

Programmation — Hiver 2023

L'ensemble des activités et services du centre - n° 146

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



Session du 9 janvier au 31 mars 2023

PRÉINSCRIPTIONS AU CENTRE : 5 et 6 décembre de 10 h à 15 h INSCRIPTIONS AU CENTRE : 7 décembre de 10 h à 15 h

 $Le~Chez-Nous~de~Mercier-Est~-~7958, rue~Hochelaga,~Montr\'eal~-~514~354-5131~-~lecheznous\\@lecheznous.org~-~www.l$

Mot de bienvenue

Chers membres et bénévoles.

Venez vous divertir au Chez-Nous durant cette période hivernale en participant à une foule d'activités nouvelles ou de retours attendus! Les sorties et ateliers d'ornithologie urbaine (animés par notre bénévole Patrice Cormier), l'initiation à la coloration de tissus (animée par notre bénévole Carmen Diaconescu) et le cours de danse folklorique internationale (animée par Danielle Lacombe) sont nos nouveautés phares de la saison. Les ateliers d'écritures de Dominic Poulin et le programme PING! de Communautique seront offerts de nouveau cette session pour les personnes qui n'auraient pas pu s'inscrire à l'automne. Le cours d'initiative à la photographie par François Dupont et celui d'initiation au dessin par Diane Gadoua seront offerts à l'hiver, mais de nouvelles notions seront proposées! Bienvenue aux anciens et aux nouveaux! Nous testons aussi la tenue d'activités en mode hybride (au centre et sur Zoom), n'hésitez pas à nous faire vos retours.

Les 5 et 6 décembre se tiendront les préinscriptions (pour les personnes étant inscrites à la même activité à l'automne). Pour bien identifier les activités qui seront offertes en « préinscription », veuillez porter une attention au symbole «P» inscrit dans le calendrier de la programmation d'activités régulières. Les places restantes aux activités en « préinscription » ne seront disponibles qu'à partir du 7 décembre.

Si vous souhaitez vous inscrire à une activité ponctuelle (conférence, apéro musical, etc.), veuillez noter que vous pourrez le faire à partir du 7 décembre. Si vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer pour vous inscrire à l'une de nos activités, veuillez communiquer avec notre intervenante de proximité, Charlotte Point. Elle est là pour réfléchir à des solutions avec vous!

Nous profitons de ce mot d'équipe pour remercier l'ensemble de nos bénévoles et nos membres pour leur soutien! Que ce soit par votre implication comme bénévole ou par votre contribution financière, nous vous remercions du fond du cœur! Votre contribution nous permet d'offrir plus de 45 activités et services aux aînés du quartier en plus de bonifier nos services de l'entraide. D'ailleurs, cette année, notre campagne de dons a permis d'amasser plus de 8 000 \$. Grâce à votre générosité, combinée à celle de nos bénévoles, nous sommes en mesure de poursuivre la vision de nos pionniers.

Finalement, nous souhaitons aussi une belle continuité à nos collègues Annick Rocheleau qui se dirige vers de nouveaux défis et à Lyna Petraccone qui a pris sa retraite. Nous souhaitons la bienvenue à Louna Magniez, notre nouvelle responsable des services de l'entraide et du bénévolat. N'oubliez pas de venir en grand nombre pour découvrir les réalisations de la dernière année, partager vos idées et rencontrer les membres de l'équipe le 16 février prochain lors du Café du DG!

Bonne saison hivernale à toutes et à tous!

Sommaire

Mot de bienvenue	2
Informations générales	4
Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide	7
Participez à nos activités et projets intergénérationnels!	9
Événements, conférences, sorties et activités ponctuels	11
Activités régulières au centre et en ligne	18
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 de préinscriptions au centre **seulement pour renouveler** une activité à laquelle vous participez déjà cet automne :

- · Lundi 5 décembre de 10 h à 15 h
- · Mardi 6 décembre de 10 h à 15 h

Périodes d'inscriptions au centre pour toute nouvelle activité :

Mercredi 7 décembre de 10 h à 15 h

Précisions:

- · La session d'hiver se tiendra du 9 janvier au 31 mars.
- · Carte de membre valide exigée.
- Une activité peut être annulée et remboursée si nous n'atteignons pas un nombre minimum de participants.
- Une activité peut avoir lieu dans le local 203 (2e étage sans ascenseur), vérifiez bien avant de vous inscrire!
- 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 mercredi 7 décembre 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 afin de permettre à quelqu'un d'autre de participer.

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 Rachel (poste 33) ou Charlotte (poste 38) pour les détails. Toutes les demandes sont traitées de manière confidentielle.

Cours d'essai

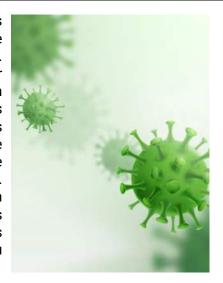
Vous hésitez entre deux cours? Vous vous demandez si une activité répond à vos intérêts et vos besoins? Saviez-vous qu'il est possible de faire **un cours d'essai gratuit**?

