

Programmation – Hiver 2025

L'ensemble des activités et services du centre – n° 154

Pour les personnes de 55 ans et plus



Session du 6 janvier au 29 mars 2025

PRÉINSCRIPTIONS AU CENTRE : 3 décembre 2024 de 10 h à 15 h

**INSCRIPTIONS AU CENTRE : 3 décembre 2024 de 17 h à 20 h,
4-5 décembre 2024 de 10 h à 15 h**

Sommaire

Mot de l'équipe	3
Informations générales	4
Services pour briser l'isolement et favoriser l'entraide	7
Événements, sorties et activités	9
Cours les soirs et la fin de semaine	14
Activités régulières au centre	16
Retour en photos sur la saison passée	23
Merci à nos partenaires !	24

Mot de l'équipe

Depuis notre retour au centre au début de l'été, nous avons poursuivi l'installation, l'aménagement et la décoration avec vos suggestions, tout en profitant d'un automne souvent ensoleillé. Il reste quelques petits soucis ici et là, malheureusement hors de notre contrôle. Comme nous sommes locataires de l'édifice, c'est la Ville qui est responsable de l'entretien et des réparations. Beaucoup de positif néanmoins : le bouche à oreille fonctionne bien au Chez-Nous, et sans effort de promotion particulier, nous avons eu le plaisir d'accueillir 157 nouveaux membres depuis le mois de juin!

Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue à tous nos nouveaux membres! Avec vos yeux neufs, n'hésitez pas à utiliser notre boîte à suggestions située près de l'accueil café : vous êtes maintenant chez vous, ici on a le droit de rêver et toutes vos idées sont bienvenues pour améliorer notre quotidien... pourvu qu'elles soient réalisables!

Le temps s'écoule vite, et nous vous présentons ici un très beau programme d'hiver 2024-2025!

Vous y découvrirez notamment l'élargissement de notre offre en soirée et en fin de semaine. Cela semblait nécessaire pour toutes les personnes qui travaillent en semaine et en journée. C'est un projet pilote qui comporte certaines contraintes et nécessite des ressources supplémentaires. Nous lançons dès maintenant un appel à des bénévoles disponibles pour nous donner un coup de main les mardis et jeudis soirs ainsi que le samedi en journée.

En septembre 2025, nous célébrerons le 40ème anniversaire du Chez-Nous de Mercier-Est : une occasion unique de fêter ensemble les grandes réalisations de l'organisme, de souligner son impact dans le quartier, et de mettre en lumière toutes celles et ceux qui le font vivre!

Nous avons une date pour le Café du DG : le 13 février 2025. Tous nos membres y sont conviés pour des discussions franches sur les projets, les enjeux, et les opportunités à court, moyen et long terme, avec l'équipe et les membres du Conseil d'administration. Vous y rencontrerez aussi les nouveaux membres dynamiques et dévoués qui ont rejoint notre équipe, c'est une belle occasion de mieux les connaître ainsi que leur rôle.

N'oubliez pas de vous référer au calendrier d'activités, aux infolettres (disponibles au centre et sur notre site web) et à notre page Facebook pour rester informé de toutes les activités offertes au centre.

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

L'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est

Informations générales

Inscriptions aux activités régulières au centre et en virtuel

Période de préinscriptions en personne au centre et par téléphone : Mardi 3 décembre de 10h à 15h. La priorité sera accordée aux membres qui veulent renouveler leur inscription à une activité à laquelle ils étaient inscrits à l'automne.

Période d'inscriptions en personne au centre et par téléphone : Mardi 3 décembre de 17 h à 20 h, mercredi 4 et jeudi 5 décembre de 10 h à 15 h.

Précisions :

- Une carte de membre valide sera exigée pour s'inscrire aux activités. Si vous devez renouveler votre carte, merci de vous présenter au secrétariat avant le 27 novembre afin d'éviter l'achalandage (uniquement pour le renouvellement de carte).
- La session d'hiver se tiendra **du 6 janvier au 29 mars 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 virement bancaire ou en argent 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.

