



Programmation – Hiver 2024

L'ensemble des activités et services du centre – n° 150

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



Session du 8 janvier au 29 mars 2024

INSCRIPTIONS AU CENTRE : lundi 11 et mardi 12 décembre de 10 h à 15 h

Le Chez-Nous de Mercier-Est – 201 - 9200 Sherbrooke Est, Montréal – 514 354-5131 – lecheznous@lecheznous.org - www.lecheznous.org

Mot de bienvenue

Chers membres et bénévoles du Chez-Nous,

À titre de nouveau directeur général du Chez-Nous de Mercier-Est, je profite de cette petite tribune pour me présenter brièvement à ceux d'entre vous que je n'ai pas encore rencontré depuis mon entrée en poste fin septembre. Je suis ravi que le conseil d'administration m'ait confié la direction de l'organisme, et d'avoir rejoint notre équipe dévouée aux 55 ans et plus dans le quartier.

Je constate qu'il y a eu une adaptation à de nombreux changements cette année : l'installation dans les locaux temporaires plutôt exigus, sur la rue Sherbrooke, où l'on cohabite avec l'organisme PITREM; une équipe composée en grande partie de nouvelles personnes, et plusieurs défis à relever pour être plus efficaces; une sortie de pandémie qui a modifié nos habitudes de travail, et une inflation galopante qui fragilise de nombreuses personnes, notamment les aîné.e.s de notre communauté en matière de logement et d'insécurité alimentaire.

Dans ces circonstances exigeantes, nous approchons de la période des fêtes, avec une très forte demande en aide alimentaire dans le quartier, à laquelle nous n'avons quasiment plus la capacité de répondre. Je souhaite donc remercier tout particulièrement chacune et chacun d'entre vous, nos bénévoles, pour votre contribution essentielle à assurer le mieux-être de nombreuses personnes avec les services d'entraide. Sylvie, notre responsable de l'entraide et du bénévolat, est toujours à la recherche de bénévoles pour le dépannage alimentaire et les accompagnements de rendez-vous médicaux (avec un véhicule), ainsi que pour l'accueil au secrétariat. C'est une façon gratifiante de participer à la vie communautaire et de soutenir l'organisme : n'hésitez pas à en parler autour de vous!

Un grand merci aussi à tous nos membres qui ont bravé les distances et les imprévus des transports pour se rendre à nos locaux rue Sherbrooke, et se sont adaptés tant bien que mal à ces nouvelles contraintes! Contre toute attente, bon nombre d'entre vous avez renouvelé votre carte de membre à l'automne, et vous êtes inscrits à de nombreuses activités. Nous étions moins connus dans ce secteur du quartier, et nous avons eu le plaisir et la surprise d'obtenir l'adhésion d'une centaine de nouveaux membres!

Au nom du conseil d'administration et de l'équipe, j'espère que notre programme d'hiver répondra à vos attentes. Nous vous remercions pour votre patience, et nous espérons vous voir nombreux cet hiver malgré les distances et les conditions météo.

Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de fin d'année, avec une pensée bienveillante pour ceux qui sont moins nantis sur le plan social et matériel.

À très bientôt!

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

Sommaire

Mot de bienvenue	2
Informations générales	4
Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide	6
Événements, conférences, et activités ponctuels	8
Activités régulières au centre et en ligne	14
Retour en photos sur la saison passée	23
Merci à nos partenaires !	24

Informations générales

Inscriptions aux activités régulières au centre et en virtuel

Périodes d'inscription en personne au centre uniquement : lundi 11 et mardi 12 décembre de 10 h à 15 h

Précisions :

- Les inscriptions par téléphone se feront à partir du mercredi 13 décembre.
- La session d'hiver se tiendra **du 8 janvier au 29 mars 2024**.
- Une carte de membre valide sera exigée. Si vous devez renouveler votre carte, merci de vous présenter au secrétariat entre le 4 et le 8 décembre afin d'éviter l'achalandage (uniquement pour le renouvellement de carte).
- Une activité peut être annulée et remboursée si nous n'atteignons pas un nombre minimum de participants, vérifiez bien avant de vous inscrire!

