

PROGRAMMATION ÉTÉ 2025

Des services et des activités offerts du lundi au jeudi, de jour et de soir

Session du 16 juin au 14 août 2025



Détails des
inscriptions à
la page 6 !

PRÉSENTATION DU CHEZ-NOUS

ACTIVITÉS

Nous proposons une programmation saisonnière d'activités, d'ateliers, de conférences et de fêtes de socialisation. Services **réservés aux membres.**

ENTRAIDE

L'engagement de nombreux bénévoles nous permet de vous offrir des services favorisant votre maintien dans la communauté. Services destinés **aux personnes de 55 ans et plus en perte d'autonomie vivant à Mercier-Est.**

INTERVENTION

Nos intervenantes sont disponibles pour vous écouter, vous accompagner et vous soutenir dans vos diverses démarches. Services offerts **aux personnes de 55 ans et plus vivant à Mercier-Est.**



Notre mission

Fondé en 1985, Le Chez-Nous de Mercier-Est est un milieu de vie accueillant et inclusif qui a pour mission de briser l'isolement, de favoriser l'autonomie et le maintien dans la communauté des personnes de 55 ans et plus afin d'améliorer leur qualité de vie, en leur offrant des services communautaires et sociaux.

Nos valeurs

Dans le respect des différences, des personnes et de leurs choix, Le Chez-Nous se dote de valeurs permettant à tous de collaborer dans un esprit familial, mais sans familiarité.



Nos coordonnées

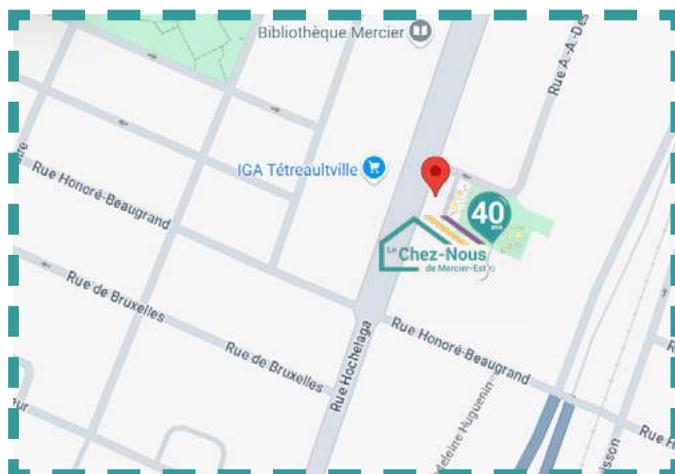
 Nous sommes situés au 7958 rue Hochelaga, à 15 minutes de marche du métro Honoré-Beaugrand et à proximité des lignes d'autobus 85, 189 et 28.

 **Numéro de téléphone :**
(514) 354-5131

 **Courriel :**
lecheznous@lecheznous.org

 **Site Internet :**
www.lecheznous.org

 [Le Chez-Nous de Mercier-Est](https://www.facebook.com/lecheznous)



MOT DE L'ÉQUIPE

L'été s'installe, et avec lui une nouvelle saison d'activités au Chez-Nous de Mercier-Est! Depuis notre retour en juin 2024, **plus de 150 nouveaux membres** se sont joints à nous, confirmant la pertinence de notre mission et l'importance de créer des espaces inclusifs, dynamiques et humains pour les aînés de notre quartier.

Notre équipe poursuivra cet été les efforts engagés pour offrir une **expérience stimulante et enrichissante à nos membres**, et des **services de qualité à nos bénéficiaires**. Cet été, nous continuons d'offrir des **activités en soirée**.

Afin de rendre nos services plus accessibles, nous amorçons aussi la **transition vers la plateforme numérique Amilia**, qui facilitera **les inscriptions aux activités, les adhésions et les paiements**. Rassurez-vous : **les inscriptions en personne** au centre seront toujours possibles, et notre équipe restera disponible pour vous accompagner dans cette transition.