Venir au centre en hiver

Des porte-manteaux et des rangements pour les bottes seront disponibles à l'accueil du centre cet hiver. Les bottes ne sont pas autorisées dans les locaux. Merci de penser à apporter vos chaussures ou d'acheter des couvre-bottes, disponibles à l'accueil-café au coût de 0,50\$. À noter également que la température dans les locaux sera maintenue entre 20 et 22 degrés Celsius : merci de prévoir des vêtements en conséquence.

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



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 hiver, Les Cousettes seront présentes tous les mardis ou un mardi sur deux, selon la demande. Contactez le secrétariat pour connaître les détails.** 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 inscription requise au secrétariat, frais de 5 \$ par rdv.



40^e anniversaire du Chez-Nous de Mercier-Est

En 2025, Le Chez-Nous de Mercier-Est fêtera ses 40 ans! La prochaine session marquera le début d'une année entière de festivités. Nous avons bien hâte de vivre ces moments de célébration avec vous, chers membres, qui faites du Chez-Nous un milieu de vie, de partage et d'entraide depuis maintenant quatre décennies.

40 ANS, ÇA SE FÊTE EN GRAND !

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 particulier ou une problématique à résoudre ? Nos intervenantes sont à votre écoute pour vous informer, vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches de façon personnelle et confidentielle.

i *Appelez Kim, notre responsable de l'intervention en gériatrie sociale, au 438-397-7309.*



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**. Il est organisé pour les personnes âgées qui ne peuvent se déplacer seules; le transport du domicile au centre est fourni par un bénévole.

i *Infos et inscriptions auprès de Sylvie au 514 354-5131 p. 42*



Dépannage alimentaire

La livraison du dépannage alimentaire avec Le Sésame se poursuit. Pour rappel, Le Sésame agit comme intermédiaire entre Moisson Montréal et Le Chez-Nous de Mercier-Est. Notre organisme permet la livraison aux personnes de 55 ans et plus à faible revenu, à mobilité réduite ou étant en isolement. Ce service est réservé aux résidents du quartier Mercier-Est. Les dates de livraisons sont les suivantes : **22 janvier, 19 février et 19 mars**. Si vous éprouvez des difficultés et avez des besoins pendant le mois, communiquez avec nous et nous ferons de notre mieux pour vous dépanner.

i *Inscriptions le vendredi précédent la livraison dès 9 h au 514 354-5131, livraison le mercredi suivant de 9 h à 12 h*



Clinique d'impôts 2025

Besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus ? Dans le cadre du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI) du gouvernement, des bénévoles pourront vous aider gratuitement. La clinique d'impôt se tiendra **les lundis 10, 17, 24 et 31 mars 2025**. Critères d'éligibilité : avoir 55 ans et plus, habiter le quartier Mercier-Est, et avoir un revenu de moins de 35 000 \$ pour les personnes seules et 45 000 \$ pour les couples. Les places sont limitées. Nous offrons un service de cueillette de documents pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer (des frais de 5 \$ seront exigés)

i *Infos et inscription au 514 354-5131 du 13 au 20 janvier pour les membres et à partir du 22 janvier pour l'ensemble des résidents de 55 ans et plus de Mercier-Est.*



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 30 000 \$ et n'étant pas bénéficiaire du transport adapté. Une fois par mois, vous pouvez demander un accompagnement-transport pour des commissions essentielles dans les lieux suivants : épiceries, pharmacies, banques (dans Mercier-Est), Place Versailles et Walmart (au Centre Domaine). Nos chauffeurs bénévoles assureront un service sécuritaire et confortable pour un prix modique : 6 \$ pour une commission de moins de 2 h, 10 \$ pour une commission entre 2 h et 4 h. Il est possible d'utiliser le service une fois par mois et pour un maximum de 4 h par accompagnement.

i *Pour ouvrir un dossier et vous inscrire à ce service, veuillez composer le 514 354-5131. Nos intervenants seront heureux d'évaluer vos besoins avant de vous inscrire à ce service.*



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.

