



Programmation – Printemps 2023

L'ensemble des activités et services du centre – n° 147

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



Session du 11 avril au 19 mai 2023

PRÉINSCRIPTIONS AU CENTRE : vendredi 31 mars de 10 h à 15 h

INSCRIPTIONS AU CENTRE : mardi 4 avril 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

Le Club 500 lors de la Saint-Valentin, 14 février 2023



Un cadeau aux
200 premières
personnes
chaque matin
offert par
Lobe.

14 15 16 avril 2023

10h - 16h30

Palais des congrès de Montréal

Entrée gratuite

Nouveauté! Emploi main d'œuvre d'expérience

Plus de 140 kiosques : plus de 30 conférences



Isabelle Huot
Vendredi
11h



Marie-Josée
Taillefer
Vendredi 13h45



Josée Lavigueur
Samedi
11h



Jeanick
Fournier
Samedi 13h45



Joël Denis
Dimanche
11h



Alain Choquette
Dimanche
13h45

Courez la chance de

GAGNER

un ET3 City
d'une valeur de
1 795 \$



Lobe



www.saloncarrefour50ansplus.com

Sommaire

Mot de bienvenue	4
Informations générales	5
Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide	8
Événements, conférences, sorties et activités ponctuels	11
Activités régulières au centre et en ligne	15
Retour en photos sur la saison passée	23
Merci à nos partenaires !	24

Mot de bienvenue

Chers membres,

La saison printanière apporte le soleil, la chaleur et une multitude d'activités au Chez-Nous de Mercier-Est. L'équipe est heureuse de partager avec vous la programmation du printemps!

Avant de se lancer dans la lecture du livret, prenons un moment pour souligner quelques bons coups de la dernière session. Saviez-vous qu'au total, plus de 14 conférences et événements ponctuels ont été offerts durant la session d'hiver? Nous avons abordé la sécurité routière, la fiscalité, la sécurité incendie et la santé cognitive. Nous avons discuté de la gestion du stress et de l'anxiété, de l'architecture de Londres et des réalisations stratégiques de l'organisme lors du café du DG. De plus, notre partenariat avec la Maison de la culture Mercier a permis à nos membres d'assister à une multitude de spectacles et de pièces de théâtre gratuitement, sans même citer les différents ateliers offerts par nos partenaires communautaires dans les HLM aînés du quartier. Cette diversité d'activités ponctuelles est possible grâce à l'implication et la générosité de nos partenaires communautaires et institutionnels. Nous les remercions d'avoir le bien-être des personnes aînées du quartier à cœur!

On ne peut pas parler de bons coups sans mentionner l'implication de nos bénévoles dans la réalisation des activités et services du centre. Votre présence donne tout le sens à l'approche du « par et pour » prônée au Chez-Nous. C'est pourquoi nous souhaitons vous célébrer et vous remercier formellement pour votre implication durant la dernière année lors de la Fête annuelle de reconnaissance des bénévoles. Restez à l'affût, une invitation à la Fête de reconnaissance des bénévoles vous sera remise en main propre ou par la poste d'ici la fin du mois de mars. Entre-temps, réservez la date du 21 avril dans votre agenda! Si vous avez fait du bénévolat durant la dernière année et que vous ne recevez pas votre invitation, communiquez avec nous! Il y a parfois des erreurs dans les adresses postales. Les bénévoles à l'honneur pour l'année 2021-2022 étaient madame Jocelyne Gagnon (bénévole de l'année), monsieur Fernand Bouchard, madame Carmen Diaconescu, monsieur Serge Généreux et madame Marie-Reine Racicot (mentions spéciales).

Nous profitons de la présente pour remercier nos stagiaires Marie Innocent et Fanny Dubé et leur souhaiter une bonne continuation. À la suite du départ de Louna Magniez, présente pour une courte durée, nous avons le plaisir de vous présenter notre nouvelle responsable de l'entraide et du bénévolat : Sylvie Lo Bianco. Si vous êtes déjà un bénévole du centre et que vous n'avez pas encore eu l'occasion de la rencontrer, n'hésitez pas à communiquer avec elle! Elle sera ravie de discuter avec vous et de recueillir votre avis sur votre expérience de bénévolat. Depuis mi-février, nous accueillons notre nouvelle intervenante de milieu en HLM : Ariane Provost.