De **nouveaux projets communautaires** verront le jour grâce à nos partenaires :

- Une **cuisine collective** intergénérationnelle et des repas collectifs ;
- Un **marché public pilote** avec Les Frigos de l'Est et la table de quartier (SME) ;
- Le réaménagement du **parc Germaine-Pépin**, qui deviendra à terme un mini-parc convivial, propice à la rencontre, à l'activité physique et à la découverte.

La vie associative est également au cœur de notre action, et **l'implication des bénévoles** y joue un rôle irremplaçable. Nous remercions chaleureusement toutes celles et ceux qui offrent de leur temps, leur savoir-faire et leur humanité au service des autres. **Votre engagement fait toute la différence**.

Restez à l'affût : plusieurs activités ponctuelles s'ajouteront. Consultez notre programme et partagez-nous vos idées, vos envies et vos préoccupations. Ensemble, continuons de bâtir un Chez-Nous vivant et inclusif !

Bon été à tous de la part de l'équipe du Chez-Nous !

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Olivier Bonnet
Directeur général



Martine Ostiguy
Responsable des
finances et de
l'administration



Gabrielle Goulet
Responsable des
activités



**Cassandra
Cloutier-Young**
Coordonnatrice
des activités



Ariane Babin
Responsable des
communications



Sylvie Lo Bianco
Responsable de
l'entraide et du
bénévolat



Kim Dutremble
Responsable de
l'intervention en
gériatrie sociale



**Maude
Desroches**
Intervenante de
proximité



Pauline Iragena
Intervenante de
milieu en HLM



Ariane Provost
Intervenante de
milieu en HLM



Vicky Verville
Intervenante de
proximité

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux activités

Les **préinscriptions** auront lieu le **mardi 3 juin de 10h à 15h**, en personne au centre et par téléphone. Seuls les membres inscrits au printemps pourront renouveler leur inscription à la même activité durant cette journée.

Les **inscriptions** se dérouleront le **4 juin de 10h à 15h**, au centre et par téléphone. Inscriptions ouvertes à tous.

Une carte de membre valide sera requise pour s'inscrire aux activités. Si vous devez renouveler votre carte, merci de vous présenter au secrétariat **quelques jours avant les inscriptions afin d'éviter l'achalandage.**

Pause estivale

Plusieurs activités font relâche cet été ! C'est notamment le cas des Cousettes, des cours de langue et de plusieurs activités physiques. Le **centre et l'accueil téléphonique seront fermés tous les vendredis, du 20 juin au 29 août inclusivement**. Les employés prendront également un repos bien mérité. Nous nous assurerons de minimiser l'impact des vacances sur les services.

Jours fériés

Le **mardi 24 juin** et le **mardi 1^{er} juillet** sont des jours **fériés**, le centre sera donc fermé. N'oubliez pas de le prendre en note !

NOS SERVICES

J'ai besoin d'accompagnement pour mes rendez-vous médicaux

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! 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.



J'ai besoin d'accompagnement pour faire mes commissions

Restez mobile et indépendant grâce à notre service d'accompagnement-transport pour les commissions essentielles! Ce service s'adresse aux membres de 55 ans et plus de Mercier-Est, avec un revenu annuel inférieur à 30 000 \$ et non bénéficiaires du transport adapté. Il couvre vos déplacements vers la Place Versailles, épiceries, pharmacies, banques (Mercier-Est) et Walmart (Centre Domaine) à raison d'une fois par mois. Les tarifs sont de 6 \$ (moins de 2 h) et 10 \$ (entre 2 h et 4 h), pour un maximum de 4 h par sortie. **Inscriptions au (514) 354-5131 : nos intervenantes évalueront vos besoins avec plaisir!**



J'aimerais essayer un cours

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

Infos et inscriptions auprès de Cassandra au (514) 354-5131, poste 37.

J'ai besoin d'aide alimentaire

La livraison de dépannage alimentaire avec Le Sésame continue! Le Chez-Nous, en partenariat avec Moisson Montréal, livre aux résidents de Mercier-Est de 55 ans et plus à faible revenu, à mobilité réduite ou isolés. Prochaine livraison : mercredi 18 juin entre 9h et 12h. Ce service est interrompu pendant le mois de juillet et reviendra dès le mois d'août. **Inscriptions le vendredi précédent dès 9 h au (514) 354-5131, poste 42.** Si vous avez besoin de ce service durant la pause estivale, contactez-nous et nous ferons de notre mieux pour vous dépanner.