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



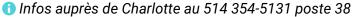
Mesures sanitaires

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. Durant la saison hivernale, nous vous recommandons de porter le masque dans les aires communes ou lorsqu'une distanciation physique n'est pas possible. Merci de désinfecter vos mains dès votre arrivée au centre. Si vous avez de légers symptômes relatifs à la grippe ou le rhume, merci de passer un test COVID avant de venir au centre. Si votre test est négatif, merci de porter un masque jusqu'à ce que vos symptômes se résorbent complètement. **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.



Accès aux activités pour les personnes à mobilité réduite

Si vous êtes à mobilité réduite (vous utilisez les services du transport du Chez-Nous ou le transport adapté) et que vous ne pouvez pas vous déplacer au centre, veuillez communiquer avec notre intervenante de proximité. Celle-ci pourrait évaluer vos besoins et vous inscrire à une activité à l'extérieur de la période d'inscription.





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. Pensez à prendre vos chaussures. Des couvre-bottes sont disponibles à l'accueil-café au coût de 0,50 \$.



Stationnement

Le stationnement du centre est réservé aux membres et bénévoles avec une vignette de stationnement. Les places sont rares et nous avons pu constater des voitures **stationnées sans vignette** récemment. Nous procéderons à des **remorquages** durant la session si cela se poursuit. Merci pour votre compréhension.

1 Pensez à vous procurer une vignette gratuite «bénévole» ou «membre» au secrétariat en donnant votre numéro d'immatriculation pour utiliser le stationnement du centre.



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.



Clinique d'impôt 2022

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 lundis 13, 20, 27 mars et 3 avril 2023. 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 places sont limitées.

1 Infos et inscriptions au 514 354-5131 à partir du 10 janvier pour les membres et 17 janvier pour les non-membres.



Venez faire du bénévolat!

Le bénévolat vous intéresse? Plusieurs postes sont disponibles : responsables du groupe des appels d'amitié, de l'aide à la cuisine et plus encore! Venez rencontrer Louna, notre nouvelle responsable des services de l'entraide et du bénévolat. Elle sera disponible pour vous présenter les différentes opportunités de bénévolat offertes au centre.



Appel aux grands voyageurs!

Nous sommes présentement à la recherche de quelques membres à l'aise de prendre la parole en public et disponibles pour une mini-conférence au printemps prochain. Pour participer, rien de plus simple! Contactez Gabrielle à l'adresse courriel suivante : activites@lecheznous.org en nous précisant l'année, la durée et le lieu du voyage dont vous voulez nous parler. Par la suite, nous aurons besoin de quelques photos pour préparer une présentation PowerPoint. Le jour de la conférence, chaque personne retenue disposera d'environ 15 minutes pour présenter le récit de son voyage. Que ce soit ailleurs dans le monde ou ici dans notre magnifique Québec/Canada, aucune destination n'est refusée! Cette activité se fait en toute simplicité et se veut principalement l'occasion de partager ensemble des souvenirs de voyage pour s'aérer et rêver un peu. Nul besoin d'être un conférencier renommé pour soumettre votre candidature... n'hésitez plus!

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



Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide

Le Chez-Nous de Mercier-Est offre des services 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.

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 façon 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 auprès de Charlotte (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 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 (514 354-5131 p. 38)



Groupe de soutien

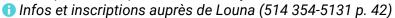
Vous vous sentez seul(e) ou isolé(e)? Vous aimeriez vous changer les idées et affronter l'hiver qui s'en vient avec le sourire? Alors, venez jaser avec nous lors de petits groupes de soutien! On peut parler de ce que vous souhaitez (comme vos centres d'intérêt) sans pression. Le café est offert. Elles auront lieu les jeudis 5 et 19 janvier, 2 et 16 février et 2 et 16 mars, de 13 h 30 à 15 h, dans la salle 203 (2° étage).



1 Infos et inscriptions auprès de Charlotte (514 354-5131 p. 38)

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.





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 de 13 h 30 à 15 h 30**. Il est organisé pour les personnes aînées qui ne peuvent se déplacer seules, le transport du domicile au centre est fourni par un bénévole.

🕦 Infos et inscriptions auprès de Louna (514 354-5131 p. 42)



Dépannage alimentaire

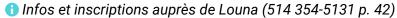
La livraison du dépannage alimentaire avec Le Sésame se poursuit. Pour rappel, Le Sésame agit comme intermédiaire entre Moisson Montréal et Le Chez-Nous de Mercier-Est. Notre organisme permet la livraison pour les personnes de 55 ans et plus à faibles revenus, à mobilité réduite et/ou étant testées positif 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 : 18 janvier, 22 février, 22 mars, 19 avril, 17 mai et 21 juin. 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 auprès de Louna (514 354-5131 p. 42), 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.





