



Programmation – Printemps 2024

L'ensemble des activités et services du centre – n° 151

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



Session du 8 avril au 31 mai 2024

PRÉINSCRIPTIONS AU CENTRE : du 25 au 28 mars 2024 de 10 h à 15 h

INSCRIPTIONS AU CENTRE : 3 et 4 avril 2024 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

Le café du DG, 16 février 2024

12-13-14 avril 2024

Palais des congrès de Montréal

Entrée
gratuite



Plus de
140
kiosques
à visiter!



Immobilier Alimentation Informatique Loisirs Produits financiers
Services gouvernementaux Emploi 50 ans + Voyages Santé-Beauté

Mot de l'équipe

Chers membres, chers bénévoles et visiteurs occasionnels du Chez-Nous,

Après une saison hivernale un peu bousculée, le retour de Gabrielle comme responsable des activités fin janvier nous a permis de retrouver plusieurs repères, et une certaine sérénité.

Le printemps chez nous semble s'installer plus tôt que d'habitude : est-ce annonciateur d'un renouveau quelque peu attendu ? Eh bien oui : le Chez-Nous retournera bientôt au 7958 rue Hochelaga! Les travaux d'accessibilité de l'arrondissement se sont étirés, mais devraient être terminés fin mai. Notre assemblée générale annuelle a lieu le 7 juin, jour du lancement du Week-end culturel du Chez-Nous à la Maison de la culture Mercier. Nous déménagerons juste après, à la mi-juin.

Entre-temps, nous espérons que ce beau programme de la session de printemps vous plaira : avec nos professeurs aguerris, les activités et conférences proposées demeurent nombreuses, dynamiques et enrichissantes. Alors, à vos agendas!

- Les journées de préinscriptions auront lieu du 25 au 28 mars inclus, de 10 h à 15 h.
- Les journées d'inscriptions auront lieu les 3 et 4 avril, de 10 h à 15 h.
- La session commencera le 8 avril pour se terminer le 31 mai, légèrement écourtée en raison du déménagement.

Nous souhaitons maximiser autant que possible la participation aux activités et limiter les annulations. Notre politique de remboursement en cas d'annulation figure au programme, alors merci d'en prendre connaissance!

Afin de reconnaître la contribution si importante des nombreux bénévoles du Chez-Nous cette dernière année, Sylvie organise la Fête des bénévoles le 19 avril prochain, durant la semaine de l'action bénévole : un très bel évènement en perspective!

Nous allons vivre à nouveau des changements, ensemble, au cours des prochaines semaines. Nous travaillerons fort pour vous y préparer au mieux possible, par nos annonces et les informations que nous vous transmettrons par les voies de communications habituelles (infolettre, babillard, courriel, téléphone, etc.). Néanmoins, il pourrait y avoir des imprévus. Nous vous remercions d'avance pour votre patience. Soyez à l'écoute, et n'hésitez pas à poser des questions!

À très bientôt,

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

Sommaire

Mot de l'équipe	3
Informations générales	5
Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide	8
Événements, conférences, sorties et activités	10
Activités régulières au centre et en ligne	14
Retour en photos sur la saison passée	19
Merci à nos partenaires !	20

Informations générales

Inscriptions aux activités régulières au centre et en virtuel

Période de préinscriptions au centre **pour renouveler votre participation** à l'activité à laquelle vous étiez inscrit cet hiver : **du lundi 25 au jeudi 28 mars de 10 h à 15 h.**

Période d'inscriptions en personne au centre et par téléphone pour vous inscrire à une nouvelle activité : mercredi 3 et jeudi 4 avril de 10 h à 15 h.

Précisions :

- La session de printemps se tiendra **du 8 avril au 31 mai 2024.**
- Une carte de membre valide sera exigée pour toute préinscription ou inscription.
- 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

Période d'inscriptions en personne au centre et par téléphone : à partir du mercredi 3 avril et jusqu'à 48 h avant l'activité.

Précisions :

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

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

- **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. Toute demande sera traitée de manière confidentielle.