J'aimerais parler à un ami

Vous aimeriez discuter, que quelqu'un soit à l'écoute et prenne de vos nouvelles ? Ne cherchez plus, nos bénévoles sont là pour vous appeler avec le service *Un ami au bout du fil* ! Ce nouveau service bienveillant offert par le Chez-Nous de Mercier-Est est gratuit. Tous nos bénévoles sont formés et soutenus par une équipe professionnelle. Pour en savoir plus ou pour réserver votre place, **contactez notre responsable du projet, Vicky Verville, au (438) 813-0162.**



J'ai un problème à résoudre

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. **Contactez Maude, au (514) 663-8190 (intervention).**



BÉNÉVOLAT

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles dévoués pour soutenir les différents secteurs du Chez-Nous !

UN AMI AU BOUT DU FIL



JARDINAGE



ACCUEIL-CAFÉ



Le bénévolat me permet d'aider les gens et d'être là pour eux. J'aime échanger, écouter leurs histoires et partager les miennes !

- Ada Rossi

RESPONSABLE D'ACTIVITÉS



TRANSPORT MÉDICAL



Tout comme Ada, vous avez envie de mettre la main à la pâte ? Renseignez-vous auprès du secrétariat ou scannez le code QR!

ACTIVITÉS - JOUER EN GROUPE

BRIDGE

Que vous soyez débutant ou joueur d'expérience, venez jouer au bridge dans une ambiance amicale et rafraîchissante pour l'été.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** André Lemay et Louis Beaudin

PRIX : 30\$ | **HORAIRE :** Lundi de 13h à 16h | **DATES :** Du 16 juin au 11 août

CLUB 500

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Lise Carrier et Marcel Blais | **PRIX :** 30\$ | **HORAIRE :** Mardi de 13h à 16h | **DATES :** Du 17 juin au 12 août (**pas d'activités les 24 juin et 1^{er} juillet**)

CRIBBLE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Serge Lapointe et Gaétan Guay | **PRIX :** 30\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 19 juin au 14 août

CUISINER ET BIEN MANGER

ATELIERS DE CUISINE

Deux thématiques cet été : Poké bowl le 25 juin et confection de confiture et compote le 22 juillet.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLES :** Amandine Mayeu et Andrée-Ann

Pagé | **PRIX :** 20\$/atelier | **HORAIRE :** Mardi de 9h30 à 11h30

CUISINE COLLECTIVE

Ajoutez des recettes à votre répertoire dans cette activité de cuisine collective où tout le monde partage ses trucs et astuces. Profitez d'un dîner convivial ensemble avant de repartir avec 5 portions. Psit : n'oubliez pas vos plats !

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Andrée-Ann Pagé | **PRIX :** 25\$/

atelier | **HORAIRE :** Mardi de 9h30 à 13h30 | **DATES :** 2 juillet et 5 août

RENCONTRER DES GENS ET PARTAGER

DÉJEUNERS EN FOLIE

RESPONSABLE : Thérèse Lirette | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 11h | **DATES ET LIEUX :** 5 juin - Allô mon coco, 3 juillet - Mikes et 7 août - Coco Frutti

DÎNERS PARLE PARLE JASE JASE

RESPONSABLES : Pearl Snow et Christiane Éthier | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 11h à 13h30 | **DATES :** 19 juin, 17 juillet et 21 août
LIEUX : À déterminer

SORTIES D'OBSERVATION D'OISEAUX

Rejoignez un groupe de passionnés d'observation d'oiseaux à la découverte des espèces vivant dans l'est de Montréal. Cette activité est adaptée à tous. Une croisière aux îles de Boucherville est prévue le 15 août.