Cours de soirs et de fin de semaine

Nouveauté en 2025, des cours seront désormais offerts **le mardi et le jeudi soir**, ainsi que **le samedi en journée**. Ces activités s'adressent à toutes les personnes de 55 ans et plus qui souhaitent participer à des activités, qu'ils soient résidents de Mercier-Est ou non. Une carte de membre (15\$) est nécessaire pour s'inscrire. **Séance d'informations et d'inscription mardi le 3 décembre de 17h à 20h**. Vous pouvez également vous inscrire dès le 4 décembre durant les heures d'ouverture du secrétariat. Repérez le symbole  à travers la programmation, il indique les cours offerts en soirée et la fin de semaine.



Conférence - Histoire et joyaux de Chicago

Rejoignez l'historienne de l'art Sylvie Coutu dans un voyage historique et artistique en direction de Chicago, métropole au cœur du Midwest américain. Ses parcs, gratte-ciel, sculptures publiques et ses musées en font l'une des villes les plus agréables à visiter. Son histoire aussi fascinante est le fruit de l'implantation francophone et anglophone propre à l'Amérique.

 **La conférencière sera sur ZOOM et des places seront disponibles au centre pour y assister. Jeudi 16 janvier, 10h à 12h, 20\$, au centre et en ligne, ouvert à tous, inscription requise**



Ateliers de gravure et d'impression

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

  **8\$/personne, inscription requise, places limitées**

Deux dates disponibles :

Vendredi 17 janvier de 13h à 15h OU

Samedi 18 janvier de 13h à 15h



Conférence - Les femmes artistes au Canada

Conférence *Les femmes artistes au Canada* : Cette causerie donnée par l'historienne de l'art Sylvie Coutu mettra en relief l'apport des femmes aux arts visuels québécois et canadien depuis le début du 20^e siècle. L'évolution des mentalités et l'éclatement des institutions permettront de plus en plus aux femmes d'investir le champ artistique au fil des années. D'Emily Carr et Marcelle Ferron à Betty Goodwin, c'est l'évolution des styles, des thèmes empruntés, des comportements artistiques qui seront retracés sur le fond historique du siècle passé et de celui à se faire.

i *La conférencière sera sur ZOOM et des places seront disponibles au centre pour y assister. Jeudi 23 janvier, 10h à 12h, 20\$, au centre et en ligne, ouvert à tous, inscription requise*



Conférence - Les hypothèques inversées

Libérez le potentiel de votre maison! Est-ce que vous ou un être cher cherchez un moyen de compléter votre revenu de retraite ? Pour de nombreuses personnes, leur maison est probablement leur plus important actif, mais il peut être difficile de tirer parti de sa valeur. Avec un prêt hypothécaire inversé, les propriétaires de 55 ans et plus peuvent accéder jusqu'à 55 % de la valeur de leur maison, sans paiements mensuels et libres d'impôt et sans obligation de vendre. Utilisez les fonds comme bon vous semble : vos passe-temps favoris, voyages, rénovations, soins médicaux, ou simplement plus de liberté financière. Venez rencontrer Mark Nadon, courtier hypothécaire, pour en apprendre plus sur cet outil. **i** *Jeudi 30 janvier, 10h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscription requise*



Café du DG

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

i *Jeudi 13 février, 9 h 30 à 12 h, rencontre gratuite, repas à 10\$, au centre, inscription requise, réservé aux membres*



Conférence - Rencontres : comment s'y retrouver à l'ère du numérique

Vous souhaitez faire de nouvelles rencontres, mais ne savez pas trop comment vous y prendre avec la technologie ? Que vous soyez à la recherche de l'amour, de nouvelles amitiés ou que vous vouliez tout simplement aider vos proches dans leur quête, cette présentation de Danisa Gaulin, étudiante au baccalauréat en sexologie, saura vous éclairer. Il sera question des fameuses applications de rencontres, d'arnaques amoureuses et des pratiques sécuritaires à avoir sur le Net en contexte de rencontre. Vous ressortirez de cette conférence mieux équipés pour aller de l'avant dans vos quêtes relationnelles!

i **Jeudi 20 février, 10h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscription requise**



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 27 février, 10 h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscription requise**