Participez à nos activités et projets intergénérationnels!

Une enveloppe, un timbre

Ce projet, en collaboration avec le PITREM, vous permet de renouer avec le principe de la correspondance sous forme de lettres. Vous serez jumelé pour échanger avec un jeune adulte. *Une enveloppe, un timbre* est un projet intergénérationnel qui vise entre autres à briser l'isolement, favoriser l'entraide, tisser des liens et surtout, renouer avec l'humain, le papier et l'écriture. Le matériel (papier, enveloppes, timbres) sera fourni.

🕦 Infos et inscriptions auprès de Gabrielle (514 354-5131 p. 37)



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 pour participer à la prochaine cohorte en collaboration avec le PITREM et La Maison des Familles de Mercier-Est.





Radio Patrimoine: venez raconter votre parcours!

En partenariat avec le Centre Communautaire Hochelaga, nous vous proposons de venir participer à des entrevues radiophoniques pour raconter votre parcours de vie. Aucune compétence en radio amateur n'est requise pour participer à cette activité. Joignezvous à Richard, Rollande ou encore Maurice qui ont déjà enregistré leur émission!

1 Inscriptions auprès de Camille de Radio Patrimoine (514 527-1898), enregistrements dans la salle 203 les mardis 31 janvier et 28 février de 9 h à 12 h.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

JANVIER	 Lundi 9 janvier : Venez échanger à propos des enjeux de sécurité du quartier avec L'Anonyme. Jeudi 12 janvier : Protégez-vous contre les incendies! avec la Sécurité incendie de Montréal. Jeudi 19 janvier : Vieillir : la belle affaire! Lundi 23 janvier : Le temps d'une vue : L'amour, dernier chapitre de Dominique Keller. Jeudi 26 janvier : Dons, testaments et legs : découvrez les activités d'un notaire.
FÉVRIER	 Jeudi 2 février: Le stress et l'anxiété: discutons-en! Samedi 4 février: Apéros musicaux: John Roney et Caity Gyorgy. Jeudi 16 février: Café du DG. Samedi 18 février: Apéros musicaux: Clémence, Théâtre de l'Oeil ouvert. Jeudi 23 février: Prendre soin de sa santé cognitive avec Alzheimer Montréal
MARS	 Jeudi 2 mars: Les aînés et la fiscalité, par Revenu Québec. Dimanche 12 mars: Apéros musicaux: Folklore, il y a longtemps que je t'aime. Jeudi 23 mars: Introduction à l'architecture de Londres Jeudi 30 mars: Atelier d'impression et de gravure (speedball)
AVRIL	 Samedi 1^{er} avril : Apéros musicaux : L'amant jaloux. Vendredi 21 avril : Fête des bénévoles.

Événements, conférences, sorties 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.

- Sorties, événements et activités ponctuels -

Déjeuners en folie et Dîners Parle Parle Jase Jase

Ces activités **pour les membres** 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 :** 12 janvier, 9 février et 9 mars, liste des restaurants à venir
- Dîner Parle Parle Jase Jase: 19 janvier, 16 février et 16 mars, liste des restaurants à venir.



Le temps d'une vue : L'amour, dernier chapitre de Dominique Keller (2021 - 1 h 18 min)

La réalisatrice Dominique Keller suit, dans une résidence pour personnes âgées de Calgary, trois couples qui composent avec les plaisirs et les défis que comporte l'amour durant cette période de la vie. Révélant avec tendresse l'importance des relations intimes à tout âge, ce film d'observation brosse un portrait plein d'humanité de chaque protagoniste. Le film sera diffusé en présence de Rose-Marie Charest, conférencière psychologue. Récupération des billets dès le 9 janvier.

1 Lundi 23 janvier, 14 h à 16 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Apéros musicaux : John Roney et Caity Gyorgy

Depuis son arrivée à Montréal en 2001, John Roney est devenu l'un des noms les plus connus et les plus respectés dans le monde du piano jazz. Il a joué et enregistré avec des artistes locaux de renom tels qu'Alain Caron, Bernard Primeau, Ginette Reno, Rémi Bolduc, Michel Donato et le Jazzlab de Effendi Records. Il mène aussi ses propres projets, du solo au grand orchestre. Pour cette occasion, il sera accompagné de Caity Gyorgy, chanteuse jazz ayant obtenu un prix Juno. Récupération des billets dès le 20 janvier.

1 Samedi 4 février, 16 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres 11



Café du DG

Le Café du DG est de retour! 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 du centre. 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! De la pizza et un dessert seront distribués aux participants pour dîner (10 \$).