Date d'achat	Tarif	Validité
Du 29 août 2023 au 31 mai 2024	12 \$	Jusqu'au 31 août 2024
Du 1 ^{er} juin 2024 au 31 août 2024	6 \$	Jusqu'au 31 août 2024
Du 1 ^{er} septembre 2024 au 31 mai 2025	12 \$	Jusqu'au 31 août 2025

Politique de remboursement

Les règles et procédures suivantes s'appliquent à toutes les activités (cours, événements, sorties et conférences) offertes aux membres et non-membres par le centre communautaire Le Chez-Nous de Mercier-Est. Les remboursements seront effectués par chèque dans un délai de deux semaines.

Remboursement total :

- Si l'activité ou le cours choisi est annulé ou modifié par un des éléments suivants : la date, l'heure, le lieu, le nombre de cours ou le coût ;
- Si le membre annule sa participation avant le début d'une session d'activités ou de cours, ou après la première séance et avant la deuxième ;
- Si l'activité ou le cours est annulé ou modifié par le centre en cours de session, un remboursement sera octroyé au membre pour les cours restants.
- Apporter le reçu qui vous a été remis au moment du paiement.

Remboursement partiel :

- Si le membre annule sa participation en cours de session et/ou après la 2ème séance de cours/activités, le centre procède comme suit :
- Comme prévu par la Loi sur la protection du consommateur, une déduction correspondant au plus petit des montants suivants sera appliquée : 5 \$, ou 10% du prix des cours/activités restantes ;
- En cas d'annulation pour des raisons médicales, les mêmes règles s'appliquent ;
- Apporter le reçu qui vous a été remis au moment du paiement.

Aucun remboursement :

- Après avoir participé au 3ème cours/activité durant la session ;
- Aucun remboursement pour les cours/activités auxquels le membre a déjà participé ;
- Pour un conflit d'horaire déclaré après l'inscription et le paiement ;
- Pour du matériel d'activités ;
- Pour l'annulation d'une carte de membre ;
- Si aucun reçu n'est fourni (un reçu vous est remis au moment du paiement) ;
- Pour des billets de participation à : un événement, une conférence, un atelier, une sortie ou un voyage.

Droit de réserve

Le centre se réserve le droit d'annuler ou de modifier un service, une activité ou un programme (lieu, horaire, nombre de cours, prix, etc.) dans le cas où le nombre de participants s'avère insuffisant ou pour toute autre raison organisationnelle.

Cours d'essai

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

i Infos et inscriptions auprès de Gabrielle au 514 354-5131 poste 37 ou activites@lecheznous.org.



Venez faire du bénévolat!

Le bénévolat vous intéresse ? Plusieurs postes sont disponibles : **accueil-café, chauffeurs pour le dépannage alimentaire et chauffeurs pour l'accompagnement-transport médical, appui au secrétariat**. 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 ou entraide@lecheznous.org



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. Ce printemps, Les Cousettes vous retrouveront **les mardis, une semaine sur deux, de 9 h 30 à 11 h 30**. Les horaires sont disponibles au secrétariat. Consultez le babillard du centre pour la liste des prix.



Journées de fermeture exceptionnelle

L'accueil téléphonique et le centre seront fermés lundi 1^e avril (Pâques) et lundi 20 mai (Journée nationale des patriotes). Merci de 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 du covoiturage 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.



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

i Appelez Maude au 514 663-8190



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 : **18 mars, 15 avril et 13 mai**. 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 70 ans et plus. Places limitées. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est. Les dates de livraison sont les suivantes : **20 mars, 17 avril et 22 mai**. 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.

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 28000 \$ et n'étant pas bénéficiaire du transport adapté. Une fois par mois, vous pouvez demander un accompagnement-transport pour des commissions essentielles dans les lieux suivants : épicerie, pharmacies, banques (dans Mercier-Est), Place Versailles et Walmart (au Centre Domaine). Nos chauffeurs bénévoles assureront un service sécuritaire et confortable pour un prix modique : 6 \$ pour une commission de moins de 2 h, 10 \$ pour une commission entre 2 h et 4 h. Il est possible d'utiliser le service une fois par mois et pour un maximum de 4 h par accompagnement.

i Pour ouvrir un dossier et vous inscrire à ce service, veuillez composer le 514 354-3151. Nos intervenants seront heureux d'évaluer vos besoins avant de vous inscrire à ce service.