Nous sommes conscients que les différents changements de personnel au centre peuvent parfois porter à confusion. Nous vous invitons à consulter notre site Web dans la section « à propos » pour en connaître davantage sur l'équipe permanente. Le personnel occupe également une présence tournante à l'accueil-café du centre à midi. Chaque jour, vous avez l'occasion de discuter avec une personne de l'équipe et vous informer sur son mandat au centre. N'hésitez pas à aller vers elles!

Bonne saison printanière à toutes et à tous!

Informations générales

Inscriptions aux activités régulières au centre et en ligne

Période de préinscriptions au centre **seulement pour renouveler** une activité à laquelle vous participez déjà cet hiver :

- **Vendredi 31 mars de 10 h à 15 h**

Période d'inscriptions au centre pour toute nouvelle activité :

- **Mardi 4 avril de 10 h à 15 h**

Précisions :

- La session de printemps se tiendra **du 11 avril au 19 mai**.
- Une carte de membre valide sera exigée.
- Une activité peut être annulée et remboursée si nous n'atteignons pas un nombre minimum de participants, et peut avoir lieu dans le local 203 (2^e 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 **mardi 4 avril** 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 d'y participer.

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

Date d'achat	Tarif	Validité
Du 1 ^{er} septembre 2022 au 31 mai 2023	12 \$	Jusqu'au 1 ^{er} septembre 2023
Du 1 ^{er} juin 2023 au 30 août 2023	6 \$	Jusqu'au 1 ^{er} septembre 2023
Du 1 ^{er} septembre 2023 au 31 mai 2024	12 \$	Jusqu'au 1 ^{er} septembre 2024

- **La carte de membre est non remboursable.**
- 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 notre intervenante (poste 38) pour les détails. Toutes les demandes sont traitées de manière confidentielle.

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 Sylvie, notre responsable des services de l'entraide et du bénévolat. Elle sera disponible pour vous présenter les différentes opportunités de bénévolat offertes au centre.



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 pour la période des inscriptions, veuillez communiquer avec notre intervenante de proximité. Celle-ci pourrait évaluer vos besoins et vous accompagner dans votre inscription.

i Infos auprès de notre intervenante au 514 354-5131 poste 38



Stationnement

Le stationnement du centre est réservé aux membres et bénévoles détenteurs d'une vignette de stationnement. Nous devons procéder à des remorquages si nous constatons des voitures stationnées sans vignette. Merci pour votre compréhension.

i Pensez à vous procurer une vignette gratuite «bénévole» ou «membre» au secrétariat en donnant votre numéro d'immatriculation.



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. Notez qu'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.



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** ?

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



Nouveau service : Clinique ponctuelle de dépannage informatique

Un nouveau service de dépannage informatique personnalisé est offert par nos bénévoles. Si vous avez des questions concernant vos courriels, la navigation sur internet, l'installation d'une application ou sur les paramètres de votre appareil, ce service est pour vous! Aucun appareil n'est fourni, vous devez apporter le vôtre. Les bénévoles vous accueillent pour une période d'une heure maximum, les lundi matin.

i Infos et inscriptions obligatoires au secrétariat tout au long de la session, frais de 5 \$ par rendez-vous.



Passeport culturel : des places sont disponibles!

Quelques places sont encore disponibles pour le passeport culturel (10 \$). Il vous donne accès aux rendez-vous Parle-moi Culture une fois par mois et à des rencontres et visites entre passionnés de culture. Valable jusqu'au 31 août 2023, vous pouvez le demander lors de votre inscription aux activités.



Relocalisation temporaire du centre à venir

Une relocalisation temporaire du centre a été dévoilée lors du dernier café du DG. Nous sommes en attente de la confirmation du bail par l'arrondissement avant d'annoncer officiellement les détails sur nos réseaux sociaux et dans notre infolettre. La relocalisation est prévue à partir de la session d'été (mois de juin).

Pourquoi une relocalisation ?