1 Jeudi 16 février, 10 h à 13 h, gratuit (dîner facultatif à 10\$), au centre, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Apéros musicaux : Clémence, Théâtre de l'Oeil ouvert

Sur scène, une femme et un jardin. C'est en s'appropriant sa voix que les artistes du Théâtre de l'Œil Ouvert ont réalisé l'impact de la prise de parole encore très actuelle, toute simple et si évidente de Clémence DesRochers. Une prise de parole et un message allant au-delà des blagues et des monologues humoristiques. C'est dans cet univers poétique et délicat qu'on redécouvre l'œuvre de Clémence DesRochers. Des confidences de personnalités témoignent de son impact sur notre milieu culturel artistique québécois. Des textes originaux de Laurence Régnier mettent en relief le legs de Clémence sur les autres générations. En s'inspirant de ses tantes, de sa mère, de son père et de femmes multiples, Clémence a créé ses plus belles chansons, ses textes les plus porteurs et universels. Venez retrouver la grosse Raymonde, Bertha la Ronde, Nicole, Armande, Drienne la moyenne et autant de personnages sortis tout droit de l'imaginaire de Clémence. Les crayons de couleur, les notes de musique et les verres de vin blanc émergeront à tour de rôle du jardin prolifique cultivé avec la magie de sa créativité et de sa grande humanité. Faisons des jardins! Exceptionnellement, l'apéro sera servi à compter de 18 h jusqu'à l'ouverture des portes. Présenté dans le cadre du Conseil des arts de Montréal en tournée. Récupération des billets dès le 3 février.

1 Samedi 18 février, 20 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Apéros musicaux : Folklore, il y a longtemps que je t'aime

La revue musicale Folklore, il y a longtemps que je t'aime est l'hommage ultime à la musique québécoise des années 1920 à aujourd'hui. Un spectacle remarquable qui saura vous faire chanter et danser, raconté et interprété par quatre chanteurs et musiciens aux talents exceptionnels. Des belles années de Beau Dommage à Mitsou, d'Harmonium à Marjo, Les Colocs à Plume Latraverse ou encore La Bolduc à Bleu Jeans Bleu... Son idéateur Jason McNally, chef et arrangeur vocal sur l'émission En direct de l'univers, se surpasse dans cette production, qui fera les plus grandes scènes du Québec. Récupération des billets dès le 25 février.

1 Dimanche 12 mars, 16 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Atelier d'impression et de gravure (speedball)

En compagnie de Colette Duhamel, explorez différentes techniques de gravure (speedball) sur caoutchouc, puis réalisez des impressions maison. Le matériel est prêté pour la durée de l'atelier. Vous repartez avec vos créations. Cet atelier s'offre à tous les intéressés, qu'ils soient débutants ou expérimentés.

1 Jeudi 30 mars, 9 h 30 à 12 h, 15 \$, au centre, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Apéros musicaux : L'amant jaloux

Versailles, 1785. Marie-Antoinette s'ennuie alors que son mari, le roi Louis XVI, préfère s'amuser à jouer du basson. C'est alors qu'un mystérieux musicien étranger arrive à la cour. Discret, séduisant, harpiste virtuose, il fera vite battre le cœur de la jeune reine. Dans un spectacle humoristique présentant des œuvres de Mozart, Grétry, Méhul et Devienne, la soprano Marianne Lambert, le bassoniste Mathieu Lussier et la harpiste Valérie Milot s'amusent à plonger dans l'atmosphère galante mais hypocrite du Versailles d'avant la Révolution française. Ils font ainsi revivre avec quelques libertés les mélodies qui faisaient battre les cœurs et naître les rivalités. Distribution : Marianne Lambert (soprano), Mathieu Lussier (basson) et Valérie Milot (harpe). Présenté dans le cadre du Conseil des arts de Montréal en tournée. Récupération des billets dès le 17 mars.

1 Samedi 1er avril, 16 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Fête des bénévoles

Chaque année, le Chez-Nous célèbre ses bénévoles dans le cadre de la semaine de l'action bénévole qui aura lieu du 16 au 22 avril 2023. Cette année encore, c'est grâce à l'engagement des nombreux bénévoles que le Chez-Nous a pu réaliser de si belles choses. Que ce soit pour l'organisation des activités, celle des événements, le secrétariat, l'accueil, le service de l'entraide et plus encore, nous remercions chaleureusement toutes ces personnes impliquées qui font du Chez-Nous un milieu chaleureux et dynamique. Pour les remercier, le Chez-Nous organise la Fête de reconnaissance des bénévoles le vendredi 21 avril (une invitation avec les détails sera remise aux bénévoles durant le mois de mars). Nous soulignerons le travail inestimable que nos bénévoles ont effectué au cours de la dernière année par des publications sur nos réseaux sociaux et dans nos infolettres. Afin de poursuivre la tradition, nous souhaitons nommer 1 bénévole de l'année et 3 bénévoles qui se sont particulièrement démarqués par leurs implications! Ce ne sera pas un choix facile puisque nous estimons que tous les bénévoles sont des bénévoles de l'année! Pour aider l'équipe à sélectionner ces trois personnes. nous aimerions consulter nos membres. Connaissez-vous des bénévoles qui se sont impliqués au Chez-Nous dans la dernière année? Il suffit de soumettre leur candidature au lecheznous@ lecheznous.org ou dans la boîte à suggestions d'ici le 31 mars 2023. Un comité de sélection composé de trois membres de l'équipe fera la sélection des lauréats! Les noms seront dévoilés durant la semaine de l'action bénévole.

