



PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Des services et des activités offerts aux aînés
du lundi au vendredi, de jour et de soir

Session du 15 septembre au 12 décembre



**Détails des
inscriptions à
la page 6 !**

*Pièce de théâtre de la troupe du Chez-Nous, juin 2025
Crédit photo : Jean-Louis Provencher*

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 âgées 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 âgées 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 50 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

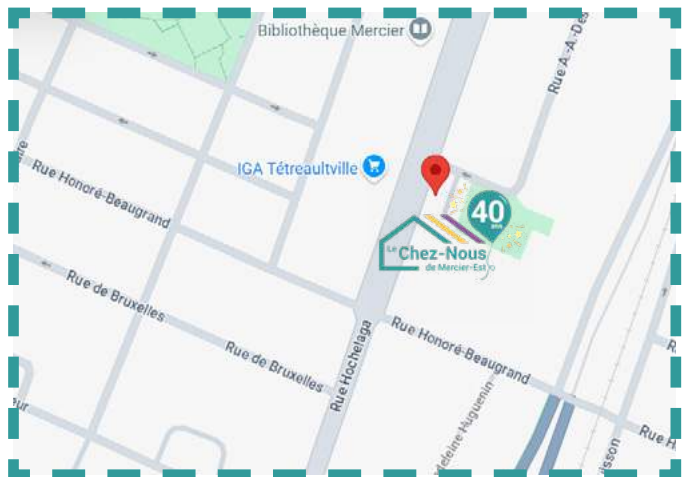
 Nous sommes situés au 7958 rue Hochelaga, à 15 minutes de marche du métro Honoré-Beaugrand et à proximité des lignes d'autobus 85, 189 et 28.

 **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

Cet été, notre jardin de Violette a retrouvé toute sa splendeur : plates-bandes rajeunies, nouveaux nids d'oiseaux et ambiance animée ont enchanté membres et visiteurs. Grâce à l'implication de nos bénévoles dévoués, notre stationnement s'est transformé en véritable lieu festif, accueillant soirées pizzas, hot-dogs et concerts de musiciens talentueux. Les thés musicaux se poursuivront jusqu'à la fin septembre, avec un spectacle de clôture accompagné d'un verre de vin gracieusement offert par le Repos Saint-François, notre nouveau partenaire financier.

Toute l'équipe vous souhaite la bienvenue pour adhérer ou renouveler votre abonnement, et pour vous inscrire aux nombreuses activités de notre programmation automnale.

Nous avons très hâte de célébrer avec vous le 40^e anniversaire du Chez-Nous de Mercier-Est, lors de notre événement spécial du 14 septembre au Club de golf d'Anjou. Un programme festif vous attend, ne tardez pas à vous procurer vos billets !

Comme présenté lors de nos dernières rencontres, les frais d'adhésion (20\$/an), de certaines activités et de la vignette de stationnement (25\$/an) ont été ajustés afin de mieux refléter les coûts réels de fonctionnement. Nous tenons cependant à souligner que plusieurs activités et services demeurent gratuits pour nos membres.

Enfin, votre avis compte beaucoup : n'hésitez pas à déposer vos idées, suggestions ou commentaires dans la boîte à suggestions près de l'accueil-café, et à remplir les sondages proposés à la fin des activités et événements.

Au plaisir de vous retrouver nombreuses et nombreux cet automne,

L'équipe du Chez-Nous

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Olivier Bonnet
Directeur général



Martine Ostiguy
Responsable des
finances et de
l'administration



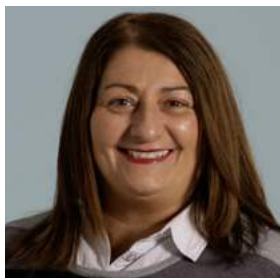
Gabrielle Goulet
Responsable des
activités



**Cassandra
Cloutier-Young**
Coordonnatrice
des activités



Ariane Babin
Responsable des
communications



Sylvie Lo Bianco
Responsable de
l'entraide



Kim Dutremble
Responsable de
l'intervention en
gériatrie sociale



Vicky Verville
Intervenante de
proximité



Pauline Iragena
Intervenante de
proximité



Ariane Provost
Intervenante de
milieu en HLM

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux activités

Les **inscriptions** se dérouleront les **2,3 et 4 septembre de 10h à 15h**, au centre et par téléphone.

