



# Programmation – Automne 2023

*L'ensemble des activités et services du centre – n° 149*

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



**Session du 11 septembre au 8 décembre 2023**

**INSCRIPTIONS AU CENTRE :** mardi 29, mercredi 30 et jeudi 31 août de 10 h à 15 h

Le Chez-Nous de Mercier-Est – 201 - 9200 Sherbrooke Est, Montréal – 514 354-5131 – [lecheznous@lecheznous.org](mailto:lecheznous@lecheznous.org) - [www.lecheznous.org](http://www.lecheznous.org)

La boîte musicale, Week-end culturel du Chez-Nous,  
17 juin 2023

# Mot de bienvenue

Chers membres et bénévoles du Chez-Nous,

L'été tire à sa fin et fut riche en événements : l'inauguration dans nos locaux sur la rue Sherbrooke, l'assemblée générale annuelle des membres suivie de la première édition du Week-end culturel du Chez-Nous, la fête de l'entraide...

Nous profitons du mot d'équipe de la programmation pour remercier tous les bénévoles qui ont collaboré à notre déménagement, à l'installation dans nos locaux temporaires, et ont assuré le bon déroulement des activités et des services de l'entraide durant la session d'été. Votre soutien durant la saison estivale fut inestimable et contribue à la réussite de la mission du Chez-Nous. Pour cela, nous vous en sommes fortement reconnaissants.

Participer à la vie communautaire du Chez-Nous à titre de bénévole est une source d'enrichissement qui permet de mettre en pratique les compétences et les expériences acquises ou, tout simplement, de donner de son temps dans des activités qui vous intéressent. Si vous souhaitez vous impliquer comme bénévole cet automne, nous vous invitons à venir rencontrer Sylvie, notre responsable de l'entraide et du bénévolat.

Nous espérons que cette programmation d'activités vous plaira. Les responsables d'activités et toute l'équipe ont travaillé très fort pour offrir le maximum d'activités malgré les contraintes liées à notre relocalisation temporaire. Nous aimerions porter à votre attention que le nombre de participants par groupe a été diminué pour maintenir la qualité des activités compte tenu de la taille des locaux. Nous en appelons aux valeurs de partage et de bienveillance chères au cœur des membres du Chez-Nous, et vous invitons à vous inscrire uniquement aux activités auxquelles vous êtes certains de participer. Nous vous remercions également de nous téléphoner le plus rapidement possible lorsque vous annulez votre participation afin de nous permettre d'offrir votre place à un autre membre.

Les journées d'inscriptions se déroulent les mardi 29, mercredi 30 et jeudi 31 août prochains. Nous avons hâte de vous voir!

Finalement, le processus pour combler le poste à la direction générale a été enclenché en juillet et suit toujours son cours au moment d'imprimer ces mots. Nous vous tiendrons informés dans nos futures communications dès qu'une nomination sera annoncée.

Nous vous souhaitons une heureuse rentrée automnale!

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

# Sommaire

<b>Mot de bienvenue</b>	<b>2</b>
<b>Informations générales</b>	<b>4</b>
<b>Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide</b>	<b>7</b>
<b>Événements, conférences, sorties et activités ponctuels</b>	<b>10</b>
<b>Activités régulières au centre et en ligne</b>	<b>18</b>
<b>Retour en photos sur la saison passée</b>	<b>27</b>
<b>Merci à nos partenaires !</b>	<b>28</b>

# Informations générales

## Inscriptions aux activités régulières au centre et en virtuel

Périodes d'inscription au centre : mardi 29 août, mercredi 30 août et jeudi 31 août de 10 h à 15 h

Précisions :

- La session d'automne se tiendra **du 11 septembre au 8 décembre 2023**.
- Une carte de membre valide sera exigée.
- Une activité peut être annulée et remboursée si nous n'atteignons pas un nombre minimum de participants, vérifiez bien avant de vous inscrire!
- Les inscriptions par téléphone se feront le jeudi 31 août de 10 h à 15 h.

## Inscriptions aux événements, conférences et activités ponctuels

Périodes d'inscriptions au centre : à partir du mardi 29 août à 10 h et jusqu'à 48 h avant l'activité

Périodes d'inscriptions par téléphone : à partir du jeudi 31 août et jusqu'à 48 h avant l'activité

Précisions :

- Certaines activités sont ouvertes aux non-membres.
- Les places étant limitées, nous vous prions d'appeler au moins 48 heures à l'avance si vous souhaitez annuler votre participation à une activité gratuite 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 29 août 2023 au 31 mai 2024	12 \$	Jusqu'au 31 août 2024
Du 1 <sup>er</sup> juin 2024 au 31 août 2024	6 \$	Jusqu'au 31 août 2024
Du 1 <sup>er</sup> septembre 2024 au 31 mai 2025	12 \$	Jusqu'au 31 août 2025

- Nous travaillons actuellement sur une nouvelle base de données qui facilitera les inscriptions aux activités. Durant la période de transition, du 31 juillet au 28 août, nous ne délivrerons pas de nouvelles cartes de membres ni de renouvellement.
- **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.**
- 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.