LIEU : Extérieur | **RESPONSABLE :** Patrice Cormier | **PRIX :** 20\$/ session ou 5\$/sortie

HORAIRE : Vendredi | **DATES :** 20 juin, 11 et 18 juillet, 1^{er} et 15 août



BALADES LITTÉRAIRES

Cet été, le Chez-Nous organise à nouveau des après-midis littéraires en plein air. Joignez-vous à nous pour rencontrer des auteurs québécois (si disponibles) et participer à une discussion conviviale et à des échanges littéraires enrichissants.

LIEU : Jardin du centre | **RESPONSABLE :** Sylvie Lo Bianco | **PRIX :** 10\$

HORAIRE : Samedi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 5 et 19 juillet, 2, 16 et 30 août (fête de clôture)

Méga Vente de garage

Samedi 21 juin

10 h à 16 h

Réservez une table!

Emplacements intérieurs
et extérieurs

Grande table 72" x 30" : 30 \$



Infos et réservations : 514 354-5131 p.42

Le Chez-Nous de Mercier-Est
7958, rue Hochelaga, Montréal H1L 2K8

LES THÉS MUSICAUX AU JARDIN

Retrouvez-nous au jardin de Violette situé à l'arrière du Chez-Nous, pour un après-midi en bonne compagnie ! Vous aurez l'occasion de déguster une tasse de thé tout en écoutant les musiciens invités. Pensez à apporter votre tasse et votre chaise de camping, on s'occupe du reste ! En cas de pluie, l'activité se déroule à l'intérieur. **Activité ouverte à tous.**

LIEU : Jardin du centre | **RESPONSABLE :** Suzanne Coderre | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** Du 5 juin au 25 septembre

FÊTE D'ÉTÉ DES MEMBRES

Pensez-vous maîtriser l'art du chili maison ? C'est le moment de le prouver ! Joignez-vous à nous pour une épluchette de blé d'Inde conviviale, accompagnée d'un concours de chili où vos talents culinaires seront mis à l'épreuve par un jury composé de 5 juges. Le meilleur chili remportera un prix et vous aurez la possibilité de publier votre recette dans notre infolettre, et surtout... vous vanter sans gêne jusqu'à l'année prochaine!

LIEU : Stationnement du centre
RESPONSABLE : Cassandra Cloutier-Young
PRIX : 10\$ | **HORAIRE :** Lundi de 12h à 15h
DATE : 18 août

*Envie
de participer au
concours ou de faire
partie du jury ? Écrivez à
Cassandra à [activites@
lecheznous.org](mailto:activites@lecheznous.org) !*



APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

APPRENDRE À UTILISER AMILIA

Le Chez-Nous utilise un nouveau système d'inscription en ligne. Découvrez comment créer votre compte d'utilisateur, vous inscrire aux activités et renouveler votre carte de membre facilement depuis notre site Internet. Veuillez apporter votre propre ordinateur, tablette ou téléphone pour les exercices pratiques.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Cassandra Cloutier-Young | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Mercredi de 10h à 12h | **DATE :** 20 août

DÉPANNAGE PHOTO

Apprenez à : télécharger et gérer vos images, recadrer vos photos avec Paint.net ou Photoshop, régler votre appareil photo et connaître les boutons de votre appareil.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** François Dupont | **PRIX :** 8\$/r-v | **HORAIRE :** Mercredi de 10h à 12h | **DATES :** 18 juin au 13 août (**pas de dépannage le 23 juillet**)



CONFÉRENCE SUR LE TRI DES DÉCHETS

Assistez à une conférence pratique sur le tri des déchets, incluant la présentation des nouvelles règles de collecte sélective en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2025 et le partage d'astuces pour bien composter à la maison. **Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Nature-Action Québec | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 10h30 à 11h30 | **DATE :** 26 juin

BOUGER ET PRENDRE SOIN DE SOI



DANSE EN LIGNE

Un cours multi-niveaux qui commence en douceur pour les débutants et monte en rythme pour les intermédiaires !

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Josée Bélanger | **PRIX :** 55\$ | **HORAIRE :** Lundi de 10h à 11h | **DATES :** Du 16 juin au 11 août

VIACTIVE

Cet été, venez bouger à travers les danses latines de Viactive ! Vous travaillerez tout le corps avec des pas de danse simples à réaliser et adaptés. Règle d'or : on s'écoute et on laisse le rythme nous guider !