Une carte de membre (adhésion) valide sera requise pour s'inscrire aux activités. Veuillez noter que nous ne produirons plus de carte de membre physique à compter de cet automne. Nous vous invitons à vous présenter au secrétariat **dans la semaine du 25 août pour renouveler votre adhésion** afin d'éviter l'achalandage lors des inscriptions.

Nouveauté : Nous avons maintenant une légende qui vous permet de repérer rapidement certains types d'activités à travers la programmation.



: Activité gratuite



: Activité ponctuelle



: Activité en alternance



: Activité offerte à la carte



: Activité ouverte à tous

Programmation culinaire

À table avec le Chez-Nous de Mercier-Est !, une programmation spéciale axée sur le plaisir de cuisiner et de manger ensemble, sera également disponible cet automne. Consultez-la pour y découvrir toutes les activités culinaires organisées par le Chez-Nous. Cette programmation est rendue possible grâce au soutien financier de la Table de quartier Solidarité Mercier-Est.

Jour férié

Le **centre et son accueil téléphonique seront fermés le lundi 13 octobre** pour l'Action de grâce. 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 personnes âgées 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 continue ! Le Chez-Nous livre aux résidents aînés de Mercier-Est à faible revenu, à mobilité réduite ou isolés. **Inscriptions le vendredi précédent dès 9 h au (514) 354-5131, poste 42.** Ce service reprendra au mois de septembre, les dates de distribution vous seront communiquées prochainement ! Si vous avez besoin de ce service entre-temps, 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 êtes une personne aînée ? 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 Vicky, au (514) 663-8190 ou Pauline au (514) 354-5131, poste 45.**



J'ai besoin d'aide pour réparer un vêtement

Les Cousettes sont des bénévoles du Chez-Nous qui offrent un service de réparation de vêtements, rideaux et autres 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 seront présentes une semaine sur deux, soit les 16 et 30 septembre, les 14 et 28 octobre, les 11 et 25 novembre et le 9 décembre.

Contactez le secrétariat pour connaître les détails. Consultez le babillard pour la liste des prix.



J'ai besoin d'aide en informatique

Des bénévoles répondent à vos questions pour mieux comprendre l'utilisation de vos appareils (cellulaire, ordinateur, tablette). Apportez votre appareil. Merci de préciser votre besoin lors de l'inscription. Les bénévoles vous accueillent pour une période d'une heure maximum. **Infos et inscriptions requises au secrétariat, plages horaire des rendez-vous entre 10h et 12h les lundis, 5\$/r-v.**



Gériatrie sociale

Il faut toute une communauté pour soutenir nos aînés! Vous êtes une personne aînée souhaitant réaliser différentes démarches ou avoir accès à des services pour le maintien à domicile? Vous avez besoins d'échanger avec une personne de confiance? **Contactez Kim, au (438) 397-7309 (intervention).**



BÉNÉVOLAT

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

ÉVÉNEMENTS PONCTUELS



CUISINE LES MERCREDIS



ACCUEIL- CAFÉ



Le bénévolat au Chez-Nous me garde l'esprit vif et actif: je rencontre plein de gens, je stimule mes neurones et je reste en forme !

- Réjeanne Thibeault

RESPONSABLE D'ACTIVITÉS



TRANSPORT MÉDICAL



**Tout comme Réjeanne, 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

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** André Lemay et Louis Beaudin
PRIX : 25\$ | **GROUPE LUNDI :** De 13h à 16h du 15 septembre au 8 décembre (**pas d'activité le 13 octobre**) | **GROUPE MERCREDI :** De 13h30 à 16h30 du 17 septembre au 10 décembre

CLUB 500

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Lise Carrier et Marcel Blais | **PRIX :** 25\$
HORAIRE : Mardi de 13h à 16h | **DATES :** Du 16 septembre au 9 décembre

SCRABBLE DUPLICATE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Gilberte Lantin et Johanne Gagnon
PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 13h30 à 16h30 | **DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre

INTRODUCTION À DONJONS ET DRAGONS

Plongez dans un monde d'aventures épiques et de créatures fantastiques avec Donjons et Dragons ! Créez votre héros et vivez des quêtes inoubliables ! Aucune expérience requise.