## La vie dans nos locaux temporaires

Depuis notre relocalisation sur la rue Sherbrooke, nous partageons nos locaux avec l'équipe du PITREM. Cette cohabitation amène naturellement une nouvelle façon de vivre au centre, tout en devant s'habituer à de nouveaux espaces plus restreints. L'équipe du Chez-Nous met tout en œuvre pour vous accueillir dans les meilleures conditions durant cette période temporaire. Nous vous remercions de votre patience et votre compréhension!



## Covoiturage pour les activités

Le stationnement dans nos locaux rue Sherbrooke est fortement limité. Afin de faciliter votre accès au centre, nous vous conseillons d'organiser des covoiturages avec les participants de votre groupe d'activité. Si vous avez besoin de covoiturage ou si vous souhaitez offrir ce service, un tableau est disponible sur le babillard pour vous inscrire.



## Création collective dans nos locaux

Le mercredi 30 août prochain, joignez-vous aux autres membres du Chez-Nous pour réaliser une œuvre collective qui sera installée dans nos locaux de la rue Sherbrooke. Encadrée par Colette Duhamel, cette activité gratuite permettra de créer une œuvre chaleureuse aux couleurs de chaque membre. C'est un rendez-vous dès 10h, profitez-en pour renouveler votre carte de membre et vous inscrire aux activités de l'automne!

**i** Aucune inscriptions requises



## Salon des artisanes

Comme chaque année, les artisanes du Chez-Nous travaillent d'arrache-pied toute l'année pour présenter des articles de qualité lors des ventes du Chez-Nous. Cette année encore, une vente se déroulera avant le temps des fêtes. Surveillez l'infolettre du mois de novembre pour tous les détails!



## 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 Marie-Ève au poste 37 ou [activites@lecheznous.org](mailto:activites@lecheznous.org).



## Venez faire du bénévolat!

Le bénévolat vous intéresse? Plusieurs postes sont disponibles : **chauffeurs pour le dépannage alimentaire et chauffeurs pour l'accompagnement-transport médical**. 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.

**i** Infos auprès de Sylvie au 514 354-5131 poste 42



## Mesures sanitaires

L'automne est synonyme de retour des virus saisonniers. L'espace dans nos locaux est restreint, il est donc important de suivre les conseils d'hygiène pour se protéger et protéger les autres. Lavez-vous les mains régulièrement, tousssez ou éternuez dans votre coude et utilisez un mouchoir à usage unique puis jetez-le. Si vous présentez des symptômes grippaux, évitez les lieux publics et restez à la maison. Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété, vous pouvez communiquer avec le service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**.



## 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 Charlotte au 514 354-5131 poste 38



## Journées de fermetures exceptionnelles

L'accueil téléphonique et le centre seront fermés le lundi 4 septembre (fête du travail), le lundi 9 octobre (action de grâce) et du lundi 25 décembre 2023 au vendredi 5 janvier 2024 inclusivement (fermeture des Fêtes). Merci de votre compréhension !



## 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. Cet automne, Les Cousettes vous retrouveront **tous les mardis, de 9 h 30 à 11 h 30**. Consultez le babillard du centre pour la liste des prix.



# 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 Charlotte est à votre écoute pour **vous informer, vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches** de façon personnelle et confidentielle.

**i** Appelez Charlotte au 514 354-5131 poste p. 38



## 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 vivant seules.

**i** Inscription auprès de Charlotte au 514 354-5131 p. 38



## 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 : 811 option 3 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 Charlotte au 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.

**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** aux dates suivantes : **18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre**. 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 aux personnes de 55 ans et plus à faible revenu, à mobilité réduite ou étant en isolement. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est. Les dates de livraisons sont les suivantes : **16 août, 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 20 décembre**. 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 la livraison** dès 9 h au 514 354-5131, livraison le mercredi suivant de 9 h à 11 h



## Magasin-Partage : appel aux dons de denrées

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

**i** Pour bénéficier des paniers ou pour y contribuer, contactez Sylvie au poste 42



## Accompagnement-transport médical

Ce service permet aux aînés à mobilité réduite de se rendre à leurs rendez-vous médicaux à moindre coût et de manière sécuritaire. Pour bénéficier de ce service ou pour devenir chauffeur bénévole, contactez-nous! Si vous êtes déjà inscrit, 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.



## Accompagnement-transport pour les commissions essentielles

Restez mobile et indépendant : découvrez notre service d'accompagnement-transport pour les commissions essentielles! 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 : épiceries, 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.



## Dépannage informatique

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. Ordinateurs portables, téléphones intelligents et tablettes acceptés. Merci de préciser votre besoin lors de l'inscription. Les bénévoles vous accueillent pour une période d'une heure maximum les lundis matin.

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



# 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 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 –

### Événement - Clôture des balades littéraires

L'été se termine et avec lui les après-midi littéraires au Parc Saint-Victor. Un dernier événement aura lieu le 9 septembre où les participants célébreront la fin de cette activité estivale avec un dîner pique-nique à 12 h 30, suivi de la séance littéraire à 13 h 30.