Conférence - La mobilité des aîné(e)s et l'accessibilité universelle sans attendre un algorithme technocratique

Le conférencier Patrice Cormier testera auprès des membres du Chez-Nous, l'idée d'utiliser la recherche-action scientifique comme moyen de promouvoir l'accessibilité universelle dans notre mini-univers de Mercier-Est afin d'améliorer la mobilité des aîné(e)s. Fort de son expérience comme président du Comité de travail sur le travail autonome (1996-2001), il en relatera les étapes de constitution, la méthodologie de recherche, les résultats et impacts pour les travailleurs autonomes du Québec ainsi que les reprises du modèle. Avec sa bonne humeur et son sens de l'humour, il amènera l'auditoire dans un processus d'initiation à la formulation d'un protocole de recherche concrète, la collecte de données et leur traitement ainsi que les pistes de réflexion qui en découleront.

i **Jeudi 27 février, 10h, gratuit, au centre, ouvert à tous, inscription requise**



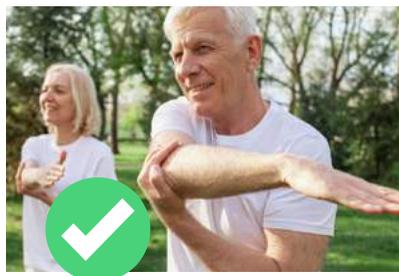
Rallye intérieur

Sonnez trompettes et clairons, car c'est le retour des grands rallyes, organisés par Marcel Blais! En équipe de deux, les joueurs devront répondre à plusieurs énigmes, devinettes et charades, camouflées à travers les locaux du Chez-Nous. Un maximum de 40 joueurs est possible. Des prix seront remis aux trois premières équipes ainsi que des prix de présence parmi les joueurs. L'activité débute à 12h et se termine vers 16h30. Par la suite, un souper pizza clôturera cette belle activité. Vous pouvez vous inscrire en équipe ou vous inscrire seuls (nous vous placerons avec un partenaire). **📍 Vendredi 7 mars, 12h à 16h30, 10\$/joueur (20\$/équipe), au centre, inscription requise, réservé aux membres**



Bouger au quotidien et prévenir les blessures

Dans cet atelier-conférence, découvrez comment mieux bouger dans le cadre d'activités physiques et dans votre quotidien (sortir du bain, déplacer des charges, vider le lave-vaisselle, etc). Vous développerez ainsi des trucs pour prévenir les blessures et améliorer votre condition physique. Adapté pour les personnes qui vivent avec de l'arthrose, l'ostéoporose, une hernie discale ou une entorse lombaire. **📍✅ Samedi 8 mars, 13h30 à 15h, 20\$, au centre, inscription requise, réservé aux membres**



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

JANVIER	<ul style="list-style-type: none">• Jeudi 16 janvier : Conférence <i>Histoire et joyaux de Chicago</i>• Vendredi 17 janvier : Atelier de gravure et d'impression• Samedi 18 janvier : Atelier de gravure et d'impression ✅• Jeudi 23 janvier : Conférence <i>Les femmes artistes au Canada</i>• Jeudi 30 janvier : Conférence <i>Les hypothèques inversées</i>
FÉVRIER	<ul style="list-style-type: none">• Jeudi 13 février : Café du DG• Jeudi 20 février : Conférence <i>Rencontres : comment s'y retrouver à l'ère du numérique</i>• Jeudi 27 février : Conférence <i>Optimiser son retour sur le marché du travail</i>
MARS	<ul style="list-style-type: none">• Vendredi 7 mars : Rallye intérieur• Samedi 8 mars : Atelier-conférence <i>Bouger au quotidien et prévenir les blessures</i> ✅• Jeudi 27 mars : Conférence <i>La mobilité des aîné(e)s et l'accessibilité universelle sans attendre un algorithme technocratique</i>

Ateliers de cuisine

Vous aimez cuisiner et avez envie de découvrir de nouvelles techniques ou des saveurs que vous n'osez pas essayer à la maison? Inscrivez-vous aux 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, inscription requise, réservé aux membres



14 et 21 janvier - Cuisine énergétique

Venez explorer des recettes saines et nourrissantes, idéales pour optimiser chaque bouchée afin de combler vos besoins nutritionnels.