Programme Pair

Le programme Pair est un service payant 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. Le Chez-Nous n'est pas responsable de ce service.

i Infos au 877-997-7247 ou auprès de Maude au 514 663-8190



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 référera au bon service pour répondre à son besoin. Le Chez-Nous n'est pas responsable de ce service.

i Pour contacter le GAP, composez le 811 option 3



Événements, conférences, sorties et activités

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.

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 avril et 9 mai**
- Dîner Parle Parle Jase Jase : **25 avril et 23 mai**



Apéro musical - Lengaïa Salsa Brava

Campé dans la tradition de la salsa new-yorkaise des années 1970, Lengaïa Salsa Brava propose un cocktail de saveurs latines : salsa dura, boléro, boogaloo et cha-cha. L'orchestration de trois trombones et d'un saxophone baryton confère à sa musique une identité unique, avec un son dominé par sa section de cuivres percutants. Le groupe offre une musique au tempo rapide, réjouissante et dansante. Lengaïa Salsa Brava est le gagnant du prix Mondial-Maisons de la culture 2022.

i Samedi 6 avril, 16 h, réservé aux membres, Maison de la culture Mercier, aucune réservation par téléphone, récupérez directement vos billets au secrétariat dès le jeudi 21 mars, places limitées.

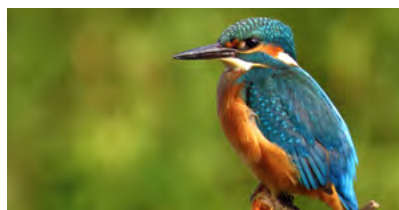


Nouvelle
modalité
d'inscription

Sortie d'ornithologie urbaine

Vous aimez observer les oiseaux? Cette activité est pour vous! En compagnie de Patrice Cormier, explorez les habitats naturels du quartier de Mercier-est pour découvrir les différentes espèces d'oiseaux qui l'habitent. Un point de rendez-vous est donné chaque semaine selon des plages horaires (matin et soir) déterminées en début de session.

i Réservé aux membres, 10 \$, inscriptions requises au centre



Événement - Fête des bénévoles du Chez-Nous

Chaque année, le Chez-Nous célèbre ses bénévoles dans le cadre de la semaine de l'action bénévole qui aura lieu du 14 au 20 avril 2024. Cette année encore, c'est grâce à l'engagement des nombreux bénévoles que le Chez-Nous a pu réaliser de si belles choses. Que ce soit pour l'organisation des activités, celle des événements, le secrétariat, l'accueil, le service de l'entraide et plus encore, nous remercions chaleureusement toutes ces personnes impliquées qui font du Chez-Nous un milieu chaleureux et dynamique. Pour les remercier, le Chez-Nous organise **la Fête de reconnaissance des bénévoles le vendredi 19 avril**. Une invitation avec les détails sera remise aux bénévoles à la fin du mois de mars par la poste. Si vous avez fait du bénévolat durant la dernière année et que vous ne recevez pas votre invitation d'ici le 10 avril, communiquez avec nous. Nous allons nommer 1 bénévole de l'année et 3 bénévoles qui se sont particulièrement démarqués par leurs implications ! Pour nous aider dans la sélection, merci de soumettre la candidature au lecheznous@lecheznous.org ou dans la boîte à suggestions du centre d'ici le 31 mars 2024. Un comité de sélection composé de trois membres de l'équipe fera la sélection des lauréats ! Les noms seront dévoilés durant la semaine de l'action bénévole.