1 Vendredi 21 avril, gratuit, inscriptions obligatoires, réservé aux bénévoles



- Conférences -

Venez échanger à propos des enjeux de sécurité du quartier avec L'Anonyme

L'organisme communautaire l'Anonyme sera présent au Chez-Nous dans le cadre d'un diagnostic local de sécurité. Nous vous invitons à venir donner votre opinion sur votre sentiment de sécurité en tant que résident du quartier de Mercier-Est autour de café et de collations! N'hésitez pas : vos témoignages sont importants pour faire évoluer les choses au besoin.

1 Lundi 9 janvier, 10 h à 11 h 30, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Protégez-vous contre les incendies! avec la Sécurité incendie de Montréal

Beaucoup de sujets brûlants pour cette conférence étincelante : l'avertisseur de fumée, l'évacuation, les pratiques culinaires, les articles de fumeurs, etc. Pas d'inquiétude : vos têtes ne vont pas surchauffer grâce aux bons conseils de la sécurité incendie de Montréal. Ils pourront répondre à toutes vos questions!

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



Vieillir: la belle affaire!

Rachel, notre intervenante en gériatrie sociale, vous invite à cette conférence. Celle-ci vous permettra de mieux comprendre les processus qui interviennent dans le vieillissement en survolant les différents systèmes du corps humain (physiques et psychologiques). Vous apprendrez ainsi sur quels aspects il vous est possible d'intervenir dès maintenant pour vieillir de façon optimale! La conférence hybride (au centre et sur Zoom) sera animée sur place par la conférencière.

① Jeudi 19 janvier, 10 h à 12 h, gratuit, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



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

Nouvelle conférence sur les activités notariales! Pour poursuivre avec celle d'automne, nous explorerons le mandat de protection ainsi que les principaux articles d'un testament. 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. Il est possible d'assister à cette conférence même sans avoir participé à celle d'automne. 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 26 janvier, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Le stress et l'anxiété : discutons-en!

L'organisme L'Étincelle de l'amitié vous propose cette conférence centrée sur des techniques précises pour gérer son stress et son anxiété au quotidien. Venez en discuter! La conférence hybride (au centre et sur Zoom) sera animée sur place par le conférencier.

1 Jeudi 2 février, 10 h à 12 h, gratuit, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Prendre soin de sa santé cognitive avec Alzheimer Montréal

La société Alzheimer de Montréal vous propose cette conférence qui vous présentera l'organisme dont la mission est d'alléger les conséquences sociales et personnelles de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées en offrant des interventions, des soins, et des services de soutien de pointe qui ont un impact positif à long terme. Ensuite, des conseils et astuces pour prévenir et maintenir votre santé cognitive vous seront prodigués! La conférence hybride (au centre et sur Zoom) sera animée à distance par les conférencières.

1 Jeudi 23 février, 10 h à 12 h, gratuit, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Les aînés et la fiscalité, par Revenu Québec

Grâce à Revenu Québec, découvrez les principaux changements fiscaux pour l'année en cours pour les aînés. La présentation des règles fiscales qui pourraient concerner les aînés (revenus, déductions, crédits d'impôt, cotisations, etc.) seront également abordés. La conférence hybride (au centre et sur Zoom) sera animée à distance par le conférencier.

1 Jeudi 2 mars, 10 h à 12 h, gratuit, au centre et sur Teams, inscriptions obligatoires, ouvert à tous





Introduction à l'architecture de Londres

inscriptions obligatoires, ouvert à tous

Retrouvez Sylvie Coutu, historienne de l'art, pour une conférence sur l'architecture londonienne. Londres, ville dynamique et très diverse sur le plan culturel, recèle de bâtiments emblématiques. Nombre de projets annonciateurs et avant-gardistes auront été proposés par les architectes anglais et de nombreux autres y auront érigé là-bas, des monuments percutants. Au XIXe siècle, le Crystal Palace annonçait une nouvelle ère. Aujourd'hui, des projets plus modernes comme le Lloyd's building de Richard Rogers (inévitablement comparé avec le Centre Pompidou de Paris) ou le néo-futuriste Shard of Glass tout récemment érigé sur les plans du grand Renzo Piano démontre que Londres n'a rien perdu de son audace architecturale. La conférence hybride (au centre et sur Zoom) sera animée à distance par la conférencière.