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Xavier Martel-Lachance
PRIX : 50\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 17h30 à 19h
DATES : Les 17, 24 septembre, 1^{er}, 8 et 15 octobre



JEUX DE SOCIÉTÉ

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Andrée-Ann Pagé et Marie-Reine Racicot | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 18 septembre au 11 décembre (**pas d'activité le 6 novembre**)

CRIBBLE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Serge Lapointe et Gaétan Guay | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 18 septembre au 11 décembre (pas d'activité le 6 novembre)

BINGO



SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Lise Carrier | **PRIX :** 5\$ à la porte
HORAIRE : Vendredi de 13h15 à 16h | **DATES :** 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre et 5 décembre

CUISINER ET BIEN MANGER

ATELIERS DE CUISINE



Deux thématiques cet automne : préparation de pâtes fraîches 30 septembre et confection d'un tiramisu et d'une charlotte aux fraises le 2 décembre. Psit : n'oubliez pas d'apporter vos plats et de chaussures fermées.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLES :** Amandine Mayeu et Andrée-Ann Pagé | **PRIX :** 20\$/atelier | **HORAIRE :** Mardi de 9h30 à 11h30

LES P'TITS DÎNERS



Un dîner simple et réconfortant entre les cours ! Nombre de places limitées !

SALLE : 104 | **RESPONSABLE :** Cassandra Cloutier-Young | **PRIX :** 6\$ / dîner lorsque payé d'avance, 8 \$ / dîner lorsque payé la journée même
HORAIRE : Mercredi de 11h30 à 13h | **DATES :** Le 24 septembre, 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre et 3 décembre

DÎNER DE NOËL



Joignez-vous à nous le jeudi 18 décembre prochain pour un dîner de Noël rassembleur où la magie des fêtes sera au rendez-vous !

DÉTAILS À VENIR

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 repas ensemble avant de repartir avec 5 portions. Psit : n'oubliez pas d'apporter vos plats et des chaussures fermées !

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Andrée-Ann Pagé | **PRIX :** 25\$/atelier | **HORAIRE :** Samedi de 9h30 à 13h30 | **DATES :** 27 septembre et 25 octobre

BRUNCHS DU BON MATIN

Venez déjeuner en bonne compagnie. Inviter vos amis et votre famille à se joindre à vous ! **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Cassandra Cloutier-Young | **PRIX :** 8\$ / brunch | **HORAIRE :** Samedi de 9h30 à 11h | **DATES :** 11 octobre et 15 novembre



RENCONTRER DES GENS ET PARTAGER

DÉJEUNERS EN FOLIE

RESPONSABLE : Thérèse Lirette | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 11h | **DATES ET LIEUX :** 11 septembre - L'oeufrier, 9 octobre - Paulos, 6 novembre - Tutti Frutti, 11 décembre - Mikes

DÎNERS PARLE PARLE JASE JASE

RESPONSABLES : Pearl Snow et Christiane Éthier | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 11h à 13h30 | **DATES :** 18 septembre, 23 octobre, 20 novembre et 18 décembre | **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. Les heures et lieux des sorties vous seront communiqués lors de l'inscription.

LIEU : Extérieur | **RESPONSABLE :** Patrice Cormier | **PRIX :** 20\$/ session ou 5\$/sortie | **HORAIRE :** Vendredi | **DATES :** 19 septembre, 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre

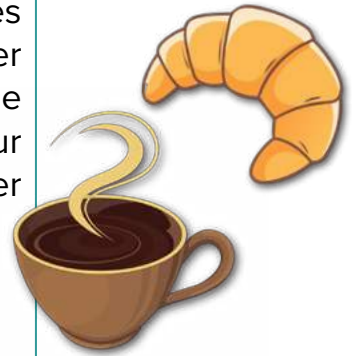
CLUB LITTÉRAIRE

LIEU : Bibliothèque Mercier | **RESPONSABLE :** Joanne Gauthier | **PRIX :** 5\$
HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 10 et 24 septembre, 8 et 22 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre

CAFÉ ENSEMBLE

Venez prendre un café avec nous, relaxer, jaser et faire des rencontres ! Que vous soyez là pour simplement discuter ou rencontrer de nouvelles personnes, le Café ensemble est l'endroit parfait. Ambiance chaleureuse, bonne humeur et de belles conversations au menu ! Venez discuter d'astrologie les 12 novembre et 10 décembre !

