



Programmation — Automne 2024

L'ensemble des activités et services du centre — n° 153

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



Session du 9 septembre au 6 décembre 2024

INSCRIPTIONS AU CENTRE : 28 au 30 août 2024 de 10 h à 15 h

Le Chez-Nous de Mercier-Est — 7958, rue Hochelaga, Montréal — 514 354-5131 — lecheznous@lecheznous.org - www.lecheznous.org

Bénévoles du thé musical au jardin (de gauche à droite) : Lise M., Réjeanne T., Ginette M., Carole T., Sylvie B. et Suzanne C.

Sommaire

Mot de l'équipe	3
Informations générales	4
Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide	7
Événements, sorties et activités	9
Activités régulières au centre	16
Retour en photos sur la saison passée	23
Merci à nos partenaires !	24

Mot de l'équipe

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

Pour celles et ceux qui découvriront le centre cet automne, nous espérons que vous aimerez la décoration et l'aménagement des salles rénovées sur les deux étages. Au grand plaisir de nombreux membres, nos bénévoles dévouées se sont empressées de remettre de la vie dans le jardin de Violette cet été, avec des fleurs, un programme musical hebdomadaire et le prêt d'un piano extérieur! Une inauguration pour les membres se tiendra le mercredi 21 août prochain (voir page 9).

Toute l'équipe du Chez-Nous vous souhaite donc chaleureusement la bienvenue pour vous inscrire aux nombreuses activités offertes dans notre programme d'automne. À l'heure d'écrire ce mot, les travaux de finition et d'embellissement du centre sont presque achevés. Nous vous remercions de votre patience dans cette période de réajustements!

Lors de notre assemblée générale annuelle, nous avons expliqué qu'en raison du coût de la vie qui a sensiblement augmenté, le prix de notre carte de membre annuelle passe à 15 \$ par personne dès le mois d'août 2024. Afin de pouvoir couvrir nos frais de déneigement et d'entretien, de nouvelles vignettes de stationnement seront émises au coût de 5 \$. Les anciennes vignettes ne seront plus valides dès le 1^{er} octobre. Nous sommes conscients que ces ajustements ont un impact sur votre budget. C'est pourquoi nous continuons d'offrir plusieurs services et activités gratuits et à prix abordables.

Danisa, notre étudiante d'été multidisciplinaire, a fait un travail formidable au service de transport et en soutien aux événements. Son contrat tire à sa fin et elle nous manquera! Tout comme Anouchka, intervenante en HLM, qui a quitté ses fonctions durant l'été; son poste sera comblé dans les prochains mois. De nouveaux visages s'ajouteront donc à l'équipe cet automne. Si vous souhaitez faire partie de l'équipe, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour appuyer nos services d'entraide, et pour démarrer de nouveaux projets : plus d'informations à la page 6. Faire du bénévolat sert aussi à briser l'isolement, et procure beaucoup de satisfaction.

Les virus hivernaux sont à nos portes : soyez prévoyants, pour vous-mêmes et votre entourage. Surveillez nos infolettres, nous vous tiendrons informés des détails sur la clinique de vaccination dans les prochaines semaines.

Nous nous préparons à célébrer le 40^e anniversaire du Chez-Nous de Mercier-Est l'an prochain : l'occasion de fêter ensemble le bilan des réalisations de l'organisme. N'oubliez pas de vous référer au calendrier d'activités, aux infolettres et à notre page Facebook pour rester informé.

Pour finir, votre avis est très important pour nous afin que nous puissions améliorer la qualité de votre expérience au Chez-Nous : merci d'avance de déposer toute idée, suggestion ou commentaire dans notre boîte à suggestions située près de l'accueil café.

En vous souhaitant à toutes et à tous un très bel automne!

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

Informations générales

Dates à mettre à votre agenda

Lundi 19 août	Mardi 20 août	Mercredi 21 août
Renouvellements des cartes de membres et nouvelles adhésions		
Journée découverte Posez toutes vos questions sur la programmation automne 2024 et participez à des cours d'essai gratuits (professeurs et responsables d'activités présents) <i>Gratuit, ouvert à tous, entrée libre</i>		Brunch d'inauguration pour les membres (inscriptions requises)
Mercredi 28 août	Jeudi 29 août	Vendredi 30 août
Inscription aux activités, renouvellements des cartes de membres et nouvelles adhésions		

**Période d'inscriptions en personne au centre et par téléphone :
mercredi 28, jeudi 29 et vendredi 30 août de 10 h à 15 h.**

Précisions :

- Une carte de membre valide sera exigée pour s'inscrire aux activités. Pour réduire le temps d'attente lors des inscriptions aux activités, nous vous invitons à venir faire votre carte de membre dans la période du **19 au 21 août**.
- Il n'y a pas de préinscriptions pour cette session.
- La session d'automne se tiendra **du 9 septembre au 6 décembre 2024**.
- Une activité peut être annulée et remboursée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

- **La carte de membre (désormais à 15 \$) est valable jusqu'au 31 août 2025 et est non remboursable.**
- Il vous sera possible de vous procurer une carte de membre durant toute l'année, aux heures d'ouverture du secrétariat.
- 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.