Afin d'offrir un milieu inclusif et accessible à toutes et tous, des travaux de mise aux normes doivent être effectués par la ville de Montréal. Ceux-ci sont prévus à partir du mois de juin 2023 pour une durée de six mois. Ils incluent l'ajout d'un monte-personne pour un accès au 2^e étage, un agrandissement des corridors, une rénovation des toilettes et de la cuisine ainsi que de nouvelles portes et rampes d'accessibilités pour les deux entrées du centre. L'occasion est saisie pour faire un rafraîchissement global du centre avec un renouvellement de la peinture, des planchers, des rangements, etc. Des détails sont à venir dans les prochaines semaines!



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. Renseignements auprès des numéros de téléphone indiqués pour chaque service.

Une aide de proximité

Vous avez 55 ans et plus? Vous avez un besoin en particulier ou une problématique à résoudre? Notre intervenante, est à votre écoute pour **vous informer, vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches** de façon personnelle et confidentielle.

i Appelez notre intervenante au 514 354-5131 ou au 514 663-8190



Programme Pair

En cas de chutes ou de malaises, les appels automatisés du programme Pair peuvent sauver des vies. Gratuit, ce service est offert aux personnes de 55 ans et plus vivants seules.

i Inscription auprès de notre intervenante au 514 354-5131 (p. 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.

i Infos auprès de notre intervenante au 514 354-5131 (p. 38)



Appels d'amitié

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

i Infos et inscriptions auprès de Sylvie au 514 354-5131 p. 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 rendez-vous. Ce service se déroule **un lundi par mois (17 avril, 15 mai, 19 juin) de 13 h 30 à 15 h 30**. Il est organisé pour les personnes âgées qui ne peuvent se déplacer seules, le transport du domicile au centre est fourni par un bénévole.

i Infos et inscriptions auprès de Sylvie au 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 : **19 avril, 17 mai et 21 juin**. Pensez à appeler tôt, car les réservations se combleront 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.

i Inscriptions le vendredi précédent dès 9 h au 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.

i Infos et inscriptions auprès de Sylvie au 514 354-5131 p. 42



Restez mobile et indépendant : découvrez notre nouveau service d'accompagnement-transport pour les commissions essentielles, disponible à partir du 6 avril! Il est réservé aux membres de 55 ans et plus, habitant Mercier-Est, ayant un revenu annuel inférieur de 27 000 \$ et n'étant pas bénéficiaire du transport adapté. Une fois par mois, vous pouvez demander un accompagnement-transport pour des commissions essentielles dans les lieux suivants : épicerie, pharmacies, banques (dans Mercier-Est), Place Versailles et Walmart (au Centre Domaine). Nos chauffeurs bénévoles assureront un service sécuritaire et confortable pour un prix modique : 6 \$ pour une commission de moins de 2 h, 10 \$ pour une commission entre 2 h et 4 h. Il est possible d'utiliser le service une fois par mois et pour un maximum de 4 h par accompagnement.

i Pour ouvrir un dossier et vous inscrire à ce service, veuillez composer le 514 354-5131. Nos intervenants seront heureux d'évaluer vos besoins avant de vous inscrire à ce service.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

AVRIL	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 6 avril : Dons, testaments et legs : découvrez les activités d'un notaire • Jeudi 6 avril : Déjeuner en folie • Dimanche 16 avril : Apéros musicaux : Égéries – Les Rugissants • Lundi 17 avril : Le temps d'une vue : Mary Two-Axe Earley : Je suis redevenue indienne • Jeudi 20 avril : Café-causerie avec Alia Hassan-Cournol, conseillère de l'arrondissement MHM • Jeudi 20 avril : Dîner Parle Parle Jase Jase • Vendredi 21 avril : Fête des bénévoles du Chez-Nous • Jeudi 27 avril : Fabrication de Fanzines
MAI	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 4 mai : Déjeuner en folie • Jeudi 11 mai : Les grands explorateurs du Chez-Nous • Jeudi 18 mai : À l'écoute de votre santé auditive avec une audioprothésiste de Lobe • Jeudi 18 mai : Dîner Parle Parle Jase Jase • Jeudi 25 mai : Conférence d'histoire de l'art
JUIN	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 16 juin : Assemblée Générale Annuelle (AGA) • Du vendredi 16 juin au dimanche 18 juin : Le week-end culturel du Chez-Nous! 1^{re} édition