Inscriptions aux événements, conférences et activités ponctuels

Périodes d'inscriptions en personne au centre : à partir du lundi 11 décembre et jusqu'à 48 h avant l'activité

Périodes d'inscriptions par téléphone : à partir du mercredi 13 décembre et jusqu'à 48 h avant l'activité

Précisions :

- Certaines activités sont ouvertes aux non-membres.
- Les places étant limitées, nous vous prions d'appeler au moins 48 heures à l'avance si vous souhaitez annuler votre participation à une activité gratuite afin de permettre à quelqu'un d'autre d'y participer.

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

- **La carte de membre (12 \$) est valable jusqu'au 31 août 2024 et 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 nous pour les détails. Toutes les demandes sont traitées de manière confidentielle.

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.

Venir au centre en hiver

Des porte-manteaux et des rangements pour les bottes seront disponibles à l'accueil du centre cet hiver. Les bottes ne sont pas autorisées dans le local partagé avec le PITREM (local 201). Merci de penser à prendre des chaussures ou utiliser des couvre-bottes, disponibles à l'accueil-café.



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.



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



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 **les mardis, une semaine sur deux, de 9 h 30 à 11 h 30**. Consultez le babillard du centre pour la liste des prix.



Clinique d'impôt 2023

Besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus ? Dans le cadre du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI) du gouvernement, des bénévoles pourront vous aider gratuitement. La clinique d'impôt se tiendra les **lundis 4, 11, 18 et 25 mars 2024**. Critères d'éligibilité : avoir 55 ans et plus, habiter le quartier Mercier-Est, et avoir un revenu de moins de 28 000 \$ pour les personnes seules et 35 000 \$ pour les couples. Les places sont limitées. Nous offrons un service de cueillette de documents pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer (des frais de 5 \$ seront exigés).

i Infos et inscriptions au 514 354-5131 du 15 au 22 janvier pour les membres et à partir du 22 janvier pour l'ensemble des résidents de Mercier-Est.



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? Composez le **811 option 2** pour recevoir des conseils pour un problème psychosocial ou en santé mentale. Vous pouvez également téléphoner au **211**, le service téléphonique et de clavardage d'information et de référence vers près de 6 000 ressources sociocommunautaires, accessible 7 jours sur 7, gratuit et confidentiel.



Programme Pair

Le programme Pair est un service d'appels automatisés et personnalisés destiné aux aînés. L'objectif est de permettre aux aînés de conserver leur autonomie tout en garantissant la tranquillité d'esprit à leur famille et leurs amis.

i Infos au 877-997-7247 ou sur le site web www.programmepair.ca



Guichet d'accès première ligne (GAP)

Le GAP (guichet d'accès première ligne) est offert partout au Québec aux patients sans médecin de famille qui ont un problème de santé ponctuel et non urgent. En fonction du réel besoin du patient, une agente administrative ou une infirmière le réfèrera au bon service pour répondre à son besoin.

i Pour contacter le GAP, composez le 811 option 3



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** aux dates suivantes : **15 janvier, 19 février, 18 mars**. Il est organisé pour les personnes aînées 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 : **17 janvier, 21 février et 20 mars**. 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



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 : **15 janvier, 29 janvier, 12 février, 26 février, 11 mars et 25 mars**.

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



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 27000 \$ 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.*



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 –

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 : 11 janvier, 8 février, 7 mars
- Dîner Parle Parle Jase Jase : 25 janvier, 22 février, 21 mars



Ateliers floraux

Les fleuristes de Bonsoir Fleurs, Stéphanie Proulx Michaud et Emmanuelle Castilloux- Gaboury, vous proposent 2 ateliers créatifs afin de vous faire découvrir l'art floral sous toutes ses formes et vous transporter dans un monde de douceur et d'émotions florales, où la beauté s'épanouit à chaque instant.