**i** Places limitées, inscriptions requises



### 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 : 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre
- Dîner Parle Parle Jase Jase : 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 14 décembre



### Apéros musicaux : Kim Richardson

À l'aise dans tous les styles de musique – rock, pop, disco, house, R&B, funk, gospel, jazz, country et même classique –, elle s'est produite devant les plus grands, de Nelson Mandela à la reine d'Angleterre, et a partagé la scène avec Barry White, Paul Anka, Robert Palmer ou Stevie Wonder et plusieurs artistes québécois comme Céline Dion, Ginette Reno et Richard Séguin.

**i** Samedi 23 septembre, 16 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, inscriptions requises, réservé aux membres



**Du 6 au 12 novembre 2023**

# **Semaine québécoise des rencontres interculturelles**

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



**9200, rue Sherbrooke Est, local 201, Montréal  
Voir page 13**

## Activité - Visite au Planétarium

Découvrez le Planétarium de Montréal à travers des expositions et des spectacles immersifs qui vous feront plonger dans l'univers étoilé de l'Espace. Cette activité gratuite permettra aux membres de (re)découvrir ce musée montréalais unique. Cette sortie est rendue possible grâce à la précieuse collaboration de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve. Le transport pour se rendre à l'activité est à la charge du membre.

**i** Jeudi 28 septembre, gratuit, selon les heures d'ouverture du Planétarium, réservé aux membres, inscriptions requises



## Événement - Journée internationale des aînés

À l'occasion de la Journée internationale des aînés, le Chez-Nous convie ses membres à un dîner de socialisation festif et musical dans ses nouveaux locaux. Venez déguster un buffet froid et échanger avec les autres membres présents à la fête.

**i** Lundi 2 octobre, de 11 h à 15 h, gratuit, au centre, réservé aux membres, **inscriptions requises**, places limitées



## Événement - Journée « Fèves au lards » du SPVM

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

**i** Vendredi 20 octobre, 8 \$, distribution au centre, inscriptions requises, ouvert à tous



## Activité - Atelier sur l'art de la reliure

Initiez-vous à l'art de la reliure dans cet atelier en compagnie de Colette Duhamel. Observez, expérimentez et réalisez un petit carnet. Pour cet atelier, tout le matériel est fourni.

**i** Vendredi 27 octobre, de 13 h 30 à 15 h, 8 \$, réservé aux membres, inscriptions requises



## Apéros musicaux : Boa expérience

Mariant les sonorités chaleureuses du violoncelle et du piano, le duo BOA expérience propose un voyage passant de l'intime au grandiose, où les riches paysages musicaux et visuels nous plongent dans un univers cinématographique vibrant. Offrant une musique tantôt douce et mélancolique, tantôt vive et saisissante, les compositeurs-interprètes transportent l'auditoire à travers un captivant éventail de couleurs et d'intensités.

**i** Samedi 28 octobre, 16 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, inscriptions requises, réservé aux membres



## Événement - Le temps d'une vue : Sortir de l'ombre

Dans le cadre de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles, vous êtes conviés à la projection du documentaire *Sortir de l'ombre*. Par la force de la parole de femmes reprenant le pouvoir sur leur vie après avoir subi de la violence conjugale, *Sortir de l'ombre* braque la lumière sur les récits de vie émancipateurs de Québécoises inspirantes originaires de l'Afrique. Loin des préjugés, le film brise les tabous en donnant accès à un univers intime méconnu et témoigne du formidable sentiment de puissance que provoquent la fin de l'isolement et l'acceptation de soi. Il s'agit du troisième documentaire de la réalisatrice d'origine togolaise Gentille M. Assih. Un échange suivra la projection.

**i** Jeudi 9 novembre, 14 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, inscriptions requises, réservé aux membres



## Activité - Atelier de feutrage à l'aiguille

Que vous soyez une artisane expérimentée ou simplement curieux de découvrir une nouvelle technique créative, joignez-vous à l'artiste Gabi Lacourse dans cet atelier de feutrage à l'aiguille. À partir de matériaux bruts tel que de la laine non-filée, vous fabriquerez un ornement de Noël à accrocher dans le sapin ou à offrir en cadeau. Le matériel est fourni.

**i** Vendredi 10 novembre, 13 h 30 à 15 h 30, 20 \$, au centre, réservé aux membres, places limitées, inscriptions requises



## Apéros musicaux : Nicola Ciccone

Il y a de ces chansons qui resteront toujours d'actualité; Nicola Ciccone les a baptisées les Immortelles. Il y en a plusieurs, il en a fait un album, et dans son parcours de chanteur, il interprète plusieurs grands succès que le public adore. À l'approche des fêtes, il vous fera également quelques chansons de Noël pour vous mettre doucement dans l'ambiance. Accompagné de son pianiste, Nicola Ciccone a préparé un spectacle tout à fait spécial pour vous.

**i** *Dimanche 19 novembre, 16 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, inscriptions requises, réservé aux membres*



## Activité - Atelier de Fanzines

Mettez-vous dans l'ambiance des Fêtes et prenez part à cet atelier de Fanzines sur le thème des fêtes de fin d'année. En compagnie de Colette Duhamel, découvrez l'art de ces petites publications artistiques sur un thème précis. À l'instar d'un poème, ces petites œuvres témoignent d'un moment et s'offrent bien en cadeau. Avec plusieurs médiums à votre disposition, un monde de possibilités s'ouvre à vous! Pour cet atelier, tout le matériel est fourni.