SALLE : 104 | **RESPONSABLES :** Kim Dutremble et Vicky Verville | **PRIX :** 4\$/café | **HORAIRE :** Mercredi de 11h30 à 13h | **DATES :** 17 septembre, 1^{er} et 29 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre



FÊTE DE L'AUTOMNE DES MEMBRES



Venez célébrer la Journée internationale des aînés et l'arrivée de l'automne en bonne compagnie !

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Cassandra Cloutier-Young | **PRIX :** 10\$
HORAIRE : Vendredi de 13h à 15h30 | **DATE :** 3 octobre

BOÎTE MUSICALE

Cette activité s'adresse à celles et ceux qui aiment chanter et partager leur amour de la musique, en toute simplicité. En décembre, la rencontre sera ouverte à tous, une belle occasion de terminer ensemble les activités du centre pour l'année 2025.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Cécile Dubois et Micheline Bellemare
PRIX : 45\$ pour l'année ou 20\$ pour la session | **HORAIRE :** Vendredi de 13h15 à 16h | **DATES :** 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre

VENTE DE GARAGE ET BBQ

Notre méga vente de garage a été déplacée au 20 septembre ! Réservez une table pour redonner une seconde vie aux objets dont vous ne vous servez plus ou venez faire un tour pour dénicher de belles trouvailles et dégustez des savoureux hot-dogs à notre BBQ ! Réservez une table (72"x30") au coût de 30\$ via Amilia ou en appelant au (514) 354-5131, poste 42.

RESPONSABLE : Sylvie Lo Bianco | **HORAIRE :** Samedi de 10h à 16h
DATE : 20 septembre, reporté au 21 en cas de pluie

APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

ANGLAIS CONVERSATION

Ce cours s'adresse aux gens qui ont déjà une base en anglais. Conversation et grammaire seront proposées dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage et la pratique, sans jugement !

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Pearl Snow
PRIX : 45\$ | **HORAIRE :** Mardi de 13h à 14h30
DATES : 16 septembre au 9 décembre



ESPAGNOL AVANCÉ

Ce cours s'adresse aux gens qui ont déjà une base en espagnol. Conversation et grammaire seront proposées dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage et la pratique, sans jugement !

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Ghisain Gauhtier | **PRIX :** 45\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 10h30 à 12h | **DATES :** 17 septembre au 10 décembre (pas de cours le 15 octobre)

CONFÉRENCE SUR LA PROCHE AIDANCE

Découvrez les dispositions légales (loi, politique, plan d'action) qui concernent les personnes proches aidantes et les services ou ressources disponibles pour elles dans cette conférence donnée par la TCRPAM. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Ismaila Kane | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 25 septembre

CONFÉRENCE SUR LE PARKINSON

Conférence donnée par Parkinson Montréal-Laval pour sensibiliser à la maladie, ses symptômes et leurs services offerts. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Flavie Annaix | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 2 octobre

CONFÉRENCE DE L'OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

Venez en apprendre plus sur la politique d'exactitude des prix, la garantie légale et la loi sur le commerce itinérant dans cette conférence donnée par l'Office de la protection du consommateur.

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Fatma Hamza | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 9 octobre

CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DE LA PLACE VERSAILLES



Alors que sa disparition est annoncée, venez découvrir l'histoire fascinante de la Place Versailles, le tout premier centre commercial couvert de Montréal, ouvert en 1963. Café et collations seront offerts durant la conférence.

Ouvert à tous.

