

# Programmation – Été 2024

**L'ensemble des activités et services du centre – n° 152**

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



**Session du 17 juin au 16 août 2024**

**INSCRIPTIONS AU CENTRE : 11 et 12 juin 2024 de 10 h à 15 h**

Le Chez-Nous de Mercier-Est – 7958, rue Hochelaga, Montréal – 514 354-5131 – [lecheznous@lecheznous.org](mailto:lecheznous@lecheznous.org) - [www.lecheznous.org](http://www.lecheznous.org)



# Sommaire

<b>Mot de l'équipe</b>	<b>4</b>
<b>Informations générales</b>	<b>5</b>
<b>Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide</b>	<b>8</b>
<b>Événements, sorties et activités</b>	<b>10</b>
<b>Activités régulières au centre</b>	<b>13</b>
<b>Retour en photos sur la saison passée</b>	<b>15</b>
<b>Merci à nos partenaires !</b>	<b>16</b>

# Mot de l'équipe

Chers membres et bénévoles,

La date de déménagement tant attendue pour retourner dans nos locaux rénovés, au 7958 rue Hochelaga, arrive à grand pas pour démarrer notre programme d'été!

Nous ne serons peut-être pas tout à fait réinstallés, mais toute l'équipe vous souhaite néanmoins la bienvenue à visiter le centre dès le 10 juin prochain à 10 h afin que vous puissiez vous familiariser avec les améliorations : l'ascenseur, la nouvelle cuisine, une salle d'activités à l'étage, et... de nouvelles toilettes!

Veuillez noter que la période d'inscription pour la session d'été commencera le mardi 11 juin. Nous espérons que la transition au centre sera agréable, que les activités proposées dans la programmation vous plairont et que nous passerons un bel été ensemble.

Un événement a marqué le printemps : notre fête de reconnaissance des bénévoles à la cabane à sucre. Nous avons invité 116 bénévoles cette année afin de les remercier de leur engagement. Une cinquantaine de bénévoles étaient présents, dans une ambiance conviviale et dans la bonne humeur. Suzanne Jasmin, qui travaille discrètement et assidûment aux transports dans le secteur de l'entraide, a été nommée Bénévole de l'année. Solange Aubin, Denis Bergeron, Micheline Chartier et Suzanne Coderre sont nos autres lauréats et ont été chaudement applaudis pour leur implication exceptionnelle cette dernière année. Un merci du fond du cœur à tous nos bénévoles : sans vous, Le Chez-Nous aurait du mal à survivre!

Aux membres du Chez-Nous : votre participation à la vie associative et démocratique est essentielle à la réalisation de notre mission. À ce propos, nous vous attendons en grand nombre le 7 juin prochain pour notre assemblée générale annuelle, à la Maison de la culture Mercier. Nous vous présenterons les réalisations de l'année écoulée, nos états financiers et les perspectives de l'année à venir – notamment le 40<sup>e</sup> anniversaire du Chez-Nous de Mercier-Est en 2025! Ce sera aussi l'occasion pour vous d'élire quatre candidats au conseil d'administration.

Avec notre nouvelle cuisine au centre et nos espaces réaménagés, nous vous invitons à nous proposer des idées d'activités qui répondent à vos besoins et à vos préoccupations. Le sondage est disponible en ligne dans l'infolettre du mois de mai et en format papier au centre.

Quelques activités ponctuelles s'ajouteront à la programmation durant la période estivale! Vous pouvez d'ors et déjà mettre à votre agenda les dates du 19 au 30 août : des journées portes ouvertes seront organisées pour découvrir de nouvelles activités.

Bonne lecture,

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

# Informations générales

## Inscriptions aux activités régulières au centre et en virtuel

Période d'inscriptions en personne au centre et par téléphone :  
mardi 11 et mercredi 12 juin de 10 h à 15 h.

Précisions :

- Il n'y a pas de préinscriptions pour cette session.
- La session d'été se tiendra **du 17 juin au 16 août 2024**.
- Une carte de membre valide sera exigée pour toute 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 mardi 11 juin 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 notre intervenante de proximité au 514 663-8190 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 <sup>er</sup> juin 2024 au 31 août 2024	6 \$	Jusqu'au 31 août 2024

## 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](mailto: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 Diane, notre responsable du bénévolat. Elle sera disponible pour vous présenter les différentes opportunités de bénévolat offertes au centre.