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.



Merci à nos bénévoles

Le secteur des activités ne pourrait pas fonctionner aussi efficacement sans la présence de nombreux bénévoles. Dans la dernière année, nous avons salué le départ de Lyette Longpré (dépannage informatique), Claudette Lalande (boîte musicale) et Pierrette Gendron (tricot). Nous les remercions chaleureusement pour leur dévouement à donner vie à ces activités! Nous profitons également de l'occasion pour saluer les bénévoles qui arrivent ou reviennent en poste : Josée Laurendeau (méditation), Gilles Fortier (dépannage informatique) Huguette Gervais (tricot), Marie-Claire Dubé (peinture décorative), Micheline Bellemare (boîte musicale), Ghislain Gauthier et Loraine Vallée (espagnol) et Suzie Bonin (humour et poésie).

Le bénévolat vous intéresse? Plusieurs postes sont disponibles!

i Infos auprès du secrétariat au 514 354-5131 ou secretariat@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. Cet automne, Les Cousettes vous retrouveront **aux dates suivantes, de 9 h 30 à 11 h 30 : 10 et 24 septembre, 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre.** Consultez le babillard du centre pour la liste des prix.



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.

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



Appels d'amitié - Recherche de bénévoles

Vous souhaitez vous impliquer et faire une différence auprès d'ainés vivant de la solitude? Vous disposez d'environ trois heures par semaine pour faire des appels dans le confort de votre foyer? Nous sommes à la recherche de bénévoles pour effectuer des appels d'amitié. Les participants recevront une formation et seront accompagnés pour toute la durée du projet.

i Si vous êtes intéressés, veuillez contacter le secrétariat au 514 354-5131



Journées de fermeture exceptionnelle

L'accueil téléphonique et le centre seront fermés le lundi 2 septembre (Fête du travail), le lundi 14 octobre (Action de grâce) et du 23 décembre 2024 au 3 janvier 2025 inclusivement (fermeture des Fêtes). Merci de votre compréhension!



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



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 **16 septembre, 21 octobre, 18 novembre et le 16 décembre**, 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 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. Les places sont limitées. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est. Les dates de livraison seront communiquées prochainement, restez à l'affût! 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 poste 42. Livraison le mercredi suivant de 9 h à 11 h



Magasin-Partage : appel aux dons

Chaque année, en partenariat avec la paroisse Saint-François d'Assise, le Chez-Nous participe au Magasin-Partage. Celui-ci permet de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion des personnes âgées. Nous ferons appel à votre générosité dans le cadre d'une grande collecte de dons pour contribuer aux paniers de Noël et soutenir notre travail d'entraide et de solidarité durant cette période difficile. **Vous pourrez faire un don en ligne sur le site web du Chez-Nous ou au centre grâce à la boîte de don disponible à l'accueil dès le mois de novembre.** Vos dons pourront servir, par exemple, à l'achat de cartes d'épicerie pour les aînés du quartier et pour nos membres les plus vulnérables. Tout don, quel que soit le montant, est le bienvenu et vous recevrez un reçu d'impôts. Nous aurons également besoin de bénévoles pour la confection et la livraison des paniers de Noël.

i Pour bénéficier des paniers ou pour y contribuer, contactez Sylvie au 514 354-5131 p. 42



Accompagnement-transport médical

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

Brunch d'inauguration pour les membres

Brunch d'inauguration pour les membres: Venez souligner avec nous la réouverture officielle des nouveaux locaux! Cette fête, en toute simplicité, se veut une occasion de se rassembler en bonne compagnie et de découvrir, si ce n'est pas déjà fait, les nouveaux locaux aménagés. Discours, buffet de type brunch et bonne ambiance au menu!

📍 Mercredi 21 août, au centre, de 9 h 30 à 12 h, réservé aux membres, 10 \$, inscriptions requises dès le 12 août



Événement - Clôture des balades littéraires

L'été se termine et avec lui les après-midi littéraires au Parc Germaine Pépin. Un dernier événement aura lieu le 7 septembre où les participants célébreront la fin de cette activité estivale avec un dîner pique-nique à 12 h 30, suivi de la séance littéraire à 13 h 30.