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Pauline Iragena | **PRIX :** 15\$
HORAIRE : Mardi de 9h45 à 10h45 | **DATES :** Du 17 juin au 12 août (**pas de cours les 24 juin et 1^{er} juillet**)

PÉTANQUE

LIEU : Parc Germaine-Pépin | **PRIX :** Gratuit
GROUPE A : Mardi de 13h30 à 15h30 du 17 juin au 12 août (pas de cours le 24 juin et le 1^{er} juillet), responsable : Joanne Gauthier
GROUPE B : Jeudi de 18h à 20h du 19 juin au 14 août, responsable : Marie-Claude Couture

CLUB DE MARCHÉ DE SOIR

LIEU DE RASSEMBLEMENT : Au centre | **RESPONSABLES :** France Laliberté
PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 18h à 19h | **DATES :** Du 19 juin au 14 août

LAISSER ALLER SA CRÉATIVITÉ

ATELIER MANDALA : MON JARDIN INTÉRIEUR

Plongez dans un univers de sérénité et de créativité en réalisant votre propre mandala. Bien plus qu'un simple dessin, le mandala est un outil puissant pour favoriser la méditation, apaiser les émotions et retrouver l'équilibre intérieur.

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Sylvie Arsenault | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :** Lundi de 10h à 12h | **DATE :** 23 juin

ATELIER SHIBORI : TEINTURE

Venez découvrir la technique de teinture Shibori, une méthode japonaise ancestrale de nouage et de pliage des tissus pour créer des motifs uniques et colorés ! Pensez à apporter des articles en coton blanc (comme des serviettes ou autres textiles), et nous fournirons des chemins de table.

SALLE : Cuisine et 103 | **RESPONSABLES :** Cassandra Cloutier-Young et Carmen Diaconescu | **PRIX :** 12\$ | **HORAIRE :** Lundi de 13h à 15h
DATE : 30 juin

PIQUE-NIQUE AU JARDIN BOTANIQUE

Une belle matinée pour se balader dans les jardins, prendre des photos et partager un petit repas ensemble (salades froides et sandwiches). Apportez votre appareil photo et une nappe. **Le coût de l'activité n'inclut pas le prix du billet d'entrée au Jardin botanique.**

RESPONSABLES : Cassandra Cloutier-Young et François Dupont | **PRIX :** 8\$
HORAIRE : Mercredi de 10h à 13h
DATE : 23 juillet





PEINTURE AQUARELLE

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Colette Duhamel | **PRIX :** 35\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 2, 9, 23 et 30 juillet, 6 et 13 août

CROCHET ET TRICOT

Cet été seulement, joignez-vous à un groupe de tricot et de crochet social, ou tout le matériel est fourni ! Les créations réalisées seront vendues au profit des services du Chez-Nous.

SALLE : 104 | **RESPONSABLES :** Diane Pépin et Huguette Gervais | **PRIX :** 12\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** Du 18 juin au 13 août



ATELIER DE CRÉATION POÉTIQUE

Lors de ces 5 rencontres, les participant.e.s se familiariseront avec l'écriture de poésie et seront invité.es à écrire des poèmes en groupe ou individuellement. Lectures de poèmes, images et vidéos seront au rendez-vous comme supports essentiels à la création poétique. Outil de réflexion, façon de voir la vie, la poésie nous donne l'occasion de comprendre et de transformer le monde qui nous entoure. Aucun prérequis, les débutant.e.s sont les bienvenu.e.s. Une sortie dans les ruelles de Mercier Est est prévue. **Activité ouverte à tous.**

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Flavia Garcia | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 17h à 19h | **DATES :** Du 3 au 31 juillet