- 15 janvier : venez apprendre à faire une couronne hivernale avec le sapinage de nos forêts.
- 22 janvier : fabriquez un centre de table unique et original!

Venez découvrir la magie et la créativité de ces jeunes femmes passionnées. Tout le matériel sera fourni lors de ces ateliers, apportez seulement vos sourires!

i Les lundis 15 et 22 janvier, de 10 h à 12 h, 20 \$ par atelier, au centre, inscriptions requises, réservé aux membres



Campagne d'auto-financement du Chez-Nous de Mercier-Est

Retrouvez la campagne annuelle d'auto-financement avec un kiosque à l'accueil du centre tout au long du mois de février. Pour chaque don réalisé, vous contribuez au développement des services du secteur de l'entraide et vous participez au tirage au sort final! À chaque pallier de 100\$, 10\$ sont ajoutés dans la cagnotte des prix de tirage. Nous vous remettons un reçu d'impôt pour les montants de 20\$ et plus. Merci pour votre générosité! D'autres activités sont prévues, plus d'information à venir. **i** Tout le mois de février, durant les heures d'ouverture du centre



Apéro musicaux : Le Vent du Nord, le Quatuor Trad et le pianiste Philippe Prud'homme

L'Union du Vent du Nord avec Le Quatuor Trad et le pianiste réputé Philippe Prud'homme crée un rendez-vous incontournable. Une rétrospective des différents albums du groupe est proposée. Ce spectacle tout en nuances passe de la fougue à la sobriété, de l'intensité à la douceur. Une expérience mémorable et une nouvelle occasion de tomber en amour avec le répertoire du Vent du Nord.

i Samedi 3 février, 16 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, réservé aux membres, inscriptions requises au centre uniquement dès le lundi 8 janvier



Événement - Café du DG

Le Café du DG est de retour! Il s'agit d'une occasion pour la direction générale de souligner les réalisations de l'équipe de travail, en présence de celle-ci, et de faire un point sur les orientations stratégiques du centre. Un moment sera aussi réservé aux membres pour exprimer leurs commentaires, idées et intérêts sur la vie du centre et sur l'ensemble des activités et services. Toute l'équipe vous attend en grand nombre! Un lunch de type brunch sera offert aux participants.

i Vendredi 16 février, 9 h 30 à 12 h, gratuit, au centre, inscriptions obligatoires, réservé aux membres



Apéro musicaux : Julie Massicotte - Hommage à Ginette Reno

Après 25 ans de carrière et une voix exceptionnelle à pleine maturité, Julie Massicotte chante les grandes chansons popularisées par Ginette Reno. Dans une production originale, elle nous fait voyager dans le temps en éveillant les souvenirs liés à ces succès populaires, qu'elle rend de manière époustouflante, avec justesse et émotion.

i Samedi 17 février, 16 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, réservé aux membres, inscriptions requises au centre uniquement dès le lundi 29 janvier



Activité - Atelier de dessin-sketching

C'est la reprise des ateliers de dessin-sketching! Joignez-vous à Colette Duhamel pour dessiner dans des endroits publics et explorer votre créativité.

i Vendredi 1^{er} mars et vendredi 29 mars, 9 h 30 à 11 h, gratuit, réservé aux membres, inscriptions requises



Apéros musicaux : Trio Lorraine Desmarais

Street Beat Suite est une œuvre pour trio jazz en huit mouvements, composée par Lorraine Desmarais. C'est une invitation à un moment unique où un trio virtuose recrée un portrait enflammé de styles qui vont du swing au free jazz en passant par la valse jazz, le bebop, le funk-hip-hop, la musique afro-cubaine et la ballade romantique.

i Samedi 16 mars, 16 h, gratuit, Maison de la culture Mercier, réservé aux membres, inscriptions requises au centre uniquement dès le lundi 29 janvier