**i** *Vendredi 24 novembre, de 13 h 30 à 15 h, 8 \$, réservé aux membres, inscriptions requises*



## Clinique de dépistages auditifs Lobe

Un professionnel de la santé auditive de Lobe effectuera des dépistages auditifs gratuits au centre afin de détecter une éventuelle perte auditive qui nécessiterait d'être évaluée plus en profondeur. Ces rendez-vous individuels de 15 minutes s'adressent aux personnes qui ne sont pas déjà suivies en audiologie.

**i** *Jeudi 30 novembre, de 10 h à 12 h, gratuit, réservé aux membres, inscriptions requises, places limitées*



## Apéros musicaux : Baratin d'marins

La Nef et son équipage parcourent les mers du monde et abordent des rivages fabuleux. Imaginez une soirée festive en mer, ou une danse à la taverne d'un quai, et des marins racontant des histoires à dormir debout. Ils chantent et jouent avec ardeur une gigue, suivie d'un reel ou d'une complainte. Baratin d'marins vous transportera vers des endroits merveilleux, avec ses chansons maritimes à boire et à danser, du Québec et de France!

**i** *Samedi 9 décembre, 20 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, inscriptions requises, réservé aux membres*



## Événement - Dîner de Noël des membres

Retrouvez-vous à l'occasion du traditionnel dîner de Noël des membres du Chez-Nous! Cette année la fête se déroulera dans une salle à proximité du Chez-Nous. **Réservez la date du 22 décembre 2023 à votre calendrier** et restez à l'affût des prochaines communications pour tous les détails! Les inscriptions se feront à partir du 20 novembre.



### CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

SEPTEMBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi 7 septembre : Déjeuner en folie</li><li>• Samedi 9 septembre : Fête de clôture des balades littéraires</li><li>• Jeudi 14 septembre : Conférence <i>Les personnes proches aidantes : contexte légal et ressources</i></li><li>• Jeudi 21 septembre : Dîner Parle Parle Jase Jase</li><li>• Jeudi 21 septembre : Conférence <i>Tout savoir et prendre soin de vos yeux avec Iris Hochelaga</i></li><li>• Samedi 23 septembre : Apéros musicaux - Kim Richardson</li><li>• Jeudi 28 septembre : Visite au Planétarium</li></ul>
OCTOBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi 2 octobre : Journée internationale des aînés - dîner de socialisation</li><li>• Jeudi 5 octobre : Déjeuner en folie</li><li>• Jeudi 12 octobre : Conférence <i>L'urbanisation et la municipalisation du Sud-Ouest montréalais, autour du canal de Lachine, 1820-1910</i></li><li>• Jeudi 19 octobre : Dîner Parle Parle Jase Jase</li><li>• Jeudi 19 octobre : Conférence <i>Le deuil, une blessure relationnelle</i></li><li>• Vendredi 20 octobre : Journée Fèves aux lards du SPVM</li><li>• Vendredi 27 octobre : Atelier sur l'art de la reliure</li><li>• Samedi 28 octobre : Apéros musicaux - Boa expérience</li></ul>
NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi 2 novembre : Déjeuner en folie</li><li>• Jeudi 9 novembre : Le temps d'une vue - Sortir de l'ombre</li><li>• Vendredi 10 novembre : Atelier de feutrage à l'aiguille</li><li>• Jeudi 16 novembre : Dîner Parle Parle Jase Jase</li><li>• Dimanche 19 novembre : Apéros musicaux - Nicola Ciccone</li><li>• Vendredi 24 novembre : Atelier de Fanzines</li><li>• Jeudi 30 novembre : Clinique de dépistages auditifs Lobe</li></ul>
DÉCEMBRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi 4 décembre : Culture et architecture à Lisbonne</li><li>• Jeudi 7 décembre : Déjeuner en folie</li><li>• Samedi 9 décembre : Apéros musicaux - Baratin d'marins</li><li>• Jeudi 14 décembre : Dîner Parle Parle Jase Jase</li><li>• Jeudi 14 décembre : Conférence <i>Au volant de ma santé avec le SPVM</i></li><li>• Vendredi 22 décembre : Dîner de Noël des membres</li><li>• Date à confirmer : Salon des artisanes</li></ul>

## Les personnes proches aidantes : contexte légal et ressources

Cette conférence permettra de faire connaître les dispositions légales (loi, politique, plan d'action...) qui concernent les personnes proches aidantes ainsi que les services et ressources disponibles existantes.

**i** Jeudi 14 septembre, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



## Tout savoir et prendre soin de vos yeux avec IRIS Hochelaga

Votre vision est un trésor précieux et il est essentiel d'en prendre soin à tout âge. Un optométriste d'IRIS Hochelaga vous partagera ses connaissances approfondies sur les différentes maladies oculaires liées à l'âge et leurs signes précurseurs, ainsi que les bonnes pratiques pour préserver votre vision.

