



PROGRAMMATION HIVER 2026

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

Session du 5 janvier au 27 mars 2026



**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 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.

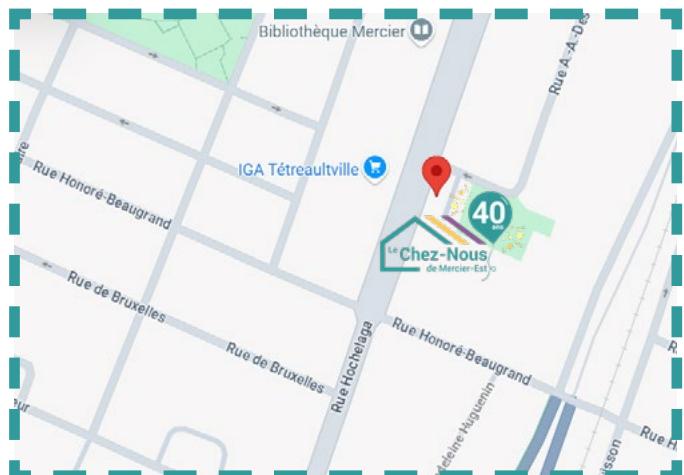
Nos valeurs

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**



MOT DE L'ÉQUIPE

Nous souhaitons d'abord la bienvenue à toutes nos nouvelles et nos nouveaux membres !

Avec votre regard neuf, n'hésitez pas à déposer vos idées dans notre boîte à suggestions située près de l'accueil-café. Le Chez-Nous est désormais votre maison. Ici, rêver est permis, et toutes vos propositions sont les bienvenues... pourvu qu'elles soient réalisables avec les ressources dont nous disposons.

En 2025, nous avons eu le plaisir de célébrer le 40^e anniversaire du Chez-Nous de Mercier-Est. Ce moment fort nous a permis de souligner les grandes réalisations de l'organisme, de mettre en valeur son impact dans le quartier, de remercier celles et ceux qui le font vivre, et de recueillir des fonds essentiels pour renforcer nos services.

Notez également la date du prochain Café du DG, le 12 février : cet espace d'échanges ouverts permet à tous nos membres de discuter des projets, des enjeux et des perspectives à court, moyen et long terme avec l'équipe et les membres du conseil d'administration. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer les personnes dynamiques et dévouées qui se sont récemment jointes à notre équipe, et de mieux connaître leur rôle au sein de l'organisme.

Comme toujours, nous lançons un appel aux bénévoles intéressé·e·s à contribuer à l'animation de nos services : accueil-café, activités, soutien administratif, organisation d'événements et plus encore. Pour en savoir plus sur les possibilités de bénévolat, passez nous voir à l'accueil.

Enfin, n'oubliez pas de consulter régulièrement le calendrier des activités, nos infolettres (disponibles au centre ou sur notre site web), ainsi que notre page Facebook pour rester à jour sur tout ce qui se passe au Chez-Nous.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un merveilleux hiver !

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



Pauline Iragena
Intervenante de proximité



Ariane Provost
Intervenante de milieu en HLM



Sam Turpin
Intervenante de milieu en HLM

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux activités

Les **préinscriptions** auront lieu **à partir du 3 décembre**. Nous passerons dans les **derniers cours et séances d'activité de la session** pour les préinscriptions. Si vous ne pouvez être présent à ce moment-là, il est de votre responsabilité d'appeler le secrétariat ou notre responsable des activités pour réserver votre place. Les **inscriptions** se dérouleront les **10 et 11 décembre de 10h à 15h**, au centre et par téléphone également.

Légende

 : Activité gratuite

 : Activité ponctuelle

 : Activité en alternance

 : Activité offerte à la carte

 : Activité ouverte à tous

Venir au centre en hiver

Des porte-manteaux et des rangements pour les bottes sont disponibles à l'accueil du centre. 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 \$.

Important : Merci de respecter les horaires des salles et d'entrer dans les locaux un maximum de 15 minutes avant le début de votre activité.





LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
SERVICES COMMÉMORATIFS VILLE-MARIE

rsfa.ca

PAVILLON COMMÉMORATIF VILLE-MARIE

Tous les services funéraires sur
UN SEUL SITE

- Salles de recueillement • Salles multifonctions • Salons hommage

6893, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H1N 1C7

514 255-6444 | info@rsfa.ca



En collaboration avec

MAGNUS
POIRIER | 100+ ANS
5 GÉNÉRATIONS

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