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 à ces sorties aux restaurants, donnez votre nom au secrétariat! Les responsables vous contacteront la semaine précédente pour vous confirmer le lieu. Voici les informations pour cette saison :

- **Déjeuner en folie** : 6 avril et 4 mai
- **Dîner Parle Parle Jase Jase** : 20 avril et 18 mai



Apéros musicaux : Égéries – Les Rugissants

Douze chanteuses, leur chef, Xavier Brossard-Ménard, et un quatuor à cordes, *Égéries* proposent des musiques qui mettent la femme, les compositrices et les parolières au premier plan. Une expérience musicale unique, où musique en tchèque, en yiddish, dans des compositions d'ici et d'ailleurs, côtoient la pop et le trad québécois. Du plaisir garanti! Récupération des billets lors de l'inscription.

i *Dimanche 16 avril, 16 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres*



Le temps d'une vue : Mary Two-Axe Earley : Je suis redevenue indienne

Ce documentaire témoigne de la percutante histoire d'une figure incontournable de la défense des droits des femmes au Canada. Pendant plus de 20 ans, Mary a lutté contre la discrimination sexuelle à l'égard des femmes des Premières Nations, en particulier dans la Loi sur les Indiens du gouvernement canadien. Le documentaire est présenté en version originale anglaise et est sous-titré en français. Le film sera diffusé en présence de Marjolaine Étienne, présidente, Femmes autochtones du Québec. Récupération des billets lors de l'inscription.

i *Lundi 17 avril, 14 h, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, inscriptions obligatoires, réservé aux membres*



Fête des bénévoles du Chez-Nous

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 à la fin du mois de mars par la poste. Si vous avez fait du bénévolat durant la dernière année et que vous ne recevez pas votre invitation d'ici le 7 avril, communiquez avec nous.** 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.

i *Vendredi 21 avril, gratuit, inscriptions obligatoires, réservé aux bénévoles*



Fabrication de Fanzines

Prenez part à cet atelier dynamique et découvrez l'univers de la fabrication des Fanzines, des petites publications créatives sur une thématique donnée. Collage, aquarelle, estampe, dessin, peinture ou pliage : différentes techniques seront proposées. Cet atelier s'adresse autant aux passionnés qu'aux débutants curieux.

i *Jeudi 27 avril, 9 h 30 à 12 h, 15 \$, au centre, inscriptions obligatoires, réservé aux membres*



Assemblée Générale Annuelle (AGA)

Événement essentiel à la vie associative et démocratique de notre organisme, l'Assemblée Générale Annuelle aura lieu le vendredi 16 juin cette année. Nous vous invitons à réserver cette date à votre agenda et à rester à l'affût, un avis de convocation officiel sera envoyé à tous les membres actifs.

i *Vendredi 16 juin, gratuit, de 15 h à 17 h, à la Maison de la Culture Mercier, réservé aux membres*



Le week-end culturel du Chez-Nous! 1^{re} édition

En partenariat avec la Maison de la Culture Mercier, venez découvrir les réalisations culturelles des membres passionnés du Le Chez-Nous de Mercier-Est. La programmation débutera vendredi par un vernissage, une exposition d'œuvres des membres de l'organisme et une performance en art visuel. Samedi, la fin de semaine se poursuivra par une journée d'ateliers découvertes et la présentation d'une pièce de théâtre écrite et réalisée par la troupe de théâtre du Chez-Nous. Réservez vos billets pour la pièce de théâtre dès le 4 avril au centre. Les autres activités sont en entrée libre. Le comité organisateur est composé de citoyens et citoyennes du quartier : Colette Duhamel, Diane Gadoua, Richard Desroches, Pierre Perrier, Laurent Séguin et Lisette Desrosiers.

i *Du vendredi 16 juin au dimanche 18 juin, à la Maison de la Culture Mercier, détails dans leur programmation, ouvert à tous*