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 28 mars, de 10 h à 12 h, gratuit, réservé aux membres, inscriptions requises, places limitées



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

JANVIER	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 11 janvier : Conférence <i>Revisitons ces galeries d'art que sont nos églises montréalaises</i> • Jeudi 11 janvier : Déjeuner en folie • Mercredi 17 janvier : Conférence <i>Introduction aux droits des locataires âgés par Infologis</i> • Lundi 15 janvier : Atelier floral - Fabrication d'une couronne hivernale • Lundi 22 janvier : Atelier floral - Fabrication d'un centre de table • Jeudi 25 janvier : Dîner Parle Parle Jase Jase
FÉVRIER	<ul style="list-style-type: none"> • Tout le mois de février : Campagne d'auto-financement du Chez-Nous • Samedi 3 février : Apéros musicaux - Le Vent du Nord, Le Quatuor Trad et le pianiste Philippe Prud'homme • Jeudi 8 février : Conférence <i>Gestion des matières résiduelles avec YAM</i> • Jeudi 8 février : Déjeuner en folie • Mercredi 14 février : Conférence <i>Droit des locataires en résidence pour personnes âgées par Infologis</i> • Vendredi 16 février : Café du DG • Samedi 17 février : Apéros musicaux - Julie Massicotte <i>Hommage à Ginette Reno</i> • Jeudi 22 février : Dîner Parle Parle Jase Jase • Jeudi 29 février : Session d'information par Service Canada
MARS	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 1^e mars : Atelier de dessin-sketching • Jeudi 7 mars : Conférence <i>La solitude et l'isolement par les intervenantes de l'équipe-Relais du CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal</i> • Jeudi 7 mars : Déjeuner en folie • Mercredi 13 mars : Conférence <i>Tout savoir sur le logement social avec Infologis</i> • Samedi 16 mars : Apéros musicaux - Trio Lorraine Desmarais • Jeudi 21 mars : Conférence <i>L'urbanisation et la municipalisation du sud-ouest montréalais, autour du canal Lachine, 1820-1910</i> • Jeudi 21 mars : Dîner Parle Parle Jase Jase • Jeudi 28 mars : Clinique de dépistages auditifs Lobe • Vendredi 29 mars : Atelier de dessin-sketching

Revisitons ces galeries d'art que sont nos églises montréalaises

Dans cette conférence, les conférenciers Robert Hamilton et Renée Labrègue nous parleront de certaines églises de Montréal et comment l'art religieux a façonné l'identité culturelle de la ville. Une exploration captivante qui révèle la richesse artistique et symbolique des églises, invitant à une redécouverte de ces lieux emblématiques.

i Jeudi 11 janvier, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Introduction aux droits des locataires âgés par Infologis

Cet atelier s'adresse aux aînés locataires et aux différentes personnes qui interviennent auprès d'eux. Cette rencontre vise à les informer de leurs droits et de leurs obligations, mais surtout à les sensibiliser aux situations qui pourraient particulièrement les toucher : reprises et évictions, le droit au maintien dans les lieux, la résiliation du bail après l'obtention d'un logement dans une résidence ou après un décès, ainsi que les procédures judiciaires possibles en cas de problème relatif au logement.

i Mercredi 17 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



La gestion des matières résiduelles par YAM, entreprise d'économie sociale

Explorez des solutions durables pour réduire notre empreinte environnementale, tout en découvrant comment chacun peut contribuer à une gestion plus efficace des déchets au quotidien. Apprenez en plus sur le recyclage, le compost, le zéro déchet et aidez à lutter contre le gaspillage alimentaire.

i Jeudi 8 février, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Droit des locataires en résidence pour personnes âgées par Infologis