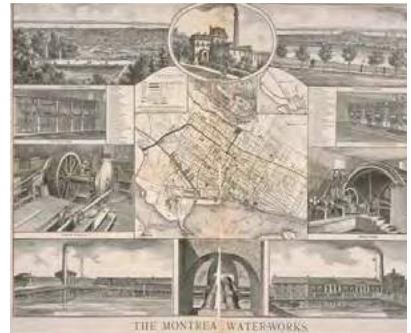
**i** Jeudi 21 septembre, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



## L'urbanisation et la municipalisation du Sud-Ouest montréalais, autour du canal de Lachine, 1820-1910

Le corridor du canal de Lachine est le berceau de l'industrialisation au Canada qui a vu ses rives être peuplées d'ouvrières et de travailleurs. De la période préindustrielle villageoise seigneuriale (Sulpiciens) à la période industrielle, la conférence retracera l'émergence des différentes municipalités (Saint-Gabriel, Saint-Henri, Sainte-Cunégonde, Côte Saint-Paul, Ville Émard) et les enjeux liés à l'aménagement des infrastructures municipales (égouts, aqueduc, rues et trottoirs, gaz et électricité, transport public).

**i** Jeudi 12 octobre, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



## Le deuil, une blessure relationnelle

Dans cette conférence, la thérapeute en relation d'aide Lucie Tougas, spécialisée en accompagnement du deuil et en animation de groupe de soutien, abordera les étapes du deuil, les pertes et les renoncements. Elle nous parlera des différents types de deuil, des possibilités de réactions, de ce qui nous amène à la résignation, à l'acceptation, au lâcher prise pour enfin accueillir à nouveau la vie.

**i** Jeudi 19 octobre, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



## Culture et architecture à Lisbonne

Capitale du Portugal, Lisbonne est riche d'une longue et passionnante histoire. La ville qui sentait les épices au 16<sup>e</sup> siècle est aujourd'hui humble, mais fière et entretient cette dichotomie toute particulière entre tradition et modernité. Fado, azulejos, monuments, paysages, art et patrimoine immatériel... C'est la chaleur et la couleur toute particulière de Lisbonne qui vous est proposée lors de cette conférence présentée par Sylvie Coutu.

**i** *Lundi 4 décembre, de 13 h à 15 h, 20 \$, au centre et en ligne, ouvert à tous, inscriptions requises*



## Au volant de ma santé avec le SPVM

Joanie Tremblay, agente sociocommunautaire du poste de quartier 48, fera une présentation sur le thème de la sécurité routière et sera accompagnée d'un agent de la sécurité routière dédié au secteur de Mercier-Est. Ensemble, ils répondront à vos questions et vous tiendront informés des nouveautés. Les sujets tels que le vieillissement, la santé, l'évaluation de la capacité à conduire, le partage de la route et les mesures préventives à adopter seront abordés.

**i** *Jeudi 14 décembre, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises*



# Salon des artisanes

8<sup>e</sup> édition

**Décembre 2023**

Bijoux - Crochet - Tricot - Cartes de souhaits - Livres...

*Dates et informations à venir cet automne*

# Activités régulières au centre et en ligne

## Activités santé et bien-être

- **Ateliers de cuisine :**
  - Atelier 1 (19 ou 26 septembre) :** Découvrez les secrets de la cuisine italienne avec des ateliers sur les sauces traditionnelle et les desserts italiens.
  - Atelier 2 (17 ou 24 octobre) :** Explorez la richesse des champignons du Québec dans cet atelier dédié à des recettes originales de soupes, risottos et plats d'accompagnement.
  - Atelier 3 (21 ou 28 novembre) :** Revisitez la pomme en cuisine avec des ateliers créatifs mettant en vedette des recettes sucrées-salées, des entrées aux desserts.
- **Danse en ligne :** La danse en ligne est idéale pour danser et bouger en musique et en simplicité, dans le plaisir! Ce cours multi-niveaux offre une première partie de niveau débutant et la dernière partie du cours est de niveau intermédiaire. Bienvenue à tous!
- **Entraînés :** Ce cours allie échauffement cardiovasculaire sans sauts, inspiré de différentes danses, suivi d'exercices au sol, debout et sur chaise. Il offre un entraînement sécuritaire de mise en forme globale, pour améliorer force et souplesse, axé sur la conscience corporelle et l'amélioration de la condition physique. Chaque participant doit apporter son propre tapis d'exercice.
- **Étirements au sol :** Série d'étirements au sol et avec chaise pour améliorer la souplesse générale et la posture. Chaque participant doit apporter son propre tapis d'exercice.
- **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. Le premier cours dispensera la théorie et les rencontres suivantes reposeront sur la pratique et les échanges. Ouvert à tous, initiés et débutants.
- **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 (9200 rue Sherbrooke Est) 15 minutes avant le départ.
- **Marche dynamique :** Retrouvez le groupe de marche dynamique pour de nouveaux rendez-vous cet automne. Rythme de marche soutenu. La feuille de route de la session sera remise lors des inscriptions.
- **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.
- **Qi gong (sur Zoom) :** Le Qi gong est un art de santé qui allie la méditation, différentes techniques corporelles et respiratoires. Essentiellement, il combine trois grands axes, notre posture et les mouvements de notre corps, notre respiration et notre état d'esprit. On attribue généralement, à la pratique de celui-ci, multiples bienfaits comme la détente, un meilleur sommeil, l'amélioration de la santé globale, etc. Matériel requis: souliers souples, une tenue confortable et une bouteille d'eau.
- **Renforcement musculaire et étirements avec chaise :** Série d'exercices de renforcement musculaire debout et avec chaise et d'étirements pour améliorer la souplesse, la posture, l'équilibre et la force globale.
- **Trager sur chaise (Mentastics, sur Zoom) :** Les fondements de la pratique des Mentastics sont pratiquement les mêmes que ceux du Qi Gong; toutefois, les mouvements s'inscrivent dans un balancement, bercement et vibrations segmentaires tout aussi agréable à pratiquer. Imaginez les différents tissus de votre corps ayant l'opportunité de se détendre et de s'ajuster tout naturellement. Matériel requis : souliers souples, une tenue confortable et une bouteille d'eau.