📍 Places limitées, inscriptions requises



Déjeuners en folie et Dîners Parle Parle Jase Jase

Ces activités **pour les membres** se déroulent une fois par mois et vous proposent de retrouver un groupe de membres du Chez-Nous pour un agréable repas (déjeuner ou dîner) au restaurant. Si vous avez envie de prendre part à ces sorties aux restaurants, donnez votre nom au secrétariat! Les responsables vous contacteront la semaine précédente pour vous confirmer le lieu. Voici les informations pour cette saison :

- Déjeuner en folie : **12 sept., 10 oct., 7 nov., 5 décembre**
- Dîner Parle Parle Jase Jase : **26 sept., 24 oct., 21 nov., 12 décembre**



Conférence - Prévention de la fraude aux aînés

La fraude aux aînés est malheureusement un problème croissant dans notre société. Organisée en collaboration avec la Caisse Desjardins du Centre-est de Montréal et le poste de police du quartier, cette conférence vise à vous informer sur les différentes formes de fraude, les moyens de prévention et les actions à prendre en cas de suspicion de fraude. Des représentants de Desjardins et des agents policiers seront présents pour partager leur expertise et répondre à vos questions.

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



Sortie sans chichis au Musée Pointe-à-Callière

En compagnie de Colette Duhamel, découvrez l'exposition *Les Olmèques et les civilisations du golfe du Mexique* au Musée Pointe-à-Callière. Aucun transport n'est offert. Un itinéraire de groupe en transport en commun sera suggéré. Les frais d'entrée (19,20 \$) seront assumés sur place par chaque participant. La responsable contactera tous les participants la semaine précédente.

i Mercredi 25 septembre, frais d'entrée de 19,20 \$, réservé aux membres, inscriptions requises



Atelier de gravure et d'impression

Atelier de fabrication de tampons destinés à l'impression. Explorez différentes techniques pour créer des motifs originaux. Pour éviter les risques de blessures, il est conseillé d'avoir une vue et une dextérité optimales pour manipuler les instruments.

i Vendredi 27 septembre, 13 h à 15 h, au centre, 8 \$, réservé aux membres, inscriptions requises, places limitées



Micro ouvert - Poésie/humour

Une fois par mois, les participants du groupe Poésie/Humour présentent au micro, avec cœur et simplicité, le fruit de leur travail d'écriture. Laissez-vous émouvoir, charmer, emporter et surprendre par leur talent.

i Les vendredis 27 septembre, 25 octobre et 22 novembre, 13 h 30 à 15 h 30, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Conférence - Optimiser son retour sur le marché du travail

Présentée par l'organisme Carrefour Relance, la conférence est dédiée aux personnes âgées qui désirent retourner sur le marché du travail. Venez découvrir les services personnalisés offerts par l'organisme portant sur les thèmes suivants : mieux vivre le changement et gestion du stress, connaissance de soi, familiarisation avec l'informatique, recherche d'emploi...

i Jeudi 3 octobre, 10 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Événement - Journée internationale des aînés

Parez-vous de vos plus beaux chapeaux de cowboys pour venir festoyer avec nous lors de cette fête aux saveurs automnales! Un spectacle de chant suivi d'une animation de danse en ligne à saveur country en compagnie de Jessy James vous attend vendredi le 4 octobre en après-midi. Un goûter et des breuvages seront servis pour agrémenter la journée.

i Vendredi 4 octobre, 13 h à 16 h, 10 \$, au centre, réservé aux membres, inscriptions requises



Semaine québécoise des rencontres interculturelles

Pour une troisième année consécutive, le Chez-Nous est heureux d'offrir une programmation d'activités orientées sur les meilleures façons de vivre-ensemble et d'apprendre à se connaître dans le cadre de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles. Si vous avez des idées ou que vous souhaitez prendre part à l'organisation de cette activité, contactez Gabrielle au 514-354-5131 p. 37.

i Du 4 au 10 novembre, plus d'informations à venir



Apéros musicaux

La programmation des apéros musicaux sera disponible prochainement. Surveillez nos prochaines publications pour tous les détails!