Cet atelier d'adresse aux personnes âgées qui vivent, ou qui planifient déménager dans une résidence pour personnes âgées (RPA) ainsi qu'aux personnes qui interviennent auprès d'elles. Cette rencontre donne de l'information sur les catégories de résidences, les obligations des exploitants, le bail de logement et les ententes de services ainsi que les recours possibles en cas de problèmes.

i Mercredi 14 février, de 13 h 30 à 15 h 30, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Session d'information par Service Canada

Service Canada offre des séances d'information afin de s'assurer que tous les Canadiens et Canadiennes bénéficient des prestations auxquelles ils ont droit, notamment l'allocation pour les personnes de 60 à 64 ans: au conjoint et au survivant et les prestations pour proches aidants et de compassion... Les sujets comme la prévention de la fraude ou la protection du numéro d'assurance sociale seront également abordés.

i Jeudi 29 février, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



La solitude et l'isolement par les intervenantes de l'équipe-Relais du CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal

Lors de cette conférence, les intervenantes de l'équipe-Relais pour la mesure des éclaireurs présenteront les moyens individuels et collectifs pour apaiser la solitude et les ressources existantes afin de contrer l'isolement.

i Jeudi 7 mars, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Tout savoir sur le logement social avec Infologis

Durant cet atelier offert par Infologis, nous aborderons les différents types de logement social qui existent au Québec, leur mode de gestion et leurs critères d'admissibilité. À la suite de cet atelier, il vous sera possible d'ajouter votre nom à la liste de requérants d'Infologis. Cette liste est utilisée lorsqu'un nouveau projet de logement social émerge dans le quartier. Les personnes requérantes sont alors rapidement informées et peuvent être appelées en priorité lors de la sélection des locataires.

i Mercredi 13 mars, de 13 h 30 à 15 h 30, 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 21 mars, de 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Activités régulières au centre et en ligne

Activités santé et bien-être

- **Ateliers de cuisine**

Atelier 1 (16 ou 23 janvier) : Préparez et dégustez des plats emblématiques de la cuisine scandinave, tels que le saumon gravlax, les boulettes de viande suédoises, et bien plus encore. Découvrez les techniques de préparation traditionnelles, les ingrédients locaux et les astuces pour capturer l'essence de la cuisine scandinave.

Atelier 2 (13 ou 20 février) : *Thème à déterminer*

Atelier 3 (19 ou 26 mars) : Plongez dans l'art de créer des gnocchis, ces délicieuses petites boules de pâte italienne, moelleuses et savoureuses, à travers une expérience culinaire interactive. Apprenez à préparer la pâte, à façonner les gnocchis à la main, et à découvrir les secrets pour réaliser des variations alléchantes, des classiques pommes de terre aux gnocchis à la ricotta en passant par les gnocchis de patate douce.

- **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.
- **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.

- **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 (sur Zoom)** : 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

- **Espagnol avancé** : Explorez les couches plus complexes de la langue espagnole dans ce cours avancé basé sur la connaissance grammaticale et la conversation.
- **Espagnol débutant** : Ce cours de langue s'adresse aux gens qui souhaitent apprendre l'espagnol. Conversation, grammaire et exercices d'écritures seront proposés dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage, sans jugement.
- **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 :
 - 29 janvier : Fonctionnement d'un ordinateur
 - 5 février : Recherches sur le Web et sources fiables d'information
 - 12 février : Utilisation du courriel
 - 19 février : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
 - 26 février : Médias sociaux
 - 4 mars : Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
 - 11 mars : Développer son autonomie numérique

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 aquarelle** : Initiez-vous à la peinture à l'aquarelle en compagnie de notre lumineuse et créative Colette Duhamel qui vous propose un atelier de peinture aquarelle s'adressant autant aux débutants qu'au plus expérimentés. Différents projets seront proposés selon le niveau.
- **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. Pour ceux qui ont déjà participé à ce cours, le projet artistique sera différent cette session.
- **Peinture décorative** : Initiez-vous à la peinture décorative en compagnie de Marie-Claire Dubé qui cumule 18 ans d'expérience dans la manipulation de ce médium. Ce cours s'adresse aux débutants/intermédiaires. Différents projets seront proposés selon le niveau.
- **Tricot** : Une activité pour placoter et échanger, tout en tricotant! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous. Outils et matériel fournis.