11 et 18 février - Muffins en folie

Élargissez votre éventail de recettes de muffins avec ces trois propositions de muffins déjeuner, muffins salés et muffins dessert.



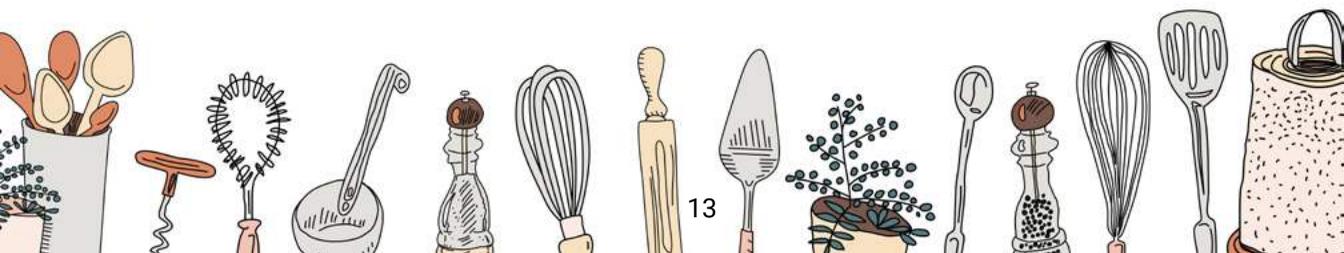
11 et 18 mars - Voyage en Asie

Montez à bord pour un voyage culinaire parfumé et débordant de saveurs. Apprenez à faire des dumplings, ces fameuses petites bouchées farcies dont tout le monde raffole!

Cuisine collective

Venez cuisiner dans le plaisir et découvrir de nouvelles recettes à ajouter à votre répertoire! Vous repartirez avec 5 portions pour faciliter la planification des lunchs et soupers de la semaine. Au menu en janvier : Soupe aux légumes / potage de courge rôtie / salade repas au poulet / omelette et salade verte / pain de viande (porc et lentilles) servi avec riz et légumes.

i 25 janvier, 9h30 à 12h, 25\$, inscription requise, réservé aux membres



Nouveauté : Cours les soirs et la fin de semaine



Nouveauté en 2025, des cours seront désormais offerts le mardi et le jeudi soir, ainsi que le samedi en journée. Ces activités s'adressent à toutes les personnes de 55 ans et plus qui souhaitent participer à des activités, qu'ils soient résidents de Mercier-Est ou non. Une carte de membre (15\$) est nécessaire pour s'inscrire. Séance d'informations et d'inscription mardi le 3 décembre de 17h à 20h. Vous pouvez également vous inscrire dès le 4 décembre durant les heures d'ouverture du secrétariat.

MARDI SOIR

Entr'aînés de 17h30 à 18h30 : **i** 100\$ pour la session, du 7 janvier au 25 mars 2025.

Voir la description du cours à la page 16.

Initiation à la photo pour les appareils photo de 18h30 à 20h : **i** 60\$ pour la session, du 7 janvier au 25 mars 2025. Voir la description du cours à la page 17.

JEUDI SOIR

Club de marche (marche santé) de 18h30 à 19h30 : **i** 20\$ pour la session, du 9 janvier au 27 mars 2025. Voir la description du cours à la page 16.

SAMEDI

Écriture créative de 11h à 13h : **i** 90\$, les 1^{er}-8-15 et 22 février.

Voir la description du cours à la page 19.

Cuisine collective de 9h30 à 12h : **i** 25\$, le 25 janvier. Voir la description de l'activité à la page 13.

Atelier de gravure de 13h à 15h : **i** 8\$, le 18 janvier. Voir la description de l'activité à la page 9.

Peinture aquarelle de 13h à 15h : **i** 45 \$, le 25 janvier et les 1^{er}-8-15 février.

Voir la description de l'activité à la page 18.