Conférence - L'Âge d'Or de Montréal et ses quartiers ouvriers

La localisation de l'Île de Montréal par rapport à son fleuve, et le développement du canal Lachine, ont permis l'installation de nombreuses industries. Son immigration a procuré une main-d'oeuvre abondante qui a développé les quartiers ouvriers. Découvrez comment les transports, maritime, ferroviaire et terrestre ont contribué à son apogée comme métropole du Canada.

i Jeudi 14 novembre, 10 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscriptions requises



Sortie sans chichis au Musée des Beaux-arts

Rejoignez Colette Duhamel au Musée des Beaux-arts de Montréal pour découvrir les magnifiques expositions permanentes du Musée. Aucun transport n'est offert. Un itinéraire de groupe en transport en commun sera suggéré. L'entrée au Musée est gratuite pour visiter les expositions permanentes. La responsable contactera tous les participants la semaine précédente.

i Dimanche 1^{er} décembre, gratuit, inscriptions requises, réservé aux membres



Programmation spéciale d'activités en décembre

En décembre, une programmation spéciale d'activités et de rencontres sera disponible. Soyez à l'affût de nos prochaines communications pour ne rien manquer de la programmation des Fêtes avec, entre autre, le diner de Noël!



LE CHEZ-NOUS S'EXPOSE !



Du 6 au 15 décembre, découvrez les œuvres réalisées dans le cadre des activités au centre. L'exposition présentera des créations riches, uniques et personnelles. Photographie, dessin, aquarelle et peinture seront au rendez-vous pour une mosaïque haute en couleur.

Du 6 au 15 décembre, à la Maison de la culture Mercier (8105, rue Hochelaga), selon les heures d'ouverture

7 DÉCEMBRE - 13 H À 17 H

Marché de Noël des artisanes à la Maison de la culture Mercier

Les artisanes du Chez-Nous de Mercier-Est tiendront leur traditionnel Marché de Noël. Venez découvrir le talent de ces habiles artistes du crochet, du tricot, des cartes et des bijoux, et profitez-en pour prévoir vos cadeaux de Noël : pantoufles, foulards, peluches, bijoux, cartes de souhaits et bien plus seront au rendez-vous! Pour ceux qui désirent découvrir ces disciplines, des ateliers d'initiation seront offerts par nos artisanes expertes.

7 DÉCEMBRE - 14 H À 16 H

Atelier de fabrication de cartes de Noël à la Maison de la culture Mercier

L'exposition s'animera, le temps d'un atelier! Prenez part à un atelier de fabrication de cartes de souhait pour Noël. En compagnie des artistes du Chez-Nous, explorez différentes techniques pour réaliser vos propres cartes de souhait. Cet atelier est gratuit et ouvert sans réservation, autant pour les petits que les plus grands.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

AOÛT	<ul style="list-style-type: none"> • Mercredi 21 août : Brunch d'inauguration pour les membres
SEPTEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Samedi 7 septembre : Fête de clôture des balades littéraires • Jeudi 12 septembre : Déjeuner en folie • Jeudi 12 septembre : Conférence <i>Prévention sur la fraude aux aînés</i> • Mercredi 25 septembre : Sortie sans chichis au Musée Pointe-à-Callière • Jeudi 26 septembre : Dîner Parle Parle Jase Jase • Vendredi 27 septembre : Atelier de gravure et d'impression • Vendredi 27 septembre : Micro ouvert - poésie/humour
OCTOBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 3 octobre : Conférence <i>Optimiser son retour sur le marché du travail</i> • Vendredi 4 octobre : Journée internationale des aînés • Jeudi 10 octobre : Déjeuner en folie • Jeudi 24 octobre : Dîner Parle Parle Jase Jase • Vendredi 25 octobre : Micro ouvert - poésie/humour
NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Du 4 au 10 novembre : Semaine québécoise des rencontres interculturelles • Jeudi 7 novembre : Déjeuner en folie • Jeudi 14 novembre : Conférence <i>L'Âge d'Or de Montréal et ses quartiers ouvriers</i> • Jeudi 21 novembre : Dîner Parle Parle Jase Jase • Vendredi 22 novembre : Micro ouvert - poésie/humour
DÉCEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Dimanche 1^{er} décembre : Sortie sans chichis au Musée des Beaux-arts de Montréal • Jeudi 5 décembre : Déjeuner en folie • Vendredi 6 au dimanche 15 décembre - Le Chez-Nous s'expose! • Jeudi 12 décembre : Dîner Parle Parle Jase Jase • Date à confirmer : Dîner de Noël des membres
DIVERS	<ul style="list-style-type: none"> • Apéros Musicaux : programmation à venir prochainement

Ateliers de cuisine

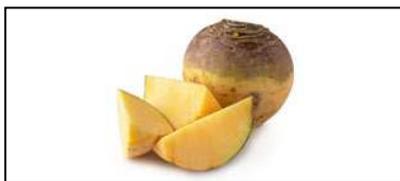
Les travaux de rénovation de la dernière année nous ont permis de moderniser la cuisine. Son équipement actuel nous offre désormais plusieurs possibilités qui seront explorées dans les années à venir. Dès cet automne, nous reprenons les ateliers de cuisine en compagnie d'Amandine Mayeu et d'Andrée-Ann Pagé. Chaque thématique sera offerte à deux groupes de 10 personnes.

i 20 \$ par atelier, inscriptions requises, réservé aux membres



8 et 15 octobre - Soupes espagnoles traditionnelles

Explorez l'Espagne à travers ses soupes! Participez à cet atelier où seront préparés deux recettes traditionnelles. Vous découvrirez des saveurs authentiques et repartirez avec des astuces pratiques pour les recréer chez vous.