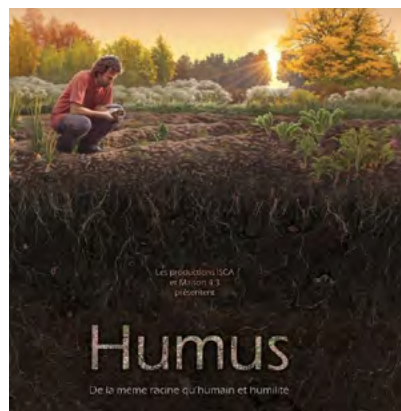
i Vendredi 19 avril, gratuit, inscriptions requises, réservé aux bénévoles



Jour de la Terre : projection du documentaire *Humus* de Carole Poliquin

Les sols partent en poussière. Selon la FAO, la totalité des terres arables de la planète pourraient avoir disparu d'ici 60 ans. Un sort qui guette même nos riches terres noires de la Montérégie. Devant l'urgence d'instaurer un autre rapport avec la nature, François D'Aoust a choisi il y a quinze ans d'être responsable d'un petit bout de terre dans l'univers. Tournant le dos à l'approche extractiviste qui traite le sol comme une mine à ciel ouvert, ce maraîcher et sa compagne travaillent à mettre en œuvre dans leurs jardins les grands principes de la nature, en quête d'une nouvelle alliance avec le vivant. Des savoirs anciens et nouveaux les guident sur ce chemin, des savoirs qui réaffirment la complexité d'un monde interdépendant, fruit de milliards d'années de coévolution.

i Jeudi 25 avril, 10 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises au secrétariat



Apéro musical - Bella Chic Trio

Le Bella Chic Trio composé de Raphaëlle Paquette, soprano, Francis Tétu à la guitare et Pierre-Alexandre Maranda à la contrebasse, vous propose un voyage musical teinté de souvenirs et de grandes émotions! Issu du classique, du jazz-manouche et pop, de la comédie musicale et de la danse, ils sauront vous faire voyager dans le temps au rythme des histoires et des grandes chansons françaises, américaines et québécoises, du swing des années 20, avec un petit clin d'œil à l'Italie!

📅 Samedi 4 mai, 16 h, Maison de la culture Mercier, gratuit, réservé aux membres, aucune réservation par téléphone, récupérez directement vos billets au secrétariat dès le jeudi 18 avril, places limitées.



Événement - Fête de printemps

Joignez-vous au groupe pour un bel après-midi de fête. Un goûter sera servi, de la musique et des prix de présence viendront agrémenter la rencontre.

📅 Vendredi 10 mai, 13 h à 16 h, au centre, réservé aux membres, 5 \$, inscriptions requises



Événement - Assemblée Générale Annuelle (AGA)

Événement essentiel à la vie associative et démocratique de notre organisme, l'Assemblée Générale Annuelle aura lieu le vendredi 7 juin cette année. Nous vous invitons à réserver cette date à votre agenda et à rester à l'affût, un avis de convocation officiel sera envoyé à tous les membres actifs.

📅 Vendredi 7 juin, gratuit, de 15 h à 16 h 30, à la Maison de la Culture Mercier, réservé aux membres



Événement - Week-end culturel du Chez-Nous, 2^e édition

Venez découvrir les réalisations artistiques et culturelles du Chez-Nous de Mercier-Est. La programmation de cette 2^e édition débutera vendredi 7 juin à 17 h par un vernissage et une exposition d'œuvres des membres de l'organisme. Samedi, le week-end se poursuivra par les chants de La boîte musicale du Chez-Nous, en première partie de la présentation d'une pièce de théâtre écrite et réalisée par la troupe de théâtre du Chez-Nous, et se terminera par un atelier de danse. Seront également exposées les réalisations des artisanes du Chez-Nous : tricot, crochet, cartes de voeux et bijoux!

📅 Du vendredi 7 au dimanche 9 juin, gratuit, à la Maison de la Culture Mercier, ouvert à tous, détails dans la programmation d'été 2024



Transition de milieu de vie pour aînés

À une certaine étape de leur vie, de nombreux retraités se questionnent : l'entretien de la maison est-il devenu trop lourd ? Se sentent-ils isolés et vulnérables ? Quelles sont les options offertes ? Stéphanie Cadou et Matt Del Vecchio sont des professionnels de la transition de milieu de vie pour aînés. Joignez-vous à eux pour discuter de sujets tels que la possibilité de demeurer chez soi, la relocalisation en condo ou en résidence, les enjeux d'un déménagement, la mise en valeur d'une propriété, les tendances du marché actuel et plus encore.