1 Jeudi 23 mars, 10 h à 12 h, 20 \$, au centre et sur Zoom,





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 Québec 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

Activités régulières au centre et en ligne

Activités santé et bien-être

Ateliers de cuisine :

- 10 janvier : Découvrez les algues du Saint-Laurent et leurs multiples usages possibles en cuisine!
- 7 février : rendez-vous pour un atelier gourmand et réconfortant sur la thématique du chocolat.
- 7 mars : Un voyage culinaire autour du globe qui nous amène cette fois au Bangladesh en compagnie d'une auteure culinaire qui vous fera découvrir les particularités de la cuisine bengalie.
- 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.
- Danse folklorique internationale: Vous êtes attirés par les rythmes du monde, joignez-vous à Danielle Lacombe pour un atelier d'initiation et d'exploration de danses folkloriques à travers le monde. Vous découvrirez un monde sonore bien particulier! Ces danses sont idéales pour les personnes qui souhaitent bouger en douceur, le rythme des pas étant modéré.
- Entr'aînés: Court échauffement de cardio doux sans saut, 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. La professeure sera au centre et son cours sera également diffusé sur zoom. Tous les participants ont le choix de suivre le cours via Zoom et au centre.
- 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. La professeure sera au centre et son cours sera également diffusé sur zoom. Tous les participants ont le choix de suivre le cours via Zoom et au centre.
- Marche dynamique: Retrouvez le groupe de marche dynamique pour de nouveaux rendez-vous cet hiver! 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. Les cours seront alternés entre une semaine de technique et une semaine de pratique.
- Pilates sur chaise : 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 sur chaise.

- **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 cardiovasculaire, votre musculation, votre équilibre, votre souplesse et votre coordination. Pour la préinscription, les personnes préinscrites ne peuvent pas changer de bloc horaire.
- 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. Durant les préinscriptions, les personnes préinscrites ne peuvent pas changer de bloc horaire.
- 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 tous ceux et celles 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 débutant: Ce cours s'adresse aux personnes qui ont un niveau d'espagnol débutant. On y favorise l'apprentissage par la conversation ainsi que les bases de grammaire. Les participants devront se procurer un cahier d'exercices.
- 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 :
 - 13/02 : Fonctionnement d'un ordinateur
 - 20/02: Recherches sur le Web et sources fiables d'information
 - 27/02: Utilisation du courriel
 - 06/03 : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
 - 13/03 : Médias sociaux

 - 20/03: Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
- Comprendre mon appareil photo: Ce cours s'adresse uniquement aux personnes qui possèdent un appareil photo, quel que soit le modèle. Les appareils cellulaires ne sont pas autorisés. En compagnie de François Dupont, apprenez la mécanique de votre appareil, ses fonctionnalités, ses usages et ses réglages pour améliorer vos compétences en photographie. Pensez à l'apporter!

• Initiation à la photographie: Rejoignez François Dupont dans ce cours adapté pour appareils photo et téléphones cellulaires. Durant cette session, vous explorerez 4 thématiques: la photo en hiver, photographier les oiseaux, les photos de voyage et le macro (gros plans sur les insectes et les fleurs). Des sorties sont prévues pour mettre en pratique les apprentissages. Bienvenue aux nouveaux ainsi qu'aux participants du cours de photo à l'automne!

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.
- Initiation à la coloration de tissus: Venez découvrir les techniques de coloration de tissus avec Carmen. Vous pouvez participer à un ou à plusieurs ateliers pratiques où vous aurez l'occasion de repartir avec vos confections. Tout le matériel est fourni.
 - 12/01 : SHIBORI Le shibori est une technique japonaise de teinture à réserve par ligature sur tissu. Elle est aussi connue sous les termes de «tie and dye» ou de «renoué».
 - 26/01 : TIE DYE Technique de teinture en couleurs vives par pliage et nouage.
 - 09/02 : PAR PULVÉRISATION Technique de teinture avec un pulvérisateur.
 - 23/02 : ECO-TEINTURE Technique de teinture avec l'utilisation des colorants naturels des plantes.
- 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**: Le bridge est disponible deux fois par semaine, mais 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 hiver! 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 : 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**: Les thématiques seront dévoilées dans les prochaines semaines! Les participants seront contactés par la responsable.
- Parle-moi culture!: Cette activité est réservée aux détenteurs du Passeport Culturel.
- Troupe de théâtre: La troupe de théâtre du Chez-Nous fait son retour, dans le plaisir! Les inscriptions pour ce cours sont complètes, mais restez à l'affut, la troupe dévoilera sa pièce de théâtre à l'été 2023.
- Initiation au dessin : Initiation aux différentes techniques du dessin en compagnie de Diane Gadoua dans une série de 4 ateliers. Inscrivez-vous à l'une des deux cohortes disponibles en fonction de votre niveau : débutant ou intermédiaire. Les personnes qui ont participé à la session d'automne peuvent s'inscrire de nouveau.
- Sorties d'ornithologie urbaine « À la recherche du Hibou moyen-duc de l'Est. »: Lors de 6 sorties avec 6 organismes de Mercier-Est, les participants observeront des oiseaux et découvriront les lieux d'hivernage du hibou moyen-duc, une espèce inusitée au Québec et rare à Montréal. Les sorties sont tous les 2 jeudis du 19 janvier au 23 mars. Lorsque le mercure sera en dessous -15 °C avec le facteur éolien, la sortie sera remplacée par un café-rencontre et remise à une autre date, choisie par les membres présents. Ouverts à tous et toutes, néophytes et aguerri(e) s. Les participants à cette activité sont invités à une rencontre le 5 janvier à 10 h au Chez-Nous de Mercier-Est.
- Ateliers d'ornithologie urbaine «Toutes les facettes de l'ornithologie urbaine en hiver.»:
 Lors des 6 ateliers avec 6 invité(e)s de divers organismes d'ornithologie, les participants pourront s'initier ou partager leur expérience de la pratique d'une des facettes ci-dessous. Les participants aux ateliers pourront participer à la sortie de groupe du 16 mars.
 - Observer l'hiver chez soi ou à l'extérieur
 - Nourrir et abriter les oiseaux
 - Recycler pour nourrir et abriter les oiseaux
 - Connaître son milieu : Mercier-Est
 - Compiler et partager ses observations écrites et photos
 - L'ornithologie à mobilité réduite ou qui diminue