Jeux de société de 13h à 15h : **i** 30\$, du 11 janvier au 29 mars.

Voir la description de l'activité à la page 18.

Atelier-conférence *Bouger au quotidien et prévenir les blessures* de 13h30 à 15h : **i** 20\$, le 8 mars.

Voir la description de l'atelier-conférence à la page 12.

SEMAINIER DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates sur chaise - niveau débutant • Pilates sur chaise - niveau avancé • Danse en ligne 	<ul style="list-style-type: none"> • Bridge • Initiation à la photographie (débutant) • Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress et de l'anxiété (en ligne)
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Théâtre • ViActive • Ateliers de cuisine • Marche santé • Marche dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Club 500 • Yoga sur chaise • Entr'aînés • Entr'aînés (soir) ✓ • Initiation à la photo pour les appareils photo (soir) ✓
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Espagnol avancé • Zumba sur chaise • Cartes de souhaits • Yoga sur chaise 	<ul style="list-style-type: none"> • Scrabble duplicate • Bridge • Méditation pleine conscience (pratique) • Qi Gong et souplesse • Crochet • Tricot • Club littéraire
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Peinture décorative 	<ul style="list-style-type: none"> • Cribble • Jeux de société • Renforcement musculaire sur chaise • Étirements au sol et debout • Création de bijoux • Club de marche (soir) ✓
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"> • Club photo • Bingo • Boîte musicale • Peinture aquarelle • Dessin et peinture acrylique
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> • Écriture créative ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux de société ✓ • Peinture aquarelle ✓

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 la 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 musculation, 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 hiver. Rythme de marche soutenu. La feuille de route de la session sera remise lors des inscriptions.
- **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

- **Espagnol débutant 2** : Ce cours de langue s'adresse aux gens qui souhaitent apprendre l'espagnol. Conversation, grammaire et exercices d'écriture 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 - Niveau 2** : Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme. Ce niveau 2 s'adresse aux personnes qui ont déjà participé au niveau 1 et qui veulent poursuivre l'activité. Les exercices seront plus difficiles et vous aurez l'opportunité de créer un exercice à partir de modèles existants et de le présenter au groupe. Un manuel vous sera fourni au début de votre premier cours. Le programme d'ateliers Cerveaux actifs prend la forme de 5 rencontres hebdomadaires d'une durée de 2h30 chacune. Amusez-vous !!!
- **Initiation à la photographie (débutant)** : Dans ce cours, ouvert aux débutants, vous apprendrez les bases pour maîtriser votre appareil photo. Initiez-vous en compagnie du photographe professionnel François Dupont pour faire de magnifiques photos!
- **Initiation à la photo pour les appareils photo**  : Dans ce cours, ouvert aux débutants et aux plus expérimentés, vous apprendrez les bases pour maîtriser votre appareil photo. Initiez-vous en compagnie d'un photographe professionnel aux différents réglages et aux techniques de base pour obtenir le résultat souhaité. Ce cours est conçu pour les appareils photos, pas pour les appareils cellulaires.

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.
- **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.
- **Peinture aquarelle** ✓ : Initiez-vous à la peinture à l'aquarelle en compagnie de Colette Duhamel qui vous propose un atelier de peinture aquarelle s'adressant autant aux débutants qu'aux plus expérimentés. Différents projets seront proposés selon le niveau.
- **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. Les œuvres produites dans ce cours seront exposées à la Maison de la Culture avant d'être retournées à leurs propriétaires.

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.

Activités culturelles

- **Club photo** : Sous la direction du photographe François Dupont, rejoignez-vous au nouveau Club de photos! Ce club s'adresse à toutes les personnes curieuses d'approfondir leurs connaissances sur la photographie et d'expérimenter, tout en s'amusant, les différentes facettes de celle-ci, par le biais de sorties photos à thème, d'apprentissage en continu, de visites d'expositions photos, de montages de diaporamas, et bien plus.
- **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!
- **Écriture créative** ✓ : Découvrez les bases de l'écriture créative grâce à la méthode dialogique. Créée par le Professeur Norman Cornett il y a 38 ans, cette méthode établit un dialogue entre un texte poétique et notre propre interprétation. Des exercices pratiques d'écriture seront proposés, de même que des partages en groupe. Cette activité s'adresse aux gens intéressés à se prêter au jeu de l'écriture créative, nul besoin d'être expérimenté. Du café et une collation seront servis.