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Olivier Dufresne | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 16 octobre



CONFÉRENCE AU VOLANT DE MA SÉCURITÉ



Cette conférence donnée par la SAAQ vise à revoir plusieurs notions entourant la conduite automobile et de répondre aux préoccupations des aînés entourant la sécurité routière. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Julie Beaudoin | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 13 novembre (sujet à changement)

ESPAGNOL DÉBUTANT

Conversation, grammaire et exercices d'écriture seront proposés dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage.

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Lorraine Vallée | **PRIX :** 45\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 10h30 à 12h | **DATES :** Du 19 septembre au 12 décembre

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 :** 80\$ | **HORAIRE :** Lundi de 10h à 11h | **DATES :** Du 15 septembre au 8 décembre (**pas de cours le 13 octobre**)

VIACTIVE

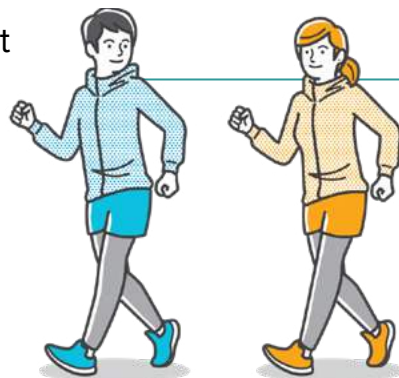
Bougez en groupe avec des routines variées, sur des musiques entraînantes, pour améliorer votre cardio, équilibre, souplesse et plus.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** France Laliberté | **PRIX :** 26\$
GROUPE A : Mardi de 9h45 à 10h45 du 16 septembre au 9 décembre
GROUPE B : Mardi de 11h à 12h du 16 septembre au 9 décembre
GROUPE C : Vendredi de 9h à 10h du 19 septembre au 12 décembre

MARCHE DYNAMIQUE

Explorez les couleurs de la saison à travers des marches dynamiques à Montréal et aux alentours. Lieux communiqués lors de l'inscription.

RESPONSABLES : Solange Aubin et Gilles Perreault
PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Mardi de 10h à 12h
DATES : Du 16 septembre au 9 décembre



MARCHE SANTÉ

Une activité idéale pour prendre l'air et marcher entre amis. Rythme modéré, dans le quartier. Rendez-vous devant le Chez-Nous, 15 minutes avant le départ.

RESPONSABLES : Joanne Gauthier et France Laliberté | **PRIX :** Gratuit

GROUPE A : Mardi de 10h à 12h du 16 septembre au 9 décembre

GROUPE B : Jeudi de 10h à 12h du 18 septembre au 11 décembre

ENTR'AÎNÉS

Un cours dynamique alliant échauffements cardiovasculaires sans saut et des exercices de souplesse et de renforcement au sol, debout et sur chaise. Apportez votre tapis d'exercice !

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 100\$

GROUPE A : Mardi de 14h45 à 15h45 | **GROUPE B :** Mardi de 17h30 à

18h30 | **DATES :** Du 16 septembre au 9 décembre

MARCHE AGISSONS ENSEMBLE

POUR LE MIEUX-ÊTRE DES ÂÎNÉS



Le 1^{er} octobre prochain, joignez-vous à la marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés* organisée par **Un et un font mille** et la **Fondation AGES** dans le cadre de la Journée internationale des aînées. Vous pourrez à tout moment monter dans l'autobus qui suivra le groupe de marcheurs pour vous reposer.

DÉTAILS À VENIR



ÇA BOUGE EN LIGNE !

Cet automne, ça bouge en ligne avec un nouveau programme d'activité physique ! Cardio, musculation, étirements, venez prendre soin de votre corps de différentes façons, pour une mise en forme complète et adaptée. Règle d'or : on écoute son corps et on respire !