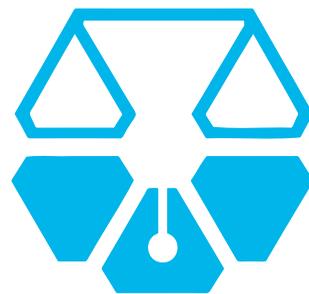


– Conférences –

Dons, testaments et legs : découvrez les activités d'un notaire (reprise session d'hiver)

Cette conférence est la reprise de celle décalée le 26 janvier dernier pour des raisons météorologiques. 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 la 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!

i *Jeudi 6 avril, 10 h à 11 h 30, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous*



**Maître
Alessandro Longo**

Café-causerie avec Alia Hassan-Cournol, conseillère de l'arrondissement MHM

Alia Hassan-Cournol, la conseillère de votre district, vous invite chaleureusement à prendre un café! Comme à chaque printemps, de beaux projets nous attendent dans Mercier-Est et votre conseillère en profite pour partager son enthousiasme en allant à votre rencontre. Mme Hassan-Cournol sera au Chez-Nous pour vous parler de sa vision pour l'avenir du quartier, pour répondre à vos questions et pour échanger avec vous sur les enjeux qui vous préoccupent. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

i Jeudi 20 avril, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Les grands explorateurs du Chez-Nous

La conférence des Grands explorateurs du Chez-Nous est de retour cette année. Dans cette formule en présentiel, venez découvrir la Colombie et le Salvador à travers les yeux d'Anne-Marie Fortin, traversez le Mexique en compagnie de Linda Salicco, découvrez le pèlerinage à Compostelle de Ginette Chayer et embarquez à bord du bus en compagnie de Suzanne Coderre pour découvrir l'Afrique du Sud! Un voyage de deux heures qui vous en fera voir de toutes les couleurs!

i Jeudi 11 mai, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



À l'écoute de votre santé auditive avec une audioprothésiste de Lobe

Venez découvrir comment protéger votre audition et prendre soin de vos oreilles lors de cette conférence sur la santé auditive proposée par Lobe. Apprenez à prévenir les troubles auditifs et améliorez votre qualité de vie. Rejoignez-nous pour un moment d'échanges et de partage d'expérience avec un professionnel de la santé auditive!

i Jeudi 18 mai, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Histoire de l'art : La vie et l'œuvre du grand Jean-Paul Riopelle

À l'occasion du 100^e anniversaire de naissance de Jean-Paul Riopelle, partez à la rencontre du peintre québécois en compagnie de l'historienne de l'art et conférencière Sylvie Coutu. Une occasion unique et conviviale de découvrir l'un des artistes canadiens les plus marquants du vingtième siècle.

i Jeudi 25 mai, 10 h à 12 h, 20 \$, au centre et sur Zoom, inscriptions obligatoires, ouvert à tous



Crédit photo : © Studio Riopelle, Riopelle, atelier Durantin, 1952, photo de John Craven, archives Yseult Riopelle