- **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.
- **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, dans le confort de votre maison. Vous apprendrez aussi des techniques efficaces pour gérer le stress et l'anxiété. Prévoir une chaise confortable et sans roulettes.
- **Yoga sur chaise** : Yoga sur chaise traditionnel, dans un environnement de partage empreint de bienveillance. Ces exercices d'étirement et de posture se font dans le respect des limitations propres à chacun.
- **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 de danse sans sauts se déroule debout et s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent bouger, quelle que soit leur condition physique.
- **Zumba sur chaise** : La zumba sur chaise vous offre une activité physique idéale pour bouger dans le plaisir sur des rythmes latins, rock et pop. Cette activité offre une belle alternative pour les personnes aux prises avec des problèmes de genoux et de hanches qui souhaitent rester actifs.

## Cours

- **Anglais conversation** : Ce cours de langue s'adresse aux gens qui ont déjà une base. Conversation et grammaire seront proposées dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage, sans jugement!
- **Espagnol avancé** : 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 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 :
  - 13/11 : Fonctionnement d'un ordinateur
  - 20/11 : Recherches sur le Web et sources fiables d'information
  - 27/11 : Utilisation du courriel
  - 4/12 : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
  - 11/12 : Médias sociaux
  - 18/12 : Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux

## 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. Outils et matériel fournis.
- **Peinture acrylique débutant** : Ces 4 ateliers de 2 heures chacun vous feront découvrir la théorie des couleurs à l'aide de différents exercices d'application de la peinture. Vous travaillerez un projet personnel libre, guidés par l'animatrice.

- **Peinture aquarelle débutant/intermédiaire** : Initiez-vous aux techniques de peinture à l'aquarelle en compagnie de Marie-Claire Dubé qui cumule 18 ans d'expériences dans la manipulation de ce médium. Ce cours s'adresse aux débutants/intermédiaires. Différents projets seront proposés selon le niveau. Outils et matériel fourni.
- **Tricot** : Une activité pour placoter et échanger, tout en tricotant! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous. Outils et matériel fourni.

## Activités de socialisation

- **Bingo** : Renouez avec ce classique des activités pour du plaisir garanti! Puisque les places sont limitées, l'inscription en avance est fortement conseillée. Les participants qui se présentent sans avoir réservé n'ont aucune garantie de pouvoir participer.
- **Bridge** : Venez jouer au bridge et renouez avec ce classique! Cette activité s'adresse aux personnes qui ont déjà des bases. Il est possible de vous inscrire à un ou deux jours par semaine.
- **Club 500** : Le Club de 500 se rassemble tous les mardis pour 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 mais tous les débutants motivés sont les bienvenus!

## Activités culturelles

- **Boîte musicale** : Cette activité s'adresse à celles et ceux qui aiment chanter et partager leur amour la musique, en toute simplicité (et humilité). On chante toutes et tous ensemble, sans faire attention aux fausses notes!
- **Club culturel** : Inscrivez-vous à cette nouvelle activité, héritage de l'ancien Passeport culturel! Joignez-vous à un groupe de passionnés de culture pour échanger sur vos découvertes du moment et vos coups de cœur. Organisez entre vous des sorties pour découvrir les plus récentes expositions, voir un film ou un spectacle. Ce club s'organisera autour des intérêts et des volontés du groupe!
- **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 acceptés! Les rencontres ont lieu à la Bibliothèque Mercier (8105 rue Hochelaga).
- **Club photo** : Sous la direction du photographe François Dupont, joignez-vous au nouveau Club de photos! Ce club s'adresse à toutes les personnes curieuses d'approfondir leurs connaissances sur la photographie et d'expérimenter, tout en s'amusant, les différentes facettes de celle-ci, par le biais de sorties photos à thème, d'apprentissage en continu, de visites d'expositions photos, de montage de diaporama, et bien plus. Certaines sorties pourront avoir lieu la fin de semaine.
- **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. Le responsable communique les points de rendez-vous et l'heure de départ chaque semaine.
- **Troupe de théâtre** : La troupe de théâtre du Chez-Nous recrute de nouveaux membres pour sa prochaine pièce! Joignez-vous à l'équipe. La première rencontre permettra au metteur en scène de clarifier les paramètres, de faire une petite audition et de répondre à vos questions.

## SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépannage informatique</li> <li>• Danse en ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bridge</li> <li>• Qi gong (sur Zoom)</li> </ul>
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viactive</li> <li>• Troupe de théâtre</li> <li>• Marche santé</li> <li>• Marche dynamique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Club 500</li> <li>• Yoga sur chaise</li> <li>• Entr'aînés</li> <li>• Anglais conversation</li> <li>• Ateliers de cuisine</li> </ul>
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Création de cartes de souhaits</li> <li>• Pilates sur chaise</li> <li>• Méditation pleine conscience</li> <li>• Qi gong (sur Zoom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zumba sur chaise</li> <li>• Club littéraire</li> <li>• Tricot</li> <li>• Crochet</li> <li>• Scrabble Duplicate</li> <li>• Espagnol avancé</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peinture aquarelle débutant intermédiaire</li> <li>• Marche santé</li> <li>• Club culturel</li> <li>• Trager sur chaise (Mentastics, sur Zoom)</li> <li>• Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress (sur Zoom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cribble</li> <li>• Création de bijoux</li> <li>• Renforcement musculaire et étirements avec chaise</li> <li>• Étirements au sol</li> <li>• Espagnol débutant</li> </ul>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga sur chaise</li> <li>• Zumba Gold</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boite musicale</li> <li>• Bingo</li> <li>• Bridge</li> <li>• Club photo</li> <li>• Peinture acrylique débutant</li> </ul>
DIVERS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie d'ornithologie (sortie hebdomadaire variable en fonction de la météo)</li> </ul>	

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
<b>Informatique avec PING! Communautaire</b> Tomy Girard	<b>Lundi</b> 9 h - 16 h	13 novembre • 20 novembre 27 novembre • 4 décembre 11 décembre • 18 décembre	103	Gratuit
<b>Danse en ligne</b> Josée Bélanger	<b>Lundi</b> 10 h - 11 h	11 septembre au 4 décembre (pas de cours le 9 octobre)	104	70 \$
<b>Bridge</b> André Lemay Louis Beaudin	<b>Lundi</b> 13 h - 16 h	11 septembre au 4 décembre (pas de cours le 9 octobre)	114	20 \$
<b>Qi gong</b> Louise-Maëna Paquette	<b>Lundi</b> 13h30-14h30	11 septembre au 4 décembre (pas de cours le 9 octobre)	En ligne	80 \$
<b>Viactive</b> Jocelyne Gagnon	<b>Mardi</b> 9 h 45 - 10 h 45 ou 11 h - 12 h	12 septembre au 5 décembre	104	15 \$
<b>Troupe de théâtre</b> Richard Desroches	<b>Mardi</b> 9 h 30 - 11 h 30	12 septembre au 5 décembre	114	25 \$
<b>Marche santé</b> Joanne Gauthier	<b>Mardi</b> 10 h - 11 h	12 septembre au 5 décembre	Extérieur	Gratuit
<b>Marche dynamique</b> Solange Aubin Gilles Perreault	<b>Mardi</b> 10 h - 12 h	12 septembre au 5 décembre	Extérieur	Gratuit
<b>Club 500</b> Lise Carrier Marcel Blais	<b>Mardi</b> 13 h - 16 h	12 septembre au 5 décembre	114	20 \$
<b>Yoga sur chaise</b> Jocelyne Gagnon	<b>Mardi</b> 13h30-14h30	12 septembre au 5 décembre	104	60 \$
<b>Entraînés</b> Chantal Bardier	<b>Mardi</b> 14h45-15h45	12 septembre au 5 décembre	104	80 \$
<b>Anglais conversation</b> Pearl Snow	<b>Mardi</b> 14 h - 15 h 30	12 septembre au 5 décembre	103	45 \$
<b>Ateliers de cuisine</b> Amandine Mayeu	<b>Mardi</b> 14 h 45 - 17 h	Voir description page 18	Locaux du Sésame (8628 rue Hochelaga)	5 \$ par atelier
<b>Création de cartes de voeux</b> Micheline Beauseigle Réjeanne Thibeault	<b>Mercredi</b> 9 h 30 - 11 h 30	13 septembre au 6 décembre	203	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
<b>Pilates sur chaise</b> Sandra Bussotto	<b>Mercredi</b> 9 h - 9 h 55 10 h - 10 h 55	13 septembre au 6 décembre	104	80 \$
<b>Qi gong</b> Louise-Maëna Paquette	<b>Mercredi</b> 10 h 30 - 11 h 30	13 septembre au 6 décembre	En ligne	80 \$
<b>Méditation pleine conscience</b> Josée Laurendeau	<b>Mercredi</b> 11 h - 12 h	13 septembre au 6 décembre (pas de cours le 15 et 22 novembre)	104	60 \$
<b>Espagnol avancé</b> Ivonne Munoz	<b>Mercredi</b> 13 h - 14 h 30 14 h 45 - 16 h 15	13 septembre au 6 décembre	103	65 \$
<b>Zumba sur chaise</b> Mélany Lefebvre	<b>Mercredi</b> 13 h 30 - 14 h 15	13 septembre au 6 décembre	104	70 \$
<b>Club littéraire</b> Joanne Gauthier	<b>Mercredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	20 septembre • 4 octobre 18 octobre • 1 novembre 15 novembre • 29 novembre	Bibliothèque Mercier	Gratuit
<b>Tricot</b> Pierrette Gendron Louise Leduc	<b>Mercredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	13 septembre • 27 septembre 11 octobre • 25 octobre • 8 novembre 22 novembre • 6 décembre	104	Gratuit
<b>Crochet</b> Diane Pépin Nicole Nolet	<b>Mercredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	20 septembre • 4 octobre • 18 octobre 1 novembre • 15 novembre 29 novembre • 13 décembre	104	Gratuit
<b>Scrabble Duplicate</b> Johanne Gagnon Gilberte Lantin	<b>Mercredi</b> 13 h 15 - 16 h	13 septembre au 6 décembre	114	20 \$
<b>Peinture aquarelle débutant-intermédiaire</b> Marie-Claire Dubé	<b>Judi</b> 9 h 30 - 11 h	14 septembre au 7 décembre (pas de cours le 30 novembre)	203	50 \$
<b>Marche santé</b> Joanne Gauthier	<b>Judi</b> 10 h - 11 h	14 septembre au 7 décembre	Extérieur	Gratuit
<b>Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress</b> Sandra Bussotto	<b>Judi</b> 10 h 45 - 11 h 45	14 septembre au 7 décembre	En ligne	80 \$
<b>Club culturel</b> Suzanne Coderre	<b>Judi</b> 10 h - 12 h	28 septembre • 26 octobre 16 novembre • 7 décembre	103-104	10 \$
<b>Trager sur chaise (Mentastics)</b> Louise-Maëna Paquette	<b>Judi</b> 10 h 30 - 11 h 30	14 septembre au 7 décembre	En ligne	80 \$