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Informatique avec PING! Communautique Tomy Girard	Lundi 9 h - 16 h	13 février • 20 février • 27 fév. 6 mars • 13 mars • 20 mars Plus d'infos en description	203	Gratuit
Danse en ligne P Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	Du 9 janvier au 27 mars	103 - 104	60\$
Bridge P André Lemay Louis Beaudin	Lundi 13 h 15 - 16 h	Du 9 janvier au 27 mars	103 - 104	20\$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress P Sandra Bussotto	Mardi 10 h - 11 h	Du 10 janvier au 28 mars	En ligne	70\$
Viactive P Jocelyne Gagnon	Mardi 9 h 45 - 10 h 45	Du 10 janvier au 28 mars	104	15\$
Viactive P Jocelyne Gagnon	Mardi 11 h - 12 h	Du 10 janvier au 28 mars	104	15\$
Troupe de théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h 30 - 11 h 30	Du 10 janvier au 28 mars	114	25\$
Marche santé P Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	Du 10 janvier au 28 mars	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique P Solange Aubin Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	Du 10 janvier au 28 mars	Extérieur	Gratuit
Club 500 P Lise Carrier Marcel Blais	Mardi 13 h 15 - 16 h	Du 10 janvier au 28 mars	103 - 104	20 \$
Yoga sur chaise P Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	Du 10 janvier au 28 mars	114	55\$
Entr'aînés P Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	Du 10 janvier au 28 mars	114	70\$

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Anglais conversation Pearl Snow	Mardi 13 h 30 - 15 h 30	Du 10 janvier au 28 mars	203	45\$
Ateliers de cuisine Amandine Mayeu	Mardi 13 h 15 - 15 h 15 10 janvier • 7 février • 7 mars Plus d'infos en description		Cuisine	5 \$ par atelier
Création de cartes de souhaits P Micheline Beauseigle Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	Du 11 janvier au 29 mars	103	Gratuit
Pilates sur chaise P Sandra Bussotto	Mercredi 9 h 30 - 10 h 30	Du 11 janvier au 29 mars	114	65\$
Zumba sur chaise P Mélany Lefebvre	Mercredi 11 h - 11 h 45	Du 11 janvier au 29 mars	104	50 \$
Méditation pleine conscience D Josée Laurendeau	Mercredi 11 h - 12 h	Du 11 janvier au 29 mars	114	55\$
Bridge P André Lemay Louis Beaudin	Mercredi 13 h 15 - 16 h	Du 11 janvier au 29 mars	103	20\$
Espagnol débutant P Antonio Santerre	Mercredi 13 h 30 - 15 h	Du 11 janvier au 29 mars	203	40 \$
Tricot P Pierrette Gendron Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	11 janvier • 25 janvier • 8 février 22 février • 8 mars • 22 mars	104	Gratuit
Crochet P Diane Pépin Nicole Nolet	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	18 janvier • 1er févr. • 15 février 1er mars • 15 mars • 5 avril	104	Gratuit
Club littéraire P Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	11 janvier • 25 janvier • 8 février 22 février • 8 mars • 22 mars	Biblio. Mercier	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Scrabble Duplicate P Johanne Gagnon Gilberte Lantin	Mercredi 13 h 15 - Du 11 janvier au 29 mars 16 h		114	20 \$
Sorties d'ornithologie urbaine « À la recherche du Hibou moyen-duc de l'Est. » Patrice Cormier	Jeudi 12 janvier • 26 janvier • 9 février Départ 9 h 16 février • 2 mars • 16 mars		Extérieur	10\$
Ateliers d'ornithologie urbaine « Toutes les facettes de l'ornithologie urbaine en hiver. » Patrice Cormier	Jeudi 10 h - 12 h S janvier • 19 janvier • 2 février 23 février • 9 mars • 23 mars		114	10\$
Dessin-sketching P Colette Duhamel	Jeudi 9 h 30 - 12 h 30	12 janvier • 9 février • 16 mars	114	15\$
Initiation à la coloration de tissus Carmen Diaconescu	Jeudi 10 h - 12 h	Nouveau 12 janvier • 26 janvier 9 février • 23 février	104-A	10 \$ par atelier
Parle-moi culture! Suzanne Coderre	Jeudi 10 h - 12 h	9 février • 9 mars • 30 mars	103 - 104	Inclus dans le Passeport Culturel d'automne
Ateliers d'écriture Dominic Poulin	Jeudi 10 h 30 - 12 h	12 janvier • 26 janvier 23 février • 23 mars	203	10\$
Cribble P Serge Lapointe Gaëtan Guay	Jeudi 13 h 15 - 16 h	Du 12 janvier au 30 mars Pas d'activité le 16 février	114	20 \$
Espagnol avancé P Ana Campayo	Jeudi 13 h 30 - 16 h 30	Du 12 janvier au 30 mars Pas d'activité le 16 février	En ligne	60\$
Création de bijoux P Carmen Diaconescu Gaëtane Touchette	Jeudi 13 h 30 - 15 h 30	Du 12 janvier au 30 mars Pas d'activité le 16 février	104-A	Gratuit
Étirements et renforcement musculaire avec chaise P Chantal Bardier	Jeudi 13 h 45 - 14 h 45	Du 12 janvier au 30 mars Pas d'activité le 16 février	103 - 104 En ligne	70\$