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Danse en ligne Josée Bélanger	Lundi 10 h - 11 h	6 janvier au 24 mars	114	70 \$
Pilates sur chaise (niveau débutant) Sandra Bussotto	Lundi 10 h - 11 h	6 janvier au 24 mars	104	90 \$
Pilates sur chaise (niveau avancé) Sandra Bussotto	Lundi 11 h - 12 h	6 janvier au 24 mars	114	90 \$
Bridge André Lemay et Louis Beaudin	Lundi 13 h - 16 h	6 janvier au 24 mars	103-104	20 \$
Initiation à la photographie (débutant) François Dupont	Lundi 13 h - 15 h 30	6-13 et 27 jan. / 3 fév. (pas de cours le 20 jan.)	114	50 \$
Yoga sur chaise et techniques de gestion du stress et de l'anxiété Sandra Bussotto)	Lundi 14 h - 15 h	6 janvier au 24 mars	En ligne	90 \$
Théâtre Richard Desroches	Mardi 9 h - 11 h	7 janvier au 25 mars	103-104	25 \$
Ateliers de cuisine Amandine Mayeu et Andrée-Ann Pagé	Mardi 9 h 30 - 11 h 30	14-21 jan. / 11-18 fév. / 11-18 mar.	Cuisine	20\$ / atelier
ViActive Jocelyne Gagnon	Mardi 9 h 45 - 10 h 45 11 h - 12 h	7 janvier au 25 mars	114	15 \$
Marche santé Joanne Gauthier	Mardi 10 h - 11 h	7 janvier au 25 mars	Extérieur	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Marche dynamique Solange Aubin et Gilles Perreault	Mardi 10 h - 12 h	7 janvier au 25 mars	Extérieur	Gratuit
Club 500 Lise Carrier	Mardi 13 h - 16 h	7 janvier au 25 mars	103-104	20 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Mardi 13 h 30 - 14 h 30	7 janvier au 25 mars (sauf le 18-25 fév. et 4 mar.)	114	60 \$
Entr'ainés Chantal Bardier	Mardi 14 h 45 - 15 h 45	7 janvier au 25 mars	114	90 \$
Entr'ainés Chantal Bardier	Mardi 17 h 30 - 18 h 30	7 janvier au 25 mars	114	100 \$
Initiation à la photo pour les appareils photos François Dupont	Mardi 18 h 30 - 20 h	7 janvier au 25 mars	114	60 \$
Espagnol avancé Ghyslain Gauthier	Mercredi 10h30 - 12h	8 janvier au 26 mars	103	50 \$
Zumba sur chaise Mélanie Lefèbvre	Mercredi 11 h 15 - 12 h	8 janvier au 26 mars	114	80 \$
Cartes de souhaits Micheline Beauseigle et Réjeanne Thibeault	Mercredi 9 h 30 - 11 h 30	8 janvier au 26 mars	203	Gratuit
Scrabble dupplicat Gilberte Lantin et Johanne Gagnon	Mercredi 13 h - 16 h	8 janvier au 26 mars	104	20 \$
Bridge André Lemay et Louis Beaudin	Mercredi 13 h - 16 h	8 janvier au 26 mars	103	20 \$
Méditation pleine conscience (pratique) Josée Laurendeau	Mercredi 13 h 30 - 14 h 30	15 jan. / 12 fév. / 12 mar.	114	15 \$
Qi Gong et souplesse Chantal Bardier	Mercredi 14 h 45 - 15 h 45	8 janvier au 26 mars	114	90 \$
Crochet Diane Pépin et Nicole Nolet	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	15-29 jan./ 12-26 fév./12-26 mar	203	Gratuit