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
<b>Cribble</b> Serge Lapointe Gaëtan Guay	<b>Judi</b> 13 h - 16 h	14 septembre au 7 décembre	114	20 \$
<b>Création de bijoux</b> Carmen Diaconescu	<b>Judi</b> 13 h 30 - 15 h 30	14 septembre au 7 décembre	203	Gratuit
<b>Renforcement musculaire et étirements avec chaise</b> Chantal Bardier	<b>Judi</b> 13 h 15 - 14 h 15	14 septembre au 7 décembre	104	80 \$
<b>Espagnol débutant</b> Ghislain Gauthier	<b>Judi</b> 14 h - 15 h 30	14 septembre au 7 décembre	103	35 \$
<b>Étirements au sol</b> Chantal Bardier	<b>Judi</b> 14 h 30 - 15 h 30	14 septembre au 7 décembre	104	80 \$
<b>Yoga sur chaise</b> Jocelyne Gagnon	<b>Vendredi</b> 9 h 45 - 10 h 45 ou 11 h - 12 h	15 septembre au 8 décembre	104	60 \$
<b>Zumba Gold</b> Mélany Lefebvre	<b>Vendredi</b> 10 h - 11 h	15 septembre au 8 décembre	En ligne	70 \$
<b>Bridge</b> André Lemay Louis Beaudin	<b>Vendredi</b> 13 h - 16 h	15 septembre au 8 décembre	114	20 \$
<b>Peinture acrylique débutant</b> Diane Gadoua	<b>Vendredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	29 septembre • 6 octobre 13 octobre • 20 octobre	203	50 \$
<b>Club photo</b> François Dupont	<b>Vendredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	22 septembre • 6 octobre • 20 octobre 3 novembre • 17 novembre 1 décembre • 15 décembre	203	10 \$
<b>Boite musicale</b> Claudette Lalande et Cécile Dubois	<b>Vendredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	15 septembre • 13 octobre 17 novembre • 15 décembre	104	10 \$
<b>Bingo</b> Lise Carrier	<b>Vendredi</b> 13 h 30 - 16 h	22 septembre • 20 octobre 10 novembre • 8 décembre	104	5 \$ par atelier
<b>Sorties d'ornithologie urbaine-Apéros</b> Patrice Cormier	<b>Variable</b>	Sortie hebdomadaire variable en fonction de la météo	Extérieur	10 \$

# Retour en images sur la 1<sup>re</sup> édition du Week-end culturel du Chez-Nous de Mercier-Est



# Retour en images sur la 1<sup>re</sup> édition du Week-end culturel du Chez-Nous de Mercier-Est



# Retour en photos sur la saison passée

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



Inauguration nouveaux locaux, 12 juin



Inauguration nouveaux locaux, 12 juin



AGA du Chez-Nous, 16 juin (Crédit : Julien Hénault-Ratelle, Conseiller de ville pour Tétreaultville)



Barbecue des locataires HLM, 4 juillet



Pétanque Honoré-Beaugrand, 19 juillet



Fête de l'entraide, 28 juillet

# 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](http://www.hubertlavallee.com)



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

**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

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

Pour une retraite  
à votre rythme!

Complexé résidentiel pour retraités actifs

**LE SYMBOSE  
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](mailto:communication@lecheznous.org)  
514 354-5131 p.34