**i** Infos auprès de Diane au 514 354-5131 ou [benevolat@lecheznous.org](mailto:benevolat@lecheznous.org)



## Exposition d'art visuel - appel de candidatures

Vous avez été nombreux à nous signifier votre intérêt pour voir de nouvelles œuvres d'art mettant en valeur le talent de nos membres. Voici donc un appel à candidatures à partager largement auprès des membres du Chez-Nous. Un maximum de 3 œuvres par artiste sera examiné par le comité de sélection. Les œuvres sélectionnées seront accrochées pour une durée minimale d'un an dans les locaux du Chez-Nous. Vous avez **jusqu'au 19 juillet pour acheminer votre dossier de candidature par courriel** à l'attention de Gabrielle Goulet à [activites@lecheznous.org](mailto:activites@lecheznous.org) comprenant les éléments ci-joints :

- Une photo de votre œuvre
- Les dimensions de votre œuvre (en centimètres)
- Le titre et une courte description de votre processus de création
- Tous les types de médiums sont acceptés dans la mesure où l'œuvre est en deux dimensions et peut s'accrocher au mur (dessin, peinture acrylique, peinture aquarelle, photographie, pastels, fusain, broderie, ou autre)



## Pause estivale

Plusieurs activités font relâche cet été! C'est notamment le cas des Cousettes, des cours de langue et de plusieurs activités physiques. Les employés prendront également un repos bien mérité. Nous nous assurerons de minimiser l'impact des vacances sur les services. L'accueil téléphonique et le centre seront fermés **lundi 24 juin** (Saint-Jean) et **lundi 1<sup>er</sup> juillet** (Fête du Canada). Merci de votre compréhension!



## Covoiturage pour les activités

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, et **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? 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 déroulera le **17 juin** prochain, et 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 prochaine date de livraison du dépannage alimentaire avec Le Sésame est le **19 juin**. Ce service est interrompu pendant le mois de juillet et reviendra dès le mois d'août. 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. Les places sont limitées. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est. Si vous avez besoin de ce service durant la pause estivale, 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 poste 42. 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. Tablettes, ordinateurs portables, téléphones intelligents acceptés. Merci de préciser votre besoin lors de l'inscription. Les bénévoles vous accueillent pour une période d'une heure maximum les lundis matin suivant : 17 juin, 8, 15, 22 et 29 juillet.

**i** Infos et inscriptions obligatoires au secrétariat, frais de 5 \$ par rdv.

## 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 30000 \$ 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.



## 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 des besoins du patient, une agente administrative ou une infirmière le référera au service le mieux adapté. Le Chez-Nous n'est pas responsable de ce service.

**i** Pour contacter le GAP, composez le 811 option 3



# Événements, sorties et activités

La participation à nos événements, 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 : **6 juin, 11 juillet, 8 août**
- Dîner Parle Parle Jase Jase : **20 juin, 25 juillet, 22 août**



## Assemblée générale annuelle

Événement essentiel à la vie associative et démocratique de notre organisme, l'assemblée générale annuelle aura lieu le vendredi 7 juin. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant au secrétariat! Un avis de convocation officiel et toute la documentation seront envoyés aux membres par courriel et accessibles prochainement sur notre site web.

**📍 Vendredi 7 juin, de 15 h à 16 h 30, à la Maison de la culture Mercier, gratuit, réservé aux membres**



## Week-end culturel du Chez-Nous de Mercier-Est

Venez découvrir les réalisations artistiques et culturelles du Chez-Nous de Mercier-Est. La programmation de cette 2<sup>e</sup> 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.

- **7 juin, 17 h à 19 h** : Vernissage de l'exposition à voir jusqu'au 9 juin
- **8 juin, 13 h à 17 h** : Exposition des réalisations des artisanes du Chez-Nous : tricot, crochet, cartes de vœux et bijoux
- **8 juin, 14 h** : Pièce de théâtre Gare Sainte-Éloignée (chants de La boîte musicale en première partie)
- **8 juin, 16 h à 17 h** : Atelier de danse

**📍 Du vendredi 7 au dimanche 9 juin, gratuit, à la Maison de la culture Mercier, ouvert à tous**



## Pièce de théâtre "Parlez-moi d'amour"

"Parlez-moi d'amour" est une pièce de théâtre intimiste sur la maltraitance financière et la fraude amoureuse envers les personnes âgées. Partant de témoignages réels, la pièce aide à comprendre plusieurs aspects importants de ces types d'abus dévastateurs, mais peu dénoncés. Ce projet est une initiative du SPVM et des partenaires de la coordination régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et de la FADOQ Région île de Montréal.

