de la stabilité dans les mouvements quotidiens. L'accent est mis sur la pleine conscience des mouvements pour pratiquer en toute sécurité. Ce cours se déroule debout et au sol. L'utilisation d'un tapis de sol est nécessaire. Au besoin, un tapis peut vous être loué pour la session (5\$). Faites-en la demande à Gabrielle (p.37).
- Viactive: Viactive est un programme qui vise à faire bouger les gens de 50 ans et plus en groupe.
 Par le biais de routines variées et au son de musiques entrainantes, les routines vous permettent de travailler votre santé, votre musculation, votre équilibre, votre souplesse et votre coordination.
- Yoga sur chaise: Yoga sur chaise traditionnel, dans un environnement de partage et empreint de bienveillance. Ces exercices d'étirement et de posture se font dans le respect des limitations propres à chacun.

20

- Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress (sur Zoom): Ce cours vous permet de pratiquer les postures de yoga de façon sécuritaire, confortable et adaptée à votre condition. Vous apprendrez aussi des techniques efficaces pour gérer le stress et l'anxiété en ces temps éprouvants. Prévoir une chaise confortable et sans roulettes.
- Zumba Gold (sur Zoom): En compagnie d'une professeure passionnée, vous découvrirez de nouveaux pas pour danser, bouger et vous libérer des tracas de la semaine! Ce cours se déroule debout et s'adresse à celles et ceux qui veulent bouger, quel que soit leur niveau de condition physique.
- Zumba sur chaise: La Zumba sur chaise vous offre une activité physique idéale pour bouger dans le plaisir sur des rythmes latins, rock et pop. Cette activité offre une belle alternative pour les personnes aux prises avec des problèmes de genoux et de hanches qui souhaitent rester actifs.

Cours

- Anglais conversation: Ce cours de langue s'adresse aux gens qui ont déjà une base. Conversation
 et grammaire seront proposées dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage, sans
 jugement!
- **Espagnol avancé (sur Zoom) :** Ce cours s'adresse aux personnes qui ont une solide connaissance de l'espagnol. Approfondissez les notions de grammaire et raffinez votre niveau de conversation.
- Informatique avec PING! par Communautique: En compagnie de Tomy, prenez part à ces formations d'une durée d'une journée. Un ordinateur portable sera prêté à ceux qui n'en ont pas. Il est possible de participer à une ou plusieurs journées et d'apporter son lunch pour manger sur place le midi. Cette activité est gratuite. Voici les thèmes des formations:
 - 17/10: Fonctionnement d'un ordinateur
 - 24/10: Recherches sur le Web et sources fiables d'information
 - 31/10: Utilisation du courriel
 - 07/11 : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
 - 14/11: Médias sociaux
 - 21/11: Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
- Initiation à la photographie: Amateurs de photographie, ce cours est pour vous! Réservez vos vendredis après-midi d'octobre et venez découvrir les bases de la photographie. Que vous travailliez avec un appareil photo ou un téléphone intelligent (iPhone ou Android), cet atelier s'adresse à vous! Le photographe professionnel François Dupont vous accompagnera pas à pas pour découvrir les fonctions de votre appareil et les trucs du métier pour magnifier vos photos. Des sorties de mise en pratique à l'extérieur sont prévues dans le cadre des cours, prévoyez des vêtements adaptés à la météo du jour. Apportez votre appareil.

Activités artisanales

- **Création de bijoux :** Participez à cet atelier de création de bijoux originaux. Les articles fabriqués seront ensuite vendus lors des activités du Chez-Nous. Matériel et outils fournis.
- Création de cartes de souhaits: Fabrication de cartes de souhaits qui seront ensuite vendues lors des événements du Chez-Nous. Matériel et outils fournis.

- Crochet: Une activité pour placoter et échanger, tout en faisant du crochet! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous.
- **Tricot**: Une activité pour placoter et échanger, tout en tricotant! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous.

Activités de socialisation

- Bingo: Renouez avec ce classique des activités pour du plaisir garanti!
- **Bridge**: C'est le retour du bridge deux fois par semaine! Il est possible de s'inscrire à un seul jour de la semaine. L'activité s'adresse aux personnes qui ont déjà des bases.
- Club 500 : Le Club de 500 poursuit ses activités cet automne! Passez un agréable après-midi à jouer aux cartes entre amis.
- **Cribble :** Le jeu de Cribble se joue en équipe de deux avec un jeu de cartes et une planche de jeu. Retrouvez le groupe du Cribble et venez jouer tout en socialisant!
- **Scrabble Duplicate**: Amateurs de jeux de lettres, cette activité est pour vous! Chaque participant doit apporter son propre jeu. Le niveau du groupe est intermédiaire/avancé.