Activités de socialisation

- **Atelier Cerveaux actifs** : Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme. Des ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices sollicitant les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc. Un manuel vous sera fourni au début de votre premier cours. Amusez-vous!
- **Atelier DES MOTS QUI FONT DU BIEN!** : un atelier sur les mots par le biais d'exercices d'écriture, de discussions, de réflexions, de dessins... Ainsi que les mots qu'on ne se dit pas. Ces mots, nous les faisons voyager, alors prenons soin de ce voyage!

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

- **Boite 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 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, rejoignez-vous au 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.
- **Initiation au traitement des photos** : Notre François national vous propose un atelier de 4 séances de 2 heures pour transformer des photos à partir d'un logiciel de traitement d'images pour aider à faire la modification de vos clichés (recadrage, retouches mineures, correction...). Il vous initiera au logiciel Paint et à ses nombreuses fonctions!
- **Troupe de théâtre** : La troupe de théâtre du Chez-Nous recrute de nouveaux membres pour sa prochaine pièce! Rejoignez-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"> • Informatique avec PING! par Communautaire • Danse en ligne 	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Viactive • 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 • Atelier sur les mots : DES MOTS QUI FONT DU BIEN! • Méditation pleine conscience • Zumba sur chaise (sur Zoom) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress (sur Zoom) • Club littéraire • Tricot • Crochet • Scrabble Duplicate
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier Cerveaux actifs • Peinture décorative 	<ul style="list-style-type: none"> • Cribble • Création de bijoux • Renforcement musculaire et étirements avec chaise • Étirements au sol • Espagnol débutant
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga sur chaise • Zumba Gold (sur Zoom) • Initiation au traitement des photos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge • Peinture acrylique débutant • Club photo • Atelier de peinture aquarelle • Boîte musicale • Bingo
DIVERS	<ul style="list-style-type: none"> • Espagnol avancé (dates à venir) 	