SALLE : En ligne | **RESPONSABLE :** Pauline Iragena | **PRIX :** 75\$

HORAIRE : Mercredi 10h30 à 11h45 | **DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre

ZUMBA SUR CHAISE

Bougez avec plaisir sur des rythmes entraînants tout en restant assis. Cette activité est idéale pour ceux ayant des problèmes de genoux ou de hanches, souhaitant rester actifs.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Mélanie Lefebvre | **PRIX :** 90\$ | **HORAIRE :**

Mercredi de 11h15 à 12h | DATES : Du 17 septembre au 10 décembre

QI GONG ET SOUPLESSE

Ce cours combine le Qi Gong Shibashi et des exercices de souplesse et de mobilité doux et sécuritaires qui se pratiquent debout. Chaussures légères ou chaussettes anti-dérapantes requise.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 100\$ | **HORAIRE :**

Mercredi de 14h45 à 15h45 | DATES : Du 17 septembre au 10 décembre

YOGA POUR SOI

Découvrez tous les bienfaits que le yoga peut apporter à votre vie quotidienne grâce à ce cours accessible à tous, où les postures sont adaptées à vos besoins.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Josée Boyer

PRIX : 130\$ | **HORAIRE :** Mercredi de

16h45 à 18h | DATES : Du 17 septembre au 10 décembre



RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC CHAISE

Série d'exercices de renforcement musculaire debout et avec chaise et d'étirements pour améliorer la souplesse, la posture, l'équilibre et la force globale.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 100\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h15 à 14h15 | **DATES :** Du 18 septembre au 11 décembre

ÉTIREMENTS AU SOL ET DEBOUT

Série d'étirements au sol et avec chaise pour améliorer la souplesse générale et la posture. Apportez votre tapis d'exercice !

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 100\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 14h30 à 15h30 | **DATES :** Du 18 septembre au 11 décembre



PARC EN LUMIÈRE



Découvrez le Parc Germaine-Pépin transformé par une douce lumière lors de notre célébration de la Fête des lanternes. Rejoignez-nous pour une promenade illuminée où vos lanternes, apportées ou fabriquées lors de notre atelier du 30 septembre, illumineront les sentiers. Ce projet est réalisé en collaboration avec le Pitrem.

LIEU : Parc Germaine-Pépin | **RESPONSABLE :** Cassandra Cloutier-Young | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 18h à 19h | **DATE :** 9 octobre



CLUB DE MARCHÉ DE SOIR

Partez à la découverte nocturne du quartier ! Départ du CNME les jeudis à 19h en septembre, puis à 17h pour le reste de la session. **Toilettes non accessibles avant le départ.**

LIEU : Extérieur | **RESPONSABLES :** France Laliberté et Gilles Fortier

PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi (durée de la marche : 1 h) | **DATES :** Du 18 septembre au 11 décembre

ZUMBA GOLD

Libérez-vous du stress et dansez dans le plaisir ! Apprenez de nouveaux pas sur des rythmes entraînants, sans saut.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Mélanie Lefebvre | **PRIX :** 90\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 10h à 11h | **DATES :** Du 19 septembre au 12 décembre

LAISSER ALLER SA CRÉATIVITÉ

ARTISANAT

Dans ces activités d'artisanat, le matériel est fourni. Les articles produits sont vendus au profit des services offerts par le secteur de l'entraide du Chez-Nous.

SALLE : 203 | **PRIX :** Gratuit

CARTES DE SOUHAITS : Mardi de 9h30 à 11h30 du 16 septembre au 9 décembre, responsables : Micheline Beauseigle et Réjeanne Thibeault

CROCHET :  Mercredi de 13h30 à 15h30, les 24 septembre, 8-22 octobre, 5-19 novembre et 3 décembre, responsable : Diane Pépin

TRICOT :  Mercredi de 13h30 à 15h30, les 17 septembre, 1er-15-29 octobre, 12-26 novembre et 10 décembre, responsables : Huguette Gervais et Louise Leduc

BIJOUX : Jeudi de 13h30 à 15h30, du 18 septembre au 11 décembre, responsable : Carmen Diaconescu

CRÉATION COLLECTIVE D'UN SPECTACLE MUSICAL

Participez à la création d'un spectacle mélangeant chansons humoristiques et chansons sur l'environnement, sous la direction de Suzie Bonin. Les participants choisiront leurs chansons et prendront part à la mise en scène. **Auditions requises. Engagement pour les sessions d'automne 2025 à printemps 2026. Spectacle présenté au printemps 2026.**

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Suzie Bonin | **PRIX :** 35\$ | **HORAIRE :** Lundi de 13h à 15h30 | **DATES :** 15 septembre au 8 décembre (pas d'activité le 13 octobre)



ATELIER DE LANTERNES

0000
JUL
17

Participez à un atelier créatif, en collaboration avec le Pitrem en préparation de Parc en lumière, notre célébration de la Fête des lanternes.