Activités culturelles

- Ateliers d'écriture avec Dominic Poulin: Le Chez-Nous a le plaisir d'accueillir cet automne un auteur pour un projet unique. Dominic Poulin adore les histoires! Il aime les lire et surtout les écrire. Il a écrit du théâtre pour une compagnie qu'il a co-fondé appelée La Pastèque carrée. Il a écrit de la poésie, de courtes histoires ainsi que des contes pour enfants et pour adultes. Il a touché à la bande dessinée qu'il a aussi enseignée. Vous êtes invité à participer à des ateliers d'écriture en sa compagnie, où plusieurs formes d'écritures seront abordées par différents exercices ludiques. Quatre ateliers sont prévus au centre dans la salle 203 (2e étage).
- Boîte musicale: Cette activité s'adresse à celles et ceux qui aiment chanter et partager leur amour de la musique, en toute simplicité (et humilité). On chante toutes et tous ensemble, sans faire attention aux fausses notes!
- Club littéraire: Bienvenue aux amateurs de littérature! Lors des rencontres, les participants partagent leurs impressions sur leurs dernières lectures. Pas de lecture imposée. Tous les styles sont les bienvenus!
- Dessin-sketching: Une occasion pour se retrouver et partager votre passion pour le dessin croqué sur le vif. Cet automne, les rencontres se dérouleront à l'extérieur et à l'intérieur. Cette activité n'est pas un cours de dessin, mais la responsable est là pour répondre à vos questions et vous suggérer des pistes de travail.
- Troupe de théâtre: La troupe de théâtre du Chez-Nous fait son retour, dans le plaisir! Nous sommes à la recherche de quelques personnes intéressées à y participer et qui ont du temps à y consacrer chaque semaine.
- Initiation au dessin: En novembre, venez vous initier aux techniques de bases du dessin en compagnie de Diane Gadoua. Dans cette série de 4 cours de 2 heures, vous découvrirez différentes techniques de dessin sous les thématiques du portrait, du paysage, des natures mortes et des perspectives. Le matériel de base est fourni et des indications seront données si vous souhaitez vous procurer votre propre matériel.

22

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Informatique avec PING! Communautique Tomy Girard	Lundi 9 h - 16 h	17 octobre • 24 octobre 31 octobre • 7 novembre 14 novembre • 21 novembre	203	Gratuit
Danse en ligne Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	Du 12 septembre au 28 novembre Pas de cours le 10 octobre	114	55\$
Bridge André Lemay Louis Beaudin	Lundi 13 h 15 - 16 h	Du 12 septembre au 12 décembre Pas de cours le 10 octobre	103 - 104	20 \$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress Sandra Bussotto	Mardi 10 h - 11 h	Du 13 septembre au 6 décembre	En ligne	70 \$
Viactive Jocelyne Gagnon	Mardi 11 h - 12 h	Du 13 septembre au 29 novembre	104	25\$
Troupe de théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h - 11 h	Du 13 septembre au 29 novembre	114	25\$
Marche santé Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	Du 13 septembre au 6 décembre	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique Solange Aubin Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	Du 13 septembre au 6 décembre	Extérieur	Gratuit
Club 500 Lise Carrier Marcel Blais	Mardi 13 h 15 - 16 h	Du 13 septembre au 13 décembre	103 - 104	20 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	Du 13 septembre au 29 novembre	114	55\$
Entr'aînés Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	Du 13 septembre au 29 novembre	114	70 \$
Anglais conversation Pearl Snow	Mardi 13 h 30 - 15 h 30	Du 13 septembre au 29 novembre Pas de cours pendant 2 semaines (à déterminer)	203	45\$

Inscriptions au centre les 29, 30 et 31 août.

Ateliers de cuisine Amandine Mayeu	Mardi 13 h 15 - 15 h 15	Voir description page 20	Cuisine	5 \$ par atelier
Création de cartes de souhaits Micheline Beauseigle Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	Du 14 septembre au 30 novembre	103	Gratuit
Pilates Sandra Bussotto	Mercredi 10 h - 11 h	Du 14 septembre au 7 décembre	En ligne	65\$
Ateliers d'écriture Dominique Poulin	Mercredi 10 h 30 - 12 h	28 septembre • 19 octobre 16 novembre • 7 décembre	203	10\$
Zumba sur chaise Mélany Lefebvre	Mercredi 11 h - 11 h 45	Du 14 septembre au 30 novembre	104	50 \$
Méditation pleine conscience Josée Laurendeau	Mercredi 11 h - 12 h	Du 14 septembre au 14 décembre Pas de cours le 7 décembre	103	55\$
DE RETOUR! Bridge André Lemay Louis Beaudin	Mercredi 13 h 15 - 16 h	Du 14 septembre au 14 décembre Pas de cours le 7 décembre	103	20 \$
Tricot Pierrette Gendron Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	21 septembre • 5 octobre 19 octobre • 2 novembre 16 novembre • 30 novembre	114	Gratuit
Crochet Diane Pépin Denise Pépin	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	28 septembre • 12 octobre 26 octobre • 9 novembre 23 novembre	114	Gratuit
Club littéraire Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	21 septembre • 5 octobre 19 octobre • 2 novembre 16 nov. • 30 nov. • 7 décembre	Biblio. Mercier	Gratuit
Scrabble Duplicate Johanne Gagnon Gilberte Lantin	Mercredi 13 h 15 - 16 h	Du 14 septembre au 14 décembre Pas de cours le 7 décembre	114	20 \$
Dessin-sketching Colette Duhamel	Jeudi 9 h 30 - 12 h 30	13 octobre 17 novembre 15 décembre	114	15\$