Activités régulières au centre et en ligne

Activités santé et bien-être

- **Ateliers de cuisine :**
 - Atelier 1 (11, 18 ou 25 avril) : On redécouvre les plaisirs du petit déjeuner avec de nouvelles recettes parfaites pour les brunchs du printemps. Au menu des gaufres et des crêpes sans gluten, des tartines sucrées et salées et des trucs pour réussir la cuisson des œufs.
 - Atelier 2 (2, 9 ou 16 mai) : Comment intégrer les protéines végétales dans notre alimentation ? Découvrez des trucs et astuces pour intégrer les lentilles et les protéines végétales texturées au pâté chinois ainsi que 3 recettes pour découvrir et apprécier le tofu!
- **Danse en ligne :** Pour danser et bouger en musique et en simplicité, rejoignez-vous à ce groupe! Pour niveau débutant et intermédiaire, la professeure s'adaptera en fonction des personnes inscrites.
- **Entr'âinés :** Court échauffement de cardio doux sans sauts, inspiré de différentes disciplines suivi d'exercices au sol, debout et sur chaise. Ce cours offre un entraînement sécuritaire de mise en forme globale, pour améliorer force et souplesse, est axé sur la conscience corporelle et l'amélioration de la condition physique.
- **Étirements au sol et automassage avec balle :** Série d'étirements (debout, assis et 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 ce printemps! 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.
- **Pratiques de 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. S'adresse aux personnes qui ont déjà des notions de méditation pleine conscience. Ceci n'est pas un cours.
- **Pilates sur chaise :** Ce cours 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 entraînantes, les routines vous permettent de travailler votre 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. 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.
- **Programme PIED** : Cette activité, animée par un kinésologue du CIUSSS, consiste à faire du renforcement musculaire et d'équilibre deux fois par semaine. Cette activité s'adresse aux personnes de 65 ans et plus qui sont en mesure de tenir debout au moins 5 minutes et qui n'utilisent pas d'aide à la marche. Le port de chaussettes antidérapantes est requis. La disponibilité pour participer aux deux cours chaque semaine (mardi ET jeudi) est obligatoire pour s'inscrire. L'activité se déroule au 8051, avenue Souigny (dans la salle communautaire du HLM Honoré Beaugrand).

Cours

- **Espagnol avancé** : Explorez les couches plus complexes de la langue espagnole dans ce cours avancé basé sur la connaissance grammaticale et la conversation.
- **Informatique avec PING! par Communautaire** : En compagnie de Tomy, prenez part à ces formations complètes pour apprendre à utiliser un ordinateur. Un ordinateur portable sera prêté à ceux qui n'en ont pas. Il est possible de participer à une ou plusieurs dates de formation. Cette activité est gratuite. Voici les thèmes des formations :
 - 13/04 : Fonctionnement d'un ordinateur
 - 20/04 : Recherches sur le Web et sources fiables d'information
 - 27/04 : Utilisation du courriel
 - 11/05 : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
 - 18/05 : Médias sociaux
 - 25/05 : Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
- **Initiation à la photographie** : Découvrez différentes techniques pour devenir un photographe amateur de talent. Partez en safari photo dans des lieux extérieurs de l'est de Montréal pour mettre en application vos apprentissages en compagnie du photographe François Dupont. Apportez votre appareil photo ou appareil cellulaire.

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

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 ce printemps! 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. Niveau du groupe est intermédiaire/avancé.

Activités culturelles

- **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!
- **Dessin-sketching** : C'est la reprise des rencontres de dessin-sketching dans les parcs du quartier! Les points de rendez-vous seront communiqués aux participants dans la semaine précédant la rencontre.
- **Rendez-vous Parle-moi culture!** : Cette activité est réservée aux détenteurs du Passeport culturel disponible au coût de 10 \$.
- **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 intermédiaire** : Participez à cet atelier pour continuer l'exploration des différentes techniques et matériaux du dessin en compagnie de Diane Gadoua dans une série de 4 rencontres. Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi le niveau débutant.
- **Sorties d'ornithologie urbaine** : Poursuivez les balades à la recherche du Hibou Moyen-duc dans l'est de Montréal et profitez-en pour découvrir les recoins préférés des oiseaux dans le quartier. Une sortie en fin de journée est proposée le mercredi, et une en début de journée le vendredi. L'inscription est valable pour les deux journées. Le responsable communique les points de rendez-vous et l'heure de départ chaque semaine.

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Informatique avec PING! Communautaire Tomy Girard	Jeudi 9 h - 12 h	13 avril • 20 avril • 27 avril 11 mai • 18 mai • 25 mai <i>Plus d'infos en description</i>	203	Gratuit
Danse en ligne P Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	17 avril • 24 avril • 1 ^{er} mai 8 mai • 15 mai	114	30 \$
Bridge P André Lemay Louis Beaudin	Lundi 13 h 15 - 16 h	Du 17 avril au 22 mai	103 - 104	20 \$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress P Sandra Bussotto	Mardi 10 h - 11 h	Du 11 avril au 16 mai	En ligne	35 \$
Programme PIED Dounia Cherradi	Mardi 9 h 30 - 11 h	Du 11 avril au 29 juin	8051, av. Souigny	Gratuit
Viactive P Jocelyne Gagnon	Mardi 9 h 45 - 10 h 45	Du 11 avril au 16 mai	104	5 \$
Viactive P Jocelyne Gagnon	Mardi 11 h - 12 h	Du 11 avril au 16 mai	104	5 \$
Troupe de théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h 30 - 11 h 30	Du 11 avril au 16 mai	114	25 \$
Marche santé P Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	Du 11 avril au 16 mai	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique P Solange Aubin Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	Du 11 avril au 23 mai	Extérieur	Gratuit
Club 500 P Lise Carrier Marcel Blais	Mardi 13 h 15 - 16 h	Du 11 avril au 16 mai	103 - 104	20 \$
Yoga sur chaise P Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	Du 11 avril au 16 mai	114	30 \$