📍 Jeudi 11 avril, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises

Session d'information sur le Régime canadien de soins dentaires (RCSD)

La santé buccodentaire est un aspect important de votre santé globale et de votre bien-être. Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD), mis en place par le gouvernement du Canada, aidera à réduire les obstacles financiers à l'accès aux soins de santé buccodentaire pour les résidents canadiens admissibles. Offerte par Service Canada, cette conférence détaillera les critères d'admissibilité, l'inscription, les services couverts et bien plus encore.



📍 Jeudi 2 mai, 10 h à 12 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises

CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

AVRIL	<ul style="list-style-type: none"> • Samedi 6 avril : Apéro musical - Lengaïa Salsa Brava • Jeudi 11 avril : Déjeuner en folie • Jeudi 11 avril : <i>Conférence Transition de milieu de vie pour aînés</i> • Vendredi 19 avril : Fête des bénévoles • Jeudi 25 avril : Dîner Parle Parle Jase Jase • Jeudi 25 avril : Projection du documentaire <i>Humus</i> de Carole Poliquin
MAI	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 2 mai : Conférence Session d'information sur le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) • Samedi 4 mai : Apéro musical - Bella Chic Trio • Jeudi 9 mai : Déjeuner en folie • Vendredi 10 mai : Fête de printemps • Jeudi 16 mai : Journée sensibilisation LGBTQ+ (plus de détails à venir dans l'infolettre d'avril) • Jeudi 23 mai : Dîner Parle Parle Jase Jase
JUIN	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 7 juin : Assemblée Générale Annuelle (AGA) • Du vendredi 7 au dimanche 9 juin : 2^e édition du Week-end culturel du Chez-Nous

Activités régulières au centre et en ligne

Activités santé et bien-être

- **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.
- **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 ce printemps. 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 santé 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 chez vous. 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 capacités individuelles.
- **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.

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.
- **Espagnol débutant** : Conversation, grammaire et exercices d'écritures seront proposés dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage, sans jugement.

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.
- **Dessin débutant** : Initiation aux différentes techniques de bases du dessin en compagnie de Diane Gadoua dans une série de 4 ateliers.
- **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 décorative** : Initiez-vous à la peinture décorative en compagnie de Marie-Claire Dubé qui cumule 18 ans d'expérience dans ce domaine. 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

- **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 500 se rassemble tous les mardi 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 de la musique, en toute simplicité (et humilité). On chante toutes et tous ensemble, sans faire attention aux fausses notes!
- **Club littéraire** : Bienvenue aux amateurs de littérature! Lors des rencontres, les participants partagent leurs impressions sur leurs dernières lectures. Pas de lecture imposée, tous les styles sont acceptés! Les rencontres ont lieu à la Bibliothèque Mercier (8105 rue Hochelaga).
- **Club photo** : Sous la direction du photographe François Dupont, joignez-vous au club de photos! Ce club s'adresse à toutes les personnes curieuses d'approfondir leurs connaissances sur la photographie. Expérimenter, tout en s'amusant, ses différentes facettes, 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.
- **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.