SALLE : 203 | **RESPONSABLES :** Cassandra Cloutier-Young et le Pitrem | **PRIX :** 8\$ | **HORAIRE :** Mardi de 14h30 à 16h
DATE : 30 septembre

ATELIER SHIBORI

0000
JUL
17

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 | **RESPONSABLES :** Cassandra Cloutier-Young et Carmen Diaconescu | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 9h30 à 12h30
DATE : 13 novembre



PEINTURE DÉCORATIVE (MÉDIUMS MIXTES)

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Marie-Claire Dubé | **PRIX :** 45\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 9h30 à 11h30 | **DATES :** 18 septembre au 11 décembre

PREMIERS POINTS, PREMIÈRE CITROUILLE (TRICOT)

Découvrez les bases du tricot tout en réalisant un petit projet simple et amusant : une jolie citrouille tricotée à emporter chez vous ! **Aucune expérience requise et tout le matériel est fourni.**

SALLE : 203 | **RESPONSABLES :** Huguette Gervais et Cassandra Cloutier-Young | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 10h à 12h | **DATES :** 19, 26 septembre, 10 et 17 octobre



PEINTURE AQUARELLE

N'oubliez pas d'apporter votre matériel d'aquarelle pour profiter pleinement de l'atelier !

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Colette Duhamel | **PRIX :** 35\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 24-31 octobre et 7-14 novembre

CLUB PHOTO

Passionné de photo ? Notre club vous accueille ! Apportez un appareil photo (pas de cellulaire), maîtrisez ses bases et sachez gérer des fichiers sous Windows. Venez développer vos compétences et partager votre passion !

SALLE : 114 | RESPONSABLE : François Dupont | PRIX : 40\$ | HORAIRE :
Vendredi de 13h à 15h30 | DATES : 19 septembre au 12 décembre

ATELIER DE GRAVURE, IMPRESSION ET TEINTURE VÉGÉTALE



Participez à une activité créative combinant gravure et impression à l'aide d'une presse de type Speedball, ainsi qu'un volet de teinture végétale. Cette activité requiert une bonne vision et une certaine dextérité manuelle, car la manipulation des gouges demande de l'attention pour assurer une expérience sécuritaire et agréable pour tous et toutes.

SALLE : 104 | RESPONSABLE : Colette Duhamel | PRIX : 10\$
HORAIRE : Samedi de 13h30 à 15h30 | DATE : 15 novembre



ATELIER DE CRÉATION DE FANZINES POUR L'HALLOWEEN



Entre idées frissonnantes, récits sinistres et illustrations hantées, viens créer ton propre fanzine inspiré par l'univers d'Halloween. Un mélange d'écriture, de collage, et de dessin. Ouvert à tous

SALLE : 104 | RESPONSABLE : Colette Duhamel | PRIX : 8\$
HORAIRE : Samedi de 13h30 à 15h30 | DATE : 25 octobre



POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

- **Adhésion** : 20 \$, valide jusqu'au 31 août 2026 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 +, pas d'American Express), 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.

RETOUR EN PHOTOS SUR LA SAISON

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



DÎNER GROUPE DE MARCHÉ
10 JUIN 2025



PIÈCE DE THÉÂTRE DU CHEZ-NOUS
14 JUIN 2025



THÉ MUSICAL
19 JUIN 2025



AGA
19 JUIN 2025



PIQUE-NIQUE AU JARDIN BOTANIQUE
23 JUILLET 2025



JEUDI FESTIF
10 JUILLET 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.**



JULIEN HÉNAULT-RATELLE
Conseiller de la Ville
District Tétérautville
Mercier Hochelaga-Maisonneuve
Julien Hénault-Ratelle@montreal.ca 514 383 1860

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



Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Liée

Spécialité
habillage 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

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

FIER DE PARTICIPER À VOTRE ÉVÈNEMENT!



MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île



12500, boul. Industriel, Montréal, H1B 5P5
514-645-0101 mario.beaulieu@parl.gc.ca



**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