DE RETOUR!

COMPLET

P : Préinscriptions possibles

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Entr'âinés P Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	Du 11 avril au 16 mai	114	35 \$
Ateliers de cuisine Amandine Mayeu	Mardi 13 h 15 - 15 h 15	11 avril • 18 avril • 25 avril 2 mai • 9 mai • 16 mai <i>Plus d'infos en description</i>	Cuisine	5 \$ par atelier
Création de cartes de souhais P Micheline Beauseigle Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	Du 12 avril au 17 mai	103	Gratuit
Pilates sur chaise P Sandra Bussotto	Mercredi 9 h 30 - 10 h 30	Du 12 avril au 17 mai	114	35 \$
Zumba sur chaise P Mélany Lefebvre	Mercredi 11 h - 11 h 45	Du 12 avril au 17 mai	104	30 \$
Pratiques de méditation pleine conscience P Josée Laurendeau	Mercredi 11 h - 12 h	19 avril • 3 mai • 17 mai	114	15 \$
Bridge P André Lemay Louis Beaudin	Mercredi 13 h 15 - 16 h	Du 12 avril au 17 mai	103	20 \$
Tricot P Pierrette Gendron Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	12 avril • 26 avril • 10 mai	104	Gratuit
Crochet P Diane Pépin Nicole Nolet	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	19 avril • 3 mai • 17 mai	104	Gratuit
Scrabble Duplicate P Johanne Gagnon Gilberte Lantin	Mercredi 13 h 15 - 16 h	Du 12 avril au 17 mai	114	20 \$
Sorties d'ornithologie urbaine – Apéros P Patrice Cormier	Mercredi Départ 2 h avant le coucher du soleil	12 avril • 19 avril • 26 avril 3 mai • 10 mai • 17 mai	Extérieur	10 \$ mer. + ven.

P : Préinscriptions possibles

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Marche santé P Joanne Gauthier	Jeudi 10 h - 11 h	Du 13 avril au 18 mai	Extérieur	Gratuit
Programme PIED Dounia Cherradi	Jeudi 9 h 30 - 10 h 30	Du 11 avril au 29 juin	8051, av. Souigny	Gratuit
Dessin-sketching P Colette Duhamel	Jeudi 9 h 30 - 12 h 30	25 mai • 8 juin	Extérieur	15 \$
Rendez-vous Parle-moi culture! Suzanne Coderre	Jeudi 10 h - 12 h	13 avril • 4 mai	103 - 104	Détenteurs du Passeport Culturel
Cribble P Serge Lapointe Gaëtan Guay	Jeudi 13 h 15 - 16 h	Du 13 avril au 18 mai	114	20 \$
Création de bijoux P Carmen Diaconescu Gaëtane Touchette	Jeudi 13 h 30 - 15 h 30	Du 13 avril au 18 mai	104-A	Gratuit
Espagnol avancé Ivonne Munoz	Jeudi 14 h 30 - 16 h	Du 13 avril au 18 mai	203	35 \$
Étirements et renforcement musculaire avec chaise P Chantal Bardier	Jeudi 13 h 45 - 14 h 45	Du 13 avril au 18 mai	103 - 104 En ligne	35 \$
Étirements au sol et automassage avec balle P Chantal Bardier	Jeudi 15 h - 16 h	Du 13 avril au 18 mai	103 - 104 En ligne	35 \$
Yoga sur chaise P Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45	Du 14 avril au 26 mai <i>Pas d'activité le 21 avril</i>	103 - 104	30 \$
Yoga sur chaise P Jocelyne Gagnon	Vendredi 11 h - 12 h	Du 14 avril au 26 mai <i>Pas d'activité le 21 avril</i>	103 - 104	30 \$
Zumba Gold P Mélany Lefebvre	Vendredi 10 h - 11 h	Du 14 avril au 19 mai	En ligne	30 \$