SEMAINIER DES ACTIVITÉS

Matin

Après-midi / soir

Lundi

*Danse en ligne,
Atelier mandala*

*Fête d'été,
Atelier shibori,
Bridge*

Mardi

*Atelier de cuisine,
Cuisine collective,
Viactive*

*Club 500,
Pétanque*

Mercredi

*Apprendre à utiliser
Amilia, Dépannage
photo, Pique-nique au
Jardin botanique*

*Peinture aquarelle,
Crochet et tricot*

Jeudi

*Déjeuners en folie,
Dîners PPJJ, Conférence
sur le tri des déchets*

*Cribble, Thés musicaux,
Atelier de création
poétique, Club de
marche, Pétanque*

Vendredi
(centre fermé)

*Excursions d'observation
d'oiseaux*

*Excursions d'observation
d'oiseaux*

Samedi
(centre fermé)

Vente de garage

Balades littéraires

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

- **Carte de membre** : 15 \$, valide jusqu'au 31 août 2025 et non remboursable. Possibilité de se la procurer toute l'année pendant les heures d'ouverture du secrétariat, soit entre 10h et 14h.
- **Moyens de paiement** : argent comptant, carte de débit, carte de crédit (20 \$ et +), chèques (à l'ordre de : Le Chez-Nous de Mercier-Est).
- **Des accommodements sont possibles** pour les personnes en précarité financière. Contactez notre intervenante en toute confidentialité au (514) 663-8190.

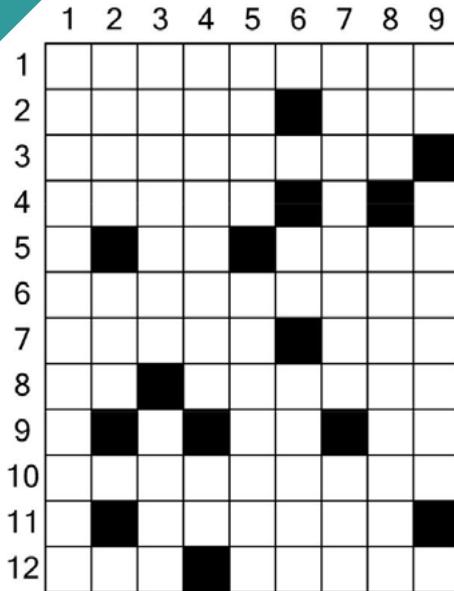
Politique de remboursement

- **Remboursement total** :
 - Si l'activité est annulée ou modifiée par le Chez-Nous.
 - Si le membre annule sa participation au moins 24 heures avant la 2^e séance.
- **Remboursement partiel** :
 - Si le membre annule sa participation après la 2^e séance, un remboursement équivalent à la valeur des cours à venir lui sera émis. Comme prévu par la Loi sur la protection du consommateur, un frais administratif correspondant au plus petit des montants suivants sera déduit : 5 \$ ou 10% du prix des cours/activités à venir.
- **Aucun remboursement** :
 - Après la 3^e séance
 - Pour les cours déjà suivis
 - Sans présentation du reçu d'achat

En cas d'annulation pour des raisons médicales, la même politique s'applique.

Le centre se réserve le droit d'annuler ou modifier une activité en cas de nombre insuffisant de participants ou pour toute autre raison organisationnelle.

MOT CROISÉ ET SUDOKU



Horizontalement :

1. Atténuations de la douleur
2. Inquiétude - Offrande
3. Habite le nord de l'Afrique
4. Têtu
5. Résultat de test - Rivière française
6. Guide le navire
7. Bords - Certain
8. Possessif - Stricte
9. Ville italienne - Note
10. Conflits
11. Dans la bouche
12. Notre mère - Récipient

Verticalement :

1. Concerne les étoiles
2. Pila - Perroquet
3. Habit - Cassé
4. Aigreurs - Divinité
5. Sable mouvant - Risquèrent
6. Durée - Fleuve russe
7. Embellit - Déchiffrés
8. Espion - Tartinées
9. Métal - Tapies

5		9			4		2	
	2					4		6
3								
6		5	2			7	1	9
			8	7	5			
7	3	2			9	5		8
								2
2		1					3	
	9		5			6		1