5 et 12 novembre - Le rutabaga : un légume oublié

C'est l'occasion idéale pour découvrir ou redécouvrir cet aliment savoureux et souvent méconnu de nos garde-manger. Explorez le vaste potentiel de ce légume-racine à travers deux recettes simples et savoureuses qui mettront le rutabaga à l'honneur.

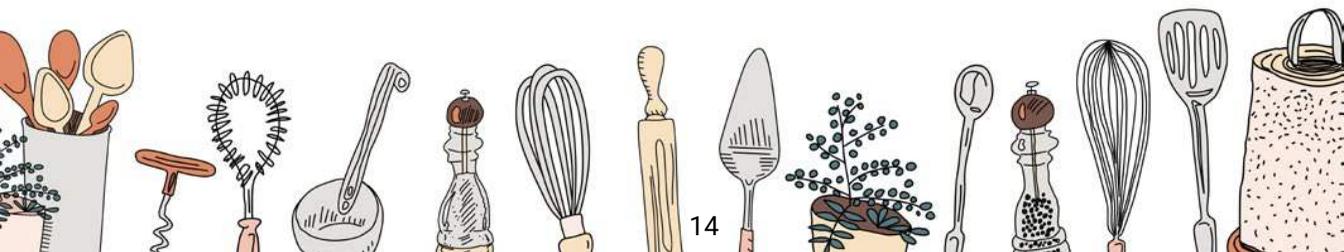


3 et 10 décembre - Dessert au riz : une tradition réconfortante

Est-ce que ce plat évoque un souvenir familier pour vous? Dans cet atelier, découvrez deux recettes classiques, simples et économiques: le pouding au riz québécois et le riz au lait français. Ces desserts réconfortants allient tradition et accessibilité, parfaits pour apporter chaleur et douceur à vos repas tout en restant dans un budget raisonnable. Explorez une version classique et une version ensoleillée !

Cuisine collective

Vous aimez le concept des cuisines collectives ou aimeriez le découvrir? Rejoignez-nous le **10 ou le 24 septembre** pour la préparation d'un trio plat, soupe et dessert. On cuisine dans le plaisir, sans animatrice. Une bénévole assure la coordination des tâches. L'inscription est requise et gratuite. Le coût des aliments sera réparti le jour même entre les participants. Apportez avec vous 10 \$ en monnaie pour rembourser la responsable des achats.



SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Informatique avec PING! • Pilates sur chaise - niveau débutant • Pilates sur chaise - niveau avancé • Danse en ligne 	<ul style="list-style-type: none"> • Informatique avec PING! • Bridge • Club photo
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Théâtre • Programme PIED • ViActive • Ateliers de cuisine • Marche santé • Marche dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Club 500 • Yoga sur chaise • Entr'aînés • Anglais conversation • Ateliers de poésie/humour
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Espagnol avancé • Zumba sur chaise • Cartes de souhaits • Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress et de l'anxiété (en ligne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Scrabble duplicate • Bridge • Méditation pleine conscience (pratique) • Qi Gong et souplesse • Crochet • Tricot • Club littéraire • Observation d'oiseaux (sorties)
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Programme PIED • Peinture décorative • Marche santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Cribble • Jeux de société • Renforcement musculaire sur chaise • Étirements au sol et debout • Création de bijoux • Observation d'oiseaux (ateliers)
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Espagnol débutant 2 • ViActive • Yoga sur chaise • Cerveaux actifs • Zumba Gold (en ligne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bingo • Boîte musicale • Initiation au traitement d'image • Peinture aquarelle • Dessin et peinture acrylique