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Informatique avec PING! Communautaire Tomy Girard	Lundi 9 h - 16 h	29 janvier • 5 février • 12 février 19 février • 26 février 4 mars • 11 mars	103	Gratuit
Danse en ligne Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	8 janvier au 25 mars	104	70 \$
Bridge André Lemay Louis Beaudin	Lundi 13 h - 16 h	8 janvier au 25 mars	114	20 \$
Viactive Jocelyne Gagnon	Mardi 9 h 45 - 10 h 45 ou 11 h - 12 h	9 janvier au 26 mars (sauf le 27 février et le 5 mars)	104	15 \$
Troupe de théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h 30 - 11 h 30	9 janvier au 26 mars	103	25 \$
Marche santé Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	9 janvier au 26 mars	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique Solange Aubin Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	9 janvier au 26 mars	Extérieur	Gratuit
Club 500 Lise Carrier Marcel Blais	Mardi 13 h - 16 h	9 janvier au 26 mars	114	20 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	9 janvier au 26 mars (sauf le 27 février et le 5 mars)	104	60 \$
Entraînés Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	9 janvier au 26 mars	104	80 \$
Ateliers de cuisine Amandine Mayeu	Mardi 14 h 45 - 16 h 45	Voir description page 15	Locaux du Sésame (8628 rue Hochelaga)	5 \$ par atelier
Pilates sur chaise Sandra Bussotto	Mercredi 9 h - 9 h 55 ou 10 h - 10 h 55	10 janvier au 27 mars	104	80 \$
Création de cartes de souhaits Micheline Beauseigle Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	10 janvier au 27 mars	203	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Atelier sur les mots: DES MOTS QUI FONT DU BIEN Ginette Chayer	Mercredi 10 h - 11 h	10 janvier au 27 mars	114	50 \$
Zumba sur chaise (Zoom) Mélanie Lefebvre	Mercredi 11 h - 11 h 45	10 janvier au 27 mars	En ligne	70 \$
Méditation pleine conscience Josée Laurendeau	Mercredi 11 h - 12 h	10 janvier au 27 mars	104	60 \$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress Sandra Bussotto	Mercredi 13 h 10 - 14 h 10	10 janvier au 27 mars	En ligne	80 \$
Scrabble Duplicata Johanne Gagnon Gilberte Lantin	Mercredi 13 h - 16 h	10 janvier au 27 mars	114	20 \$
Club littéraire Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	17 janvier • 31 janvier 14 février • 28 février 13 mars • 27 mars	Bibliothèque Mercier	Gratuit
Tricot Pierrette Gendron Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	10 janvier • 24 janvier 7 février • 21 février 6 mars • 20 mars	203	Gratuit
Crochet Diane Pépin Nicole Nolet	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	17 janvier • 31 janvier 14 février • 28 février 13 mars • 27 mars	104	Gratuit
Peinture décorative Marie-Claire Dubé	Judi 9 h 30 - 11 h	11 janvier au 28 mars	203	50 \$
Atelier Cerveaux actifs Lise Harbec	Judi 9 h - 11 h 30	11 janvier au 28 mars	103	45 \$
Cribble Serge Lapointe Gaëtan Guay	Judi 13 h - 16 h	11 janvier au 28 mars	114	20 \$
Création de bijoux Carmen Diaconescu	Judi 13 h 30 - 15 h 30	11 janvier au 28 mars (une semaine sur deux)	203	Gratuit
Espagnol débutant Ghislain Gauthier	Judi 14 h - 15 h 30	11 janvier au 28 mars	103	35 \$

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Renforcement musculaire et étirements avec chaise Chantal Bardier	Jeudi 13 h 15 - 14 h 15	11 janvier au 28 mars	104	80 \$
Étirements au sol Chantal Bardier	Jeudi 14 h 30 - 15 h 30	11 janvier au 28 mars	104	80 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45 ou 11 h - 12 h	12 janvier au 29 mars (sauf le 1 ^e mars)	104	60 \$
Zumba Gold (Zoom) Mélanie Lefebvre	Vendredi 10 h - 11 h	12 janvier au 29 mars	En ligne	70 \$
Initiation au traitement des photos François Dupont	Vendredi 10 h - 12 h	12 janvier • 19 janvier 26 janvier • 2 février	103	10 \$
Bridge André Lemay Louis Beaudin	Vendredi 13 h - 16 h	12 janvier au 29 mars	114	20 \$
Peinture aquarelle Colette Duhamel	Vendredi 13 h - 15 h 30	12 janvier • 19 janvier 26 janvier • 2 février	203	35 \$
Peinture acrylique débutant Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	1 ^e mars • 8 mars 15 mars • 22 mars	203	50 \$
Club photo François Dupont	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	12 janvier au 29 mars	103	10 \$
Boîte musicale Claudette Lalande et Cécile Dubois	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	12 janvier • 19 février 8 mars • 29 mars	104	10 \$
Bingo Lise Carrier	Vendredi 13 h 30 - 16 h	19 janvier • 16 février 15 mars • 5 avril	104	5 \$ par atelier
Espagnol avancé Ivonne Munoz	À déterminer	Dates à venir		65 \$

Retour en photos sur la saison passée

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



Épluchette blé d'inde, 7 septembre



Pizza party HLM Honoré Beaugrand, 27 septembre



Journée internationale des aînés. 2 octobre



Journée internationale des aînés. 2 octobre



Activités d'Halloween, 20 octobre



Activités d'Halloween, 20 octobre

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 Ltée

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

draperiesdelest.com
info@draperiesdelest.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 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
514 354-5131 p.34