Solutions à la page 22



AIDE-MÉMOIRE

Lundi matin

- Danse en ligne 10h à 11h
- Atelier mandala 10h à 12h

Mardi matin

- Cuisine collective 9h30 à 11h30
- Atelier de cuisine 9h30 à 11h30
- Viactive 9h45 à 10h45

Mercredi matin

- Dépannage photo 10h à 12h
- Apprendre à utiliser Amilia 10h à 12h
- Pique-nique au Jardin botanique 10h à 13h

Jeudi matin

- Déjeuner en folie 9h à 11h
- Conférence tri des déchets 10h30 à 11h30
- Dîners PPJJ 11h à 13h30

Lundi après-midi

- Bridge 13h à 16h
- Fête d'été 12h à 15h
- Atelier Shibori 13h à 15h

Mardi après-midi

- Club 500 13h à 16h
- Pétanque 13h30 à 15h30

Mercredi après-midi

- Peinture aquarelle 13h30 à 15h30
- Crochet et tricot 13h30 à 15h30

Jeudi après-midi /soir

- Cribble 13h à 16h
- Thés musicaux 13h30 à 15h30
- Atelier poésie 17h à 18h
- Marche 18h à 19h
- Pétanque 18h à 20h

Vendredi matin (centre fermé)

- Excursions observation d'oiseaux

Samedi matin (21 juin)

- Vente de garage 10h à 16h

Vendredi après-midi (centre fermé)

- Excursions observation d'oiseaux

Samedi après-midi (centre fermé)

- Balades littéraires 13h30 à 15h30

SOLUTIONS DES JEUX

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	A	N	T	A	L	G	I	E	S
2	S	O	U	C	I	■	D	O	N
3	T	U	N	I	S	I	E	N	■
4	R	A	I	D	E	■	A	■	T
5	O	■	Q	I	■	A	L	B	E
6	N	A	U	T	O	N	I	E	R
7	O	R	E	E	S	■	S	U	R
8	M	A	■	S	E	V	E	R	E
9	I	■	F	■	R	O	■	R	E
10	Q	U	E	R	E	L	L	E	S
11	U	■	L	A	N	G	U	E	■
12	E	V	E	■	T	A	S	S	E

5	6	9	1	8	4	3	2	7
1	2	8	3	5	7	4	9	6
3	4	7	9	6	2	1	8	5
6	8	5	2	4	3	7	1	9
9	1	4	8	7	5	2	6	3
7	3	2	6	1	9	5	4	8
8	7	6	4	3	1	9	5	2
2	5	1	7	9	6	8	3	4
4	9	3	5	2	8	6	7	1

RETOUR EN PHOTOS SUR LA SAISON

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



BÉNÉVOLES DE LA CLINIQUE D'IMPÔT
24 MARS 2025



CUISINE COLLECTIVE
5 AVRIL 2025



CABANE À SUCRE HLM
5 AVRIL 2025



JOURNÉE PORTES OUVERTES
5 AVRIL 2025



FÊTE DES BÉNÉVOLES
2 MAI 2025



FÊTE DES BÉNÉVOLES
2 MAI 2025

MERCI À NOS PARTENAIRES !



JE VEUX DEVENIR
COPROPRIÉTAIRE
AVEC LES 30 000
AUTRES MEMBRES

 COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL
cfgrandmontreal.com

” POUR VOUS,
AVEC VOUS.

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal 
6854, rue Sherbrooke Est Montréal QC H1N 1E1

JULIEN HÉNAULT-RATELLE
Conseiller de la Ville
District Tétérautville
Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
Julien Hénault-Ratelle/monreal.ca 1 514 283 1868


Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Liée

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

Spécialité
hobillage de fenêtres et de lits
sur-mesure

draperiesdelest.com
info@draperiesdelest.com

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

Établie depuis 1952
Entreprise familiale

**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

**Paul St-Pierre
Plamondon**
Député de Camille-Laurin,
Chef du troisième groupe d'opposition

 ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Bureau de circonscription
8695, rue Hochelaga, bureau 202-E,
Montréal (Québec), H1L 6J5
514 251-8126
pspp.CALA@assnat.qc.ca

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