Activités régulières au centre

Activités santé et bien-être

- **Pilates sur chaise (niveau débutant)** : 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 et s'adresse aux débutant dans la pratique.
- **Pilates sur chaise (niveau avancé)** : 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 et s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi des cours de pilates avec Sandra Bussotto.
- **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!
- **Ateliers de cuisine** : voir page 14
- **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 musculature, votre équilibre, votre souplesse et votre coordination.
- **Marche santé** : Une activité idéale pour prendre l'air et marcher entre amis. Rythme de marche modéré, dans le quartier. Rendez-vous devant le Chez-Nous, 15 minutes avant le départ.
- **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.
- **Programme PIED** : Cette activité, animée par un kinésologue du CIUSS, vise à améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes. Vous apprendrez également à identifier et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber. Le programme se déroule deux fois par semaine, offrant ainsi une opportunité d'accroître votre niveau d'activité physique et de socialiser avec vos pairs. Cette activité s'adresse aux personnes de 65 ans et plus qui sont en mesure de tenir debout au moins 5 minutes et qui n'utilisent pas d'aide à la marche. Le port de chaussettes antidérapantes est requis. La disponibilité pour participer aux deux cours chaque semaine (mardi ET jeudi) est obligatoire pour s'inscrire.
- **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.
- **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.
- **Zumba sur chaise** : La zumba sur chaise vous offre une activité physique idéale pour bouger dans le plaisir sur des rythme latins, rock et pop. Cette activité se pratique assise et offre une belle alternative pour les personnes aux prises avec des problèmes de genoux et de hanches qui souhaitent rester actifs.
- **Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress et de l'anxiété(en ligne)** : 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.

- **Méditation pleine conscience (pratique)** : Un temps pour soi, pour apprendre à vivre le temps présent et pour améliorer la santé physique et mentale. Se pratique sur une chaise. Ceci n'est pas un cours. Une expérience est requise pour vivre pleinement cette méditation guidée par Josée Laurendeau.
- **Qi Gong et souplesse** : Ce cours combine le Qi Gong Shibashi, 18 mouvements doux et fluides, et des exercices de souplesse et de mobilité doux et sécuritaires, accessibles à tous, qui se pratiquent debout. Des vêtements souples et chaussures légères ou chaussettes anti-dérapantes sont nécessaires pour ce cours.
- **Renforcement musculaire sur 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.
- **Étirements au sol et debout** : 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.
- **Zumba Gold (en ligne)** : 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

- **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 : f
 - 28/10 : Fonctionnement d'un ordinateur,
 - 4/11 : Recherches sur le Web et sources fiables d'information;
 - 11/11 : Utilisation du courriel;
 - 18/11 : Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité;
 - 25/11 : Médias sociaux;
 - 2/12 : Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux;
 - 9/12 : Développer son autonomie numérique.
- **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 et la pratique, sans jugement!
- **Espagnol débutant 2** : Ce cours de langue s'adresse aux gens qui souhaite apprendre l'espagnol. Conversation, grammaire et exercices d'écritures seront proposés dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage. Ce cours débutant de niveau 2 s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un cours d'espagnol. Les participants doivent se procurer *Pensar y aprender 2*.
- **Espagnol avancé** : Explorez les couches plus complexes de la langue espagnole dans ce cours avancé basé sur la connaissance grammaticale et la conversation. Les participants doivent se procurer *Pensar y aprender 3*.
- **Cerveaux actifs** : Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme. Ces ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc. Un manuel vous sera fourni au début de votre premier cours.
- **Initiation au traitement d'image** : Dans ce cours vous apprendrez comment retravailler vos photos numériques pour laisser libre cours à votre talent artistique. Les participants doivent apporter leur propre ordinateur portable pour participer au cours. Une connaissance informatique de base est requise.

Activités artisanales

- **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 socialiser, tout en faisant du crochet! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous. Outils et matériel fournis.
- **Tricot** : Une activité pour socialiser, tout en tricotant! Les articles produits seront vendus lors des activités du Chez-Nous. Outils et matériel fournis.
- EXPO** **Peinture décorative** : Initiez-vous à la peinture décorative en compagnie de Marie-Claire Dubé. Ce cours s'adresse aux débutants/intermédiaires. Différents projets seront proposés selon le niveau et l'intérêt de chaque participant.
- **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.
- EXPO** **Peinture aquarelle** : Initiez-vous à la peinture à l'aquarelle en compagnie de Colette Duhamel. Elle vous propose un atelier de peinture aquarelle qui s'adresse autant aux débutants qu'au plus expérimentés. Différents projets seront proposés selon le niveau.
- EXPO** **Dessin et peinture acrylique** : Découvrez et perfectionnez vos habiletés dans la création d'une œuvre en deux temps avec Diane Gadoua. Apprenez comment dessiner un croquis puis explorez différentes techniques pour le réaliser en peinture. Ce cours de techniques mixtes est ouvert aux débutants et aux plus avancés. Le matériel est fourni.

Activités de socialisation

- **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.
- **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.
- **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!
- **Jeux de société** : Différents jeux de société seront proposés chaque semaine, pour passer un agréable après-midi!
- **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.