**i** **Lundi 17 juin, 19 h, aux Toits de Mercier (9250 rue Hochelaga), gratuit, réservé aux membres, inscriptions requises**



## Journée internationale du yoga

Retrouvez-nous le 20 juin pour cette 3<sup>e</sup> édition de la Journée internationale du yoga en compagnie de Jocelyne Gagnon! Que vous soyez un passionné de cette discipline ou que vous souhaitiez découvrir ses bienfaits, cette activité est pour vous!

- 10 h : Yoga sur chaise
- 11 h : Yoga du visage. Venez sans maquillage, avec une petite bouteille d'huile neutre (olive ou autre)
- 12h : Dîner communautaire (apportez votre lunch, des rafraîchissements seront servis)

**i** **Jeudi 20 juin, 10 h à 12 h, 5 \$, au centre, réservé aux membres, inscriptions requises**



## Balades littéraires

Cet été, Le Chez-Nous organise à nouveau des après-midi littéraires aux parcs Germaine Pépin (à l'arrière du centre) de 13 h 30 à 15 h 30. Joignez-vous à nos membres enthousiastes un samedi après-midi pour rencontrer des auteurs québécois et participer à une discussion conviviale. Un après-midi rempli de plaisir!

**i** **Samedi 6 et 20 juillet, 10 et 24 août, 7 septembre, gratuit, réservé aux membres, inscriptions au secrétariat**



## Sorties 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 secrétariat**



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

## JUIN

- Jeudi 6 juin : Déjeuner en folie
- Vendredi 7 juin : Assemblée générale annuelle
- Vendredi 7 juin au dimanche 9 juin : Week-end culturel du Chez-Nous de Mercier-Est
- Lundi 17 juin : Pièce de théâtre *"Parlez-moi d'amour"*
- Jeudi 20 juin : Dîner Parle Parle Jase Jase
- Jeudi 20 juin : Journée internationale du yoga

## JUILLET

- Samedi 6 juillet : Balade littéraire
- Jeudi 11 juillet : Déjeuner en folie
- Samedi 20 juillet : Balade littéraire
- Jeudi 25 juillet : Dîner Parle Parle Jase Jase

## AOÛT

- Jeudi 8 août : Déjeuner en folie
- Samedi 10 août : Balade littéraire
- Du 19 au 30 août : Journées portes ouvertes pour les activités d'automne
- Jeudi 22 août : Dîner Parle Parle Jase Jase
- Samedi 24 août : Balade littéraire (+ 7 septembre)

## SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danse en ligne</li> <li>• Informatique avec PING!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bridge</li> <li>• Informatique avec PING!</li> </ul>
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peinture aquarelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Club 500</li> <li>• Pétanque</li> </ul>
MERCREDI		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crochet/Tricot</li> </ul>
JEUDI		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cribble</li> <li>• Thé musical au jardin</li> <li>• Jeux de société libres</li> </ul>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dessin-sketching</li> </ul>	