P : Préinscriptions possibles

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Initiation au dessin intermédiaire Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	28 avril • 5 mai 12 mai • 19 mai	114	40 \$
Initiation à la photographie François Dupont	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	28 avril • 5 mai 12 mai • 19 mai	203	40 \$
Boîte musicale P Claudette Lalande Cécile Dubois	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	21 avril • 12 mai	103 – 104	10 \$
Bingo Lise Carrier	Vendredi 13 h 15 - 16 h	14 avril • 5 mai	103 – 104	5 \$ par activité
Sortie d'ornithologie urbaine – Lève-tôt P Patrice Cormier	Vendredi Départ au lever du soleil	14 avril • 21 avril • 28 avril 5 mai • 12 mai • 19 mai	Extérieur	10 \$ mer. + ven.

P : Préinscriptions possibles

SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Informatique avec PING! par Communautaire • Danse en ligne 	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress • Programme PIED • Viactive (9 h 45) • Viactive (11 h) • Troupe de théâtre • Marche santé • Marche dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Club 500 • Yoga sur chaise • Entr'ainés • Ateliers de cuisine
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Création de cartes de souhaits • Pilates sur chaise • Zumba sur chaise • Pratiques de méditation pleine conscience 	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge • Tricot • Crochet • Scrabble Duplicate
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Sorties d'ornithologie urbaine – Apéros • Marche santé • Programme PIED • Dessin-sketching • Rendez-vous Parle-moi culture! 	<ul style="list-style-type: none"> • Cribble • Création de bijoux • Étirements et renforcement musculaire avec chaise • Étirements au sol et automassage avec balle • Espagnol avancé
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga sur chaise (9 h 45) • Yoga sur chaise (11 h) • Zumba Gold • Sortie d'ornithologie urbaine – Lève-tôt 	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation au dessin intermédiaire • 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!



Karaoké à Honoré-Beaugrand, 18 janvier



Conférence sur le stress et l'anxiété, 2 février



Gala Solidaires de Centraide, 8 février



Saint-Valentin des Petites Douceurs, 15 février



Café du DG, 16 février



Nouvelle tasse à l'accueil café, 1^{er} mars

Merci à nos partenaires!

MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île



12500, boulevard Industriel, Montréal, H1B 5P5
514 645-0101 @ Mario.Beaulieu@parl.gc.ca

Paul St-Pierre Plamondon
Député de Camille-Laurin
Chef du troisième groupe d'opposition



Bureau de circonscription
8695, rue Hochelaga
Bureau 202-E,
Montréal (Québec)
H1L 6J5

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

JE VEUX DEVENIR
COPROPRIÉTAIRE
AVEC LES 30 000
AUTRES MEMBRES



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DU GRAND MONTRÉAL
cfgrandmontreal.com

HUBERT LAVALLÉE INC.
Société par actions d'un courtier
immobilier agréé



LE courtier de
VOTRE secteur

514.259.8884

Visitez mes propriétés sur www.hubertlavallee.com



Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Liée

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

Spécialité
habillage de fenêtres et de lits
sur-mesure

droperiesdelest.com
info@droperiesdelest.com

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

Établie depuis 1952
Entreprise familiale

Pour une retraite
à votre rythme!

Complexé résidentiel pour retraités actifs

LE SYMBIOSE
PAR EXCELLENCE

Synonyme de confort, bien-être et sérénité

Bureau de Location ouvert tous les jours à partir de 10h
Tél. 514-352-8989 # 202
location@lesymbiose.com



Envie de nous soutenir?
Affichez-vous avec nous!
Infos et réservation :
communication@lecheznous.org
514 354-5131 p.34