- EXPO** **Club photo** : Sous la direction du photographe François Dupont, joignez-vous au nouveau Club de photos! Ce club s'adresse à toutes les personnes curieuses d'approfondir leurs connaissances sur la photographie et d'expérimenter, les différentes facettes de celle-ci, par le biais de sorties photos à thème, d'apprentissage en continu, de visites d'expositions photos, et bien plus.
- **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 besoins, de faire une petite audition et de répondre à vos questions. Les rôles seront attribués par la suite.
 - **Poésie/Humour (ateliers)** : Amateurs d'écriture, cet atelier est pour vous! Affûtez vos crayons en compagnie de Suzie Bonin et bénéficiez de son expertise pour développer vos compétences en écriture poétique ou humoristique. Dès le premier cours, apportez avec vous une première ébauche de texte. Présentez le fruit de votre travail devant public un vendredi par mois, à l'occasion des "Micro ouvert".
 - **Observation d'oiseaux** : Un mercredi sur deux, du 19 septembre au 31 octobre, participez à des sorties d'observations d'oiseaux dans des parcs de l'Est de Montréal. Puis, terminez la session, bien au chaud dans les locaux du Chez-Nous, un jeudi sur deux du 14 novembre au 12 décembre, pour des ateliers, conférences et discussions sur les oiseaux. Une activité pour les amateurs et les passionnés où les échanges et le partage de connaissance sont de mise!
 - **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).
 - **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!

EXPO

Au moins une œuvre par participant sera présentée à l'exposition *Le Chez-Nous s'expose!* à la Maison de la culture avant d'être retournées à chaque propriétaire.

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Informatique avec PING ! Tomy Girard	Lundi 9 h - 16 h	28 oct., 4-11-18-25 nov., 2-9 déc.	203	Gratuit
Pilates sur chaise (niveau débutant) Sandra Bussotto	Lundi 10 h - 11 h	9 septembre au 2 décembre (sauf le 14 oct.)	104	90 \$
Pilates sur chaise (niveau avancé) Sandra Bussotto	Lundi 11 h - 12 h	9 septembre au 2 décembre (sauf le 14 oct.)	104	90 \$
Danse en ligne Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	9 septembre au 2 décembre (sauf le 14 oct.)	114	70 \$
Bridge André Lemay et Louis Beaudin	Lundi 13 h - 16 h	9 septembre au 2 décembre (sauf le 14 oct.)	103-104	20 \$
Club photo François Dupont	Lundi 13 h - 15 h 30	9 septembre au 2 décembre (sauf le 14 oct.)	114	20 \$
Théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h - 11 h	10 septembre au 3 décembre	103-104	25 \$
Ateliers de cuisine Amandine Mayeu et Andrée-Ann Pagé	Mardi 9 h 30 - 11 h 30	Voir page 14	Cuisine	20 \$/ atelier
ViActive Jocelyne Gagnon	Mardi 9 h 45 - 10 h 45 11 h - 12 h	10 septembre au 3 décembre	114	15 \$
Marche santé Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	10 septembre au 3 décembre	Extérieur	Gratuit
Marche dynamique Solange Aubin et Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	10 septembre au 3 décembre	Extérieur	Gratuit
Programme PIED Laurraine Émond	Mardi 11 h - 12 h	10 septembre au 26 novembre	103-104	Gratuit
Club 500 Lise Carrier	Mardi 13 h - 16 h	10 septembre au 3 décembre	103-104	20 \$
Anglais conversation Pearl Snow	Mardi 13 h - 14 h 30	10 septembre au 19 novembre	203	50 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	10 septembre au 3 décembre	114	60 \$
Poésie/Humour (ateliers) Suzie Bonin	Mardi 14 h 30 - 16 h	10, 24 sept - 8, 22 oct 5, 19 nov - 3 déc	203	40 \$