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Étirements au sol P Chantal Bardier			103 - 104 En ligne	70\$
Danse folklorique internationale Danielle Lacombe	Vendredi 10 h 30 - 11 h 30	10 h 30 - Du 13 janvier au 31 mars		60\$
Yoga sur chaise P Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45	9 h 45 - Du 13 janvier au 31 mars		55\$
Yoga sur chaise P Jocelyne Gagnon	Vendredi 11 h - 12 h	Du 13 janvier au 31 mars	103 - 104	55\$
Zumba Gold P Mélany Lefebvre	Vendredi 10 h - 11 h	Du 13 janvier au 31 mars	En ligne	50 \$
Initiation au dessin débutant Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	13 h 30 - 3 fevrier • 10 fevrier		40 \$
Initiation au dessin intermédiaire Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	3 h 30 - 15 h 30		40 \$
Comprendre mon appareil photo François Dupont	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	20 janvier • 27 janvier 3 février • 10 février	203	40 \$
Initiation à la photographie François Dupont	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	h 30 - 24 fevrier • 3 mars		40 \$
Boîte musicale P Claudette Lalande Cécile Dubois	Lalande 13 h 30 - 20 janvier • 17 février • 17 ma		103 - 104	10\$
Bingo Lise Carrier Vendredi 13 h 15 - 16 h		27 janvier • 24 février • 24 mars	103 - 104	5 \$ par activité

SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	Informatique avec PING! CommunautiqueDanse en ligne	Informatique avec PING! Communautique Bridge
MARDI	 Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress Viactive (9 h 45) Viactive (11 h) 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 sur chaise Zumba sur chaise Méditation pleine conscience 	 Bridge Espagnol débutant Tricot Crochet Club littéraire Scrabble Duplicate
JEUDI	Sorties d'ornithologie urbaine : « À la recherche du Hibou moyen-duc de l'Est. » Ateliers d'ornithologie urbaine : « Toutes les facettes de l'ornithologie urbaine en hiver. » Dessin-sketching Initiation à la coloration de tissus Parle-moi culture! Ateliers d'écriture	Cribble Création de bijoux Étirements et renforcement musculaire avec chaise Étirements au sol Espagnol avancé
VENDREDI	 Danse folklorique internationale Yoga sur chaise (9 h 45) Yoga sur chaise (11 h) Zumba Gold 	 Initiation au dessin débutant Initiation au dessin intermédiaire Comprendre mon appareil photo Initiation à la photographie Boîte musicale Bingo

Retour en photos sur la saison passée

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



Comédie musicale "L'âge de la rouille", 16 septembre



Cloture des balades littéraires, 17 septembre



Événement "Et si l'on prenait le temps de se dire merci et au revoir ?", 30 septembre



Atelier de dessin-sketching d'Halloween, 13 octobre



Formation des chauffeurs bénévoles, 14 octobre



Karaoké à Honoré-Beaugrand, 3 novembre

Merci à nos partenaires!





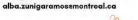


Votre conseillere de ville dans Mercier-Hochelaga-Maisonneuve District de Louis-Riel

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

6854, rue Sherbrooke Est, Montréal, H1N 1E1











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