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Danse en ligne Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	8 avril au 27 mai (pas de cours le 20 mai)	104	55 \$
Bridge André Lemay et Louis Beaudin	Lundi 13 h - 16 h	8 avril au 27 mai (pas de cours le 20 mai)	114	20 \$
Viactive Jocelyne Gagnon	Mardi 9 h 45 - 10 h 45 ou 11 h - 12 h	9 avril au 28 mai	104	10 \$
Troupe de théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h 30 - 11 h 30	COMPLET	103	25 \$
Marche santé Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	9 avril au 28 mai	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique Solange Aubin et Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	9 avril au 28 mai	Extérieur	Gratuit
Club 500 Lise Carrier et Marcel Blais	Mardi 13 h - 16 h	9 avril au 28 mai	114	20 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	9 avril au 28 mai	104	40 \$
Anglais conversation Pearl Snow	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	9 avril au 28 mai	103	40 \$
Entraînés Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	9 avril au 28 mai	104	55 \$
Pilates sur chaise Sandra Bussotto	Mercredi 9 h - 9 h 55 ou 10 h - 10 h 55	10 avril au 29 mai	104	55 \$
Création de cartes de souhaits Micheline Beauseigle et Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	10 avril au 29 mai	203	Gratuit
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress (Zoom) Sandra Bussotto	Mercredi 13 h 10 - 14 h 10	10 avril au 29 mai	En ligne	55 \$
Scrabble Duplicate Johanne Gagnon et Gilberte Lantin	Mercredi 13 h 15 - 16 h	10 avril au 29 mai	114	20 \$
Club littéraire Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	10 avril et 24 avril	Bibliothèque Mercier	Gratuit
Tricot Pierrette Gendron et Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	10 avril et 24 avril 8 mai et 22 mai	203	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Crochet Diane Pépin et Nicole Nolet	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	17 avril, 1 ^e mai, 15 mai et 29 mai	203	Gratuit
Espagnol avancé Ivonne Munoz	Mercredi 13 h 30 - 15 h	10 avril au 29 mai	103	40 \$
Peinture décorative Marie-Claire Dubé	Jeudi 9 h 30 - 11 h	25 avril au 30 mai	203	30 \$
Marche santé Joanne Gauthier	Jeudi 10 h - 11 h	11 avril au 30 mai	Extérieur	Gratuit
Cribble Serge Lapointe et Gaëtan Guay	Jeudi 13 h - 16 h	11 avril au 30 mai	114	20 \$
Création de bijoux Carmen Diaconescu	Jeudi 13 h 30 - 15 h 30	11 avril au 30 mai (une semaine sur deux)	203	Gratuit
Espagnol débutant Ghislain Gauthier et Lorraine Vallée	Jeudi 14 h - 15 h 30	11 avril au 30 mai	103	20 \$
Renforcement musculaire et étirements avec chaise Chantal Bardier	Jeudi 13 h 15 - 14 h 15	11 avril au 30 mai	104	55 \$
Étirements au sol Chantal Bardier	Jeudi 14 h 30 - 15 h 30	11 avril au 30 mai	104	55 \$
Club photo François Dupont	Vendredi 9 h 30 - 11 h 30	12 avril au 31 mai (pas de cours le 19 avril)	103	10 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45 ou 11 h - 12 h	12 avril au 31 mai (pas de cours le 19 avril)	104	40 \$
Zumba Gold (Zoom) Mélanie Lefebvre	Vendredi 10 h - 11 h	12 avril au 31 mai	En ligne	55 \$
Bridge André Lemay et Louis Beaudin	Vendredi 13 h - 16 h	12 avril au 31 mai	114	20 \$
Peinture aquarelle Colette Duhamel	Vendredi 13 h - 15 h	10 mai, 17 mai et 24 mai	203	30 \$
Dessin débutant Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	12 avril, 19 avril, 26 avril et 3 mai	203	50 \$
Boîte musicale Claudette Lalande et Cécile Dubois	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	26 avril et 24 mai	104	10 \$
Bingo Lise Carrier	Vendredi 13 h 30 - 16 h	12 avril et 17 mai	104	5 \$

SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Anglais conversation • Entr'aînés
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Création de cartes de souhaits • Pilates sur chaise 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress (sur Zoom) • Tricot • Crochet • Scrabble Duplicate • Club littéraire • Espagnol avancé
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Peinture décorative • Marche santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Cribble • Création de bijoux • Espagnol débutant • Étirements et renforcement musculaire avec chaise • Étirements au sol
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Club photo • Yoga sur chaise • Zumba Gold (sur Zoom) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge • Peinture aquarelle • Dessin débutant • Boîte musicale • Bingo

Retour en photos sur la saison passée

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



Tournoi club 500, 5 décembre



Dîner de Noël des membres, 21 décembre



Atelier d'aquarelle, 12 janvier



Café du DG, 16 février



Conférence sur la fraude par le SPVM, 22 février



Sortie cabane à sucre HLM, 24 février

Merci à nos partenaires!



**JE VEUX DEVENIR
COPROPRIÉTAIRE
AVEC LES 30 000
AUTRES MEMBRES**

 COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL
cfgrandmontreal.com

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
514 251-8126
pspp.CALA@assnat.qc.ca



Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Ltée

Spécialité
habillage de fenêtres et de lits
sur-mesure

draperiesdelest.com
info@draperiesdelest.com

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

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

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