## Activités régulières au centre

- **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 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!
- **Crochet/Tricot** : Une activité pour placoter et échanger, tout en faisant du tricot et du crochet! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous. Outils et matériel fournis.
- **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!
- **Dessin-sketching** : C'est la reprise des rencontres de dessin-sketching dans les parcs du quartier! Les points de rendez-vous seront communiqués aux participants dans la semaine précédant la rencontre.
- **Informatique avec PING ! par Communautaire** : prenez part à ces formations complètes pour apprendre à utiliser un ordinateur. Un ordinateur portable sera prêté à ceux qui n'en ont pas. Il est possible de participer à une ou plusieurs date de formation. Cette activité est gratuite. Voici les thèmes des formations :
  - 8 juillet : Fonctionnement d'un ordinateur
  - 15 juillet : Recherches sur le Web et sources fiables d'information
  - 22 juillet : Utilisation du courriel
  - 29 juillet : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
  - 5 août : Médias sociaux
  - 12 août : Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
  - 19 août : Développer son autonomie numérique
- **Jeu de société libres** : Retrouvez d'autres passionnés de jeux de société et formez des équipes pour jouer à divers jeux : rummy, domino, cartes, etc.
- **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.
- **Pétanque** : Profitez de la belle saison pour participer à l'activité de pétanque au Parc Germaine-Pépin, à l'arrière du Chez-Nous de Mercier-Est. Apportez vos propres boules. Des boules peuvent être prêtées sur demande.
- **Thé musical au jardin** : Retrouvez nous au jardin de Violette situé à l'arrière du Chez-Nous, pour un après-midi en bonne compagnie. Nouveauté cet été, un piano extérieur est maintenant installé au jardin. Vous aurez donc l'occasion de déguster une tasse de thé tout en écoutant les musiciens invités. Pensez à apporter votre tasse, on s'occupe du reste! En cas de pluie, l'activité se déroule à l'intérieur.
  - 20 juin : ne manquez pas l'événement d'ouverture de la saison avec la diffusion de courts métrages sur le thème de la nature présentés par François Dupont.

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
<b>Informatique avec PING !</b> Tomy Girard	<b>Lundi</b> 9 h - 16 h	8, 15, 22 et 29 juillet 5, 12 et 19 août	203	Gratuit
<b>Danse en ligne</b> Josée Bélanger	<b>Lundi</b> 10 h - 11 h	17 juin au 12 août (pas de cours les 24 juin et 1 <sup>er</sup> juillet)	114	55 \$
<b>Bridge</b> André Lemay et Louis Beaudin	<b>Lundi</b> 13 h - 16 h	17 juin au 12 août (pas de cours les 24 juin et 1 <sup>er</sup> juillet)	103-104	20 \$
<b>Peinture aquarelle</b> Colette Duhamel	<b>Mardi</b> 10 h - 12 h	18 juin, 9 juillet et 13 août	203	30 \$
<b>Club 500</b> Lise Carrier et Marcel Blais	<b>Mardi</b> 13 h - 16 h	18 juin au 13 août	103-104	20 \$
<b>Pétanque</b> Joanne Gauthier	<b>Mardi</b> 13 h 30 - 15 h 30	18 juin au 13 août	Parc Germaine- Pépin	Gratuit
<b>Crochet/Tricot</b> Diane Pépin, Nicole Nolet, Pierrette Gendron et Louise Leduc	<b>Mercredi</b> 13 h 30 - 15 h 30	19 juin au 14 août	203	Gratuit
<b>Cribble</b> Serge Lapointe et Gaëtan Guay	<b>Jedi</b> 13 h - 16 h	20 juin au 15 août	103-104	20 \$
<b>Jeux de société libres</b>	<b>Jedi</b> 13 h - 16 h	20 juin au 15 août	114	20 \$
<b>Thé musical au jardin</b> Suzanne Coderre	<b>Jedi</b> 13 h 30 - 15 h 30	20 juin au 15 août	Jardin	Gratuit
<b>Dessin-sketching</b> Colette Duhamel	<b>Vendredi</b> 10 h - 12 h	21 juin, 12 juillet et 16 août	Extérieur	15 \$
<b>Sorties d'ornithologie urbaine</b> Patrice Cormier	<b>Horaire variable</b>		Extérieur	10 \$

NOUVEAU

NOUVEAU

# Retour en photos sur la saison passée

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



Zoothérapie HLM Honoré-Beaugrand, 3 avril



Zoothérapie HLM Pierre-Bernard, 10 avril



Salon Carrefour 50 ans et plus, 12 avril



Club photo, sortie à l'insectarium, 19 avril



Fête des bénévoles, 19 avril



Fête des bénévoles, 19 avril

# Merci à nos partenaires!



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

 COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DU GRAND MONTRÉAL  
[cfgrandmontreal.com](http://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  
[pssp.CALA@assnat.qc.ca](mailto:pssp.CALA@assnat.qc.ca)



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

**Spécialité**  
habillage de fenêtres et de lits  
sur-mesure

[draperiesdelest.com](http://draperiesdelest.com)  
[info@draperiesdelest.com](mailto: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](http://www.hubertlavallee.com)

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