Cribble	Jeudi		102	
Serge Lapointe	13 h 15 -	Du 15 septembre au	103	20 \$
Gaëtan Guay	13 n 15 - 8 décembre		104	20 Ş
•				
Création de bijoux Carmen Diaconescu	13 h 30 -	Jeudi Du 15 septembre au		Gratuit
Gaëtane Touchette	15 h 30	3 II 30 - 8 décembre		Gratuit
Étirements et renforcement	Jeudi			
musculaire avec chaise	13 h 45 -	Du 15 septembre au	114	70 \$
Chantal Bardier	14 h 45	45 - 8 décembre		70 Ş
Chartai Baraici	141145			
Étirements au sol	Jeudi	Du 15 septembre au	114	70 \$
Chantal Bardier	15 h - 16 h	8 décembre	114	70 Ş
	Jeudi			
Espagnol avancé	13 h 30 -	Du 15 septembre au	En	60\$
Ana Campayo	15 H 50	8 décembre	ligne	00 φ
Marche santé	Jeudi	Du 15 septembre au	Extérieur	Gratuit
Joanne Gauthier	10 h - 11 h	8 décembre	2,110.104.	Oracan
	Vendredi	Du 16 septembre au	103	
Yoga sur chaise	9 h 45 -	9 décembre	-	55\$
Jocelyne Gagnon	10 h 45	Pas de cours le 30 septembre	104	·
Varia aumahalaa	Manduadi	Du 16 septembre au	103	
Yoga sur chaise	Vendredi	9 décembre	-	55\$
Jocelyne Gagnon	11 h - 12 h	Pas de cours le 30 septembre	104	
Zumba Gold	Vendredi	Du 16 contembre ou	Гп	
Mélany Lefebvre	10 h - 11 h	Du 16 septembre au 9 décembre	En ligne	50 \$
Ivielally Lelebvie	1011-1111	9 decembre	ligile	
Bingo	Vendredi	7 octobre • 4 novembre	103	5 \$ par
Lise Carrier	13 h 15 -	2 décembre	-	activité
NOUVEAU	16 h	2 describit	104	aotivito
Initiation à la photographie	Vendredi	7 octobre • 14 octobre		
François Dupont	13 h 30 -	21 octobre • 28 octobre	114	40 \$
NOUVEAU	15 h 30			
Initiation au dessin	Vendredi	4 novembre • 11 novembre		
Diane Gadoua	13 h 30 -	18 novembre • 25 novembre	114	40 \$
	15 h 30	201101011010		
Boîte musicale	Vendredi	23 septembre • 21 octobre	103	
Claudette Lalande	13 h 30 -	18 novembre • 9 décembre	-	10\$
Cécile Dubois	16 h 30	12.110.10.110.10	104	

SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES				
	MATIN	APRÈS-MIDI		
LUNDI	• Informatique • Danse en ligne	•Informatique (suite) •Bridge		
MARDI	 Yoga sur chaise et gestion du stress Vieactive Troupe de théâtre Marche santé Marche dynamique 	 Club 500 Yoga sur chaise Entr'aînés Anglais conversation Ateliers de cuisine 		
MERCREDI	 Création de cartes de souhaits Pilates Ateliers d'écriture Zumba sur chaise Méditation pleine conscience 	 Bridge Tricot Crochet Club littéraire Scrabble duplicate 		
JEUDI	Dessin-sketching Marche santé	 Cribble Création de bijoux Étirements et renforcement musculaire avec chaise Étirements au sol Espagnol avancé 		
VENDREDI	Yoga sur chaise (9 h 45)Yoga sur chaise (11 h)Zumba Gold	 Bingo Initiation à la photographie (oct.) Initiation au dessin (nov.) Boîte musicale 		

Retour en photos sur la saison passée

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



Marche dynamique au Parc Jean Drapeau, 24 mai



Pique-nique dans le jardin de Violette, 8 juin



Participants du programme PIED, 7 juin



Kiosque pour la journée de lutte contre la maltraitance des personnes aînées, 15 juin



Bénévoles lors de la fête d'été de l'entraide, 15 juillet

Merci à nos partenaires!





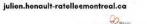


Votre conseiller de ville dans Mercier-Hochelaga-Maisonneuve District de Tétreaultville

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter

6854, rue Sherbrooke Est, Montréal, H1N 1E1

514-262-7860



Montréal #

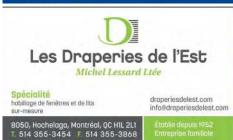




UNE RÉSIDENCE DU **GROUPE MAURICE** 4800, RUE CONTRECOEUR, MONTRÉAL







et résidentiel Service à domicile Prise de mesures Installation Toiles solaires et opaques

Stores horizontaux et verticaux

Draperies - Valances Couvre-lits