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Tricot Huguette Gervais et Louise Leduc	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	8-22 jan./ 5-19 fév. / 5-19 mar.	203	Gratuit
Club littéraire Joanne Gauthier	Mercredi 13 h 30 - 15 h 30	15-29 jan. / 12-26 fév. / 5-19 mar.	Bibliothèque Mercier	10 \$
Peinture décorative Marie-Claire Dubé	Judi 9 h 30 - 11 h	9 janvier au 27 mars (pas d'activité le 13 fév. et le 20 mar.)	203	50 \$
Cribble Gaetan Guay et Serge Lapointe	Judi 13 h - 16 h	9 janvier au 27 mars (pas d'activité le 13 fév.)	103-104	20 \$
Jeux de société Andrée-Ann Pagé	Judi 13 h - 16 h	9 janvier au 27 mars (pas d'activité le 13 fév.)	103-104	20 \$
Renforcement musculaire sur chaise Chantal Bardier	Judi 13 h 15 - 14 h 15	9 janvier au 27 mars (pas d'activité le 13 fév.)	114	90 \$
Étirements au sol et debout Chantal Bardier	Judi 14 h 30 - 15 h 30	9 janvier au 27 mars (pas d'activité le 13 fév.)	114	90 \$
Créations de bijoux Carmen Diaconescu et Micheline Beauseigle	Judi 13 h 30 - 15 h 30	9-23 jan. / 6-20 fév. / 6-20 mars	203	Gratuit
Club de marche France Laliberté	Judi 18 h 30 - 19 h 30	9 janvier au 27 mars	Dehors	20\$
Espagnol débutant 2 Lorraine Vallée	Vendredi 10 h 30 - 12 h	10 janvier au 28 mars	103	50 \$
Cerveaux actifs - Niveau 2 Lise Harbec	Vendredi 9 h 30 - 12 h	10 janvier au 14 février	203	75 \$
ViActive Jocelyne Gagnon	Vendredi 9 h 45 - 10 h 45	10 janvier au 28 mars	114	15 \$
Yoga sur chaise Jocelyne Gagnon	Vendredi 11 h à 12 h	10 janvier au 28 mars (pas de cours le 21-28 fév. / 7 mar.)	114	60 \$
Zumba gold Mélanie Lefèbre	Vendredi 10 h - 11 h	10 janvier au 28 mars	En ligne	80 \$

ACTIVITÉ	HORAIRE	DATE	SALLE	COÛT
Bingo Lise Carrier	Vendredi 13 h 15 - 16 h	24 jan. / 21 fév. / 21 mar.	103-104	5\$ / jour même
Boîte musicale Cécile Dubois et Micheline Bellemare	Vendredi 13 h 15 - 16 h	10 jan. / 7-28 fév. / 28 mar.	103-104	20 \$
Club photo François Dupont	Vendredi 13 h - 15 h 30	10 janvier au 28 mars (pas d'activité le 7 mars)	114	20 \$
Peinture aquarelle Colette Duhamel	Vendredi 13 h - 15 h 30	24-31 jan. / 7-14 fév.	203	35 \$
Dessin et peinture acrylique Diane Gadoua	Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	28 fév. / 7-14-21 mar.	203	60 \$
Écriture créative Professeur Norman Cornett	Samedi 11 h à 13 h	1 ^{er} - 8 - 15 - 22 fév.	103	90 \$
Peinture aquarelle Colette Duhamel	Samedi 13 h à 15 h	25 jan. / 1 ^{er} - 8 - 15 - 22 fév.	203	45 \$
Jeux de société	Samedi 13 h à 16 h	11 janvier au 29 mars	104	30 \$

Retour en photos sur la saison passée

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



Sortie groupe d'ornithologie, 18 septembre



Inauguration de l'édifice Nicole-Larivée, 25 septembre



Journée nationale des aînés, 4 octobre



Conférence mythes liés au vieillissement, 8 octobre



Dîner d'Halloween à Pierre-Bernard, 30 octobre



Sortie aux Îles-de-Boucherville, 31 octobre

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

8060, Hochelaga, Montréal, QC H1L 2L1
T. 514 355-3454 F. 514 355-3868

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

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**