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Entr'ainés Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	10 septembre au 3 décembre	114	90 \$
Cartes de souhaits Micheline Beauseigle et Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	11 septembre au 4 décembre	203	Gratuit
Espagnol avancé Ghyslain Gauthier	Mercredi 10 h 30 - 12 h	11 septembre au 4 décembre	103	50 \$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress et de l'anxiété Sandra Bussotto	Mercredi 11 h - 12 h	11 septembre au 4 décembre	En ligne	90 \$
Zumba sur chaise Mélany Lefèbre	Mercredi 11 h 15 - 12 h	11 septembre au 4 décembre	114	80 \$
Scrabble duplicate Gilberte Lantin et Johanne Gagnon	Mercredi 13 h - 16 h	11 septembre au 4 décembre	104	20 \$
Bridge André Lemay et Louis Beaudin	Mercredi 13 h - 16 h	11 septembre au 4 décembre	103	20 \$
Observation d'oiseaux (sorties) Patrice Cormier	Mercredi 13 h - 16 h	18 sept - 2, 16, 30 octobre	Extérieur	20 \$ (sorties + ateliers)
Méditation pleine conscience(pratique) Josée Laurendeau	Mercredi 13 h 30 - 14 h 30	11 sept - 9 oct 13 nov - 11 déc	114	15 \$
Crochet Diane Pépin et Nicole Nolet	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	18 sept - 2, 16, 30 oct 13, 27 nov - 11 déc	203	Gratuit
Tricot Huguette Gervais et Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	11, 25 sept - 9, 23 oct 6, 20 nov - 4 déc	203	Gratuit
Club littéraire Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	18 sept - 2, 16, 30 oct 13, 27 nov - 11 déc	Bibliothèque Mercier	10 \$
Qi Gong et souplesse Chantal Bardier	Mercredi 14 h 45 - 15 h 45	11 septembre au 4 décembre	114	90 \$
Peinture décorative Marie-Claire Dubé	Jeudi 9 h 30 - 11 h	12 septembre au 5 décembre	203	50 \$
Marche santé Joanne Gauthier	Jeudi 10 h - 11 h	12 septembre au 5 décembre	Extérieur	Gratuit
Programme PIED Laurraine Émond	Jeudi 11 h 15 - 12 h 30	12 septembre au 28 novembre	114	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Cribble Gaetan Guay et Serge Lapointe	Jeudi 13 h - 16 h	12 septembre au 5 décembre	103-104	20 \$
Jeux de société Andrée-Ann Pagé	Jeudi 13 h - 16 h	12 septembre au 5 décembre	103-104	20 \$
Renforcement musculaire sur chaise Chantal Bardier	Jeudi 13 h 15 - 14 h 15	12 septembre au 5 décembre	114	90 \$
Création de bijoux Carmen Diaconescu et Micheline Beauseigle	Jeudi 13 h 30 - 15 h 30	12, 26 sept - 10, 24 oct 07, 21 nov - 5 déc	203	Gratuit
Observation d'oiseaux (ateliers) Patrice Cormier	Jeudi 13 h 30 - 15 h 30	14, 28 nov - 12 déc	203	20 \$ (sorties + ateliers)
Étirements au sol et debout Chantal Bardier	Jeudi 14 h 30 - 15 h 30	12 septembre au 5 décembre	114	90 \$
Cerveaux actifs Lise Harbec	Vendredi 9 h 30 - 12 h	13 septembre au 15 novembre	203	75 \$
ViActive Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45	13 septembre au 6 décembre	114	15 \$
Espagnol débutant 2 Lorraine Vallée	Vendredi 10 h 30 - 12 h	13 septembre au 6 décembre	103	50 \$
Zumba Gold Mélanie Lefèbre	Vendredi 10 h - 11 h	13 septembre au 6 décembre	En ligne	80 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Vendredi 11 h - 12 h	13 septembre au 6 décembre	114	60 \$
Initiation au traitement d'image François Dupont	Vendredi 13 h - 15 h 30	13 septembre au 6 décembre	114	50 \$
Peinture aquarelle Colette Duhamel	Vendredi 13 h - 15 h 30	4, 11, 18, 25 octobre	203	35 \$
Bingo Lise Carrier	Vendredi 13 h 15 - 16 h	20 sept - 18 oct 15 nov - 6 déc	103-104	5 \$ payable le jour-même
Boîte musicale Cécile Dubois et Micheline Bellemare	Vendredi 13 h 15 - 16 h	13 sept - 11 oct 8, 29 nov - 13 déc	103-104	20 \$
Dessin et peinture acrylique Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	8, 15, 22, 29 novembre	203	60 \$

Retour en photos sur la saison passée

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



Sortie au Jardin botanique, 3 mai



Fête du printemps, 10 mai



Événement de fin d'année ViActive, 21 mai



Assemblée générale annuelle, 7 juin

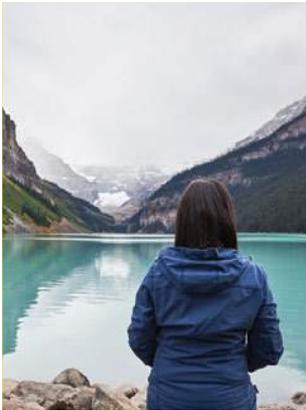


Week-end culturel, 8 juin



Thé musical au jardin, 18 juillet

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
pssp.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 1962
entreprise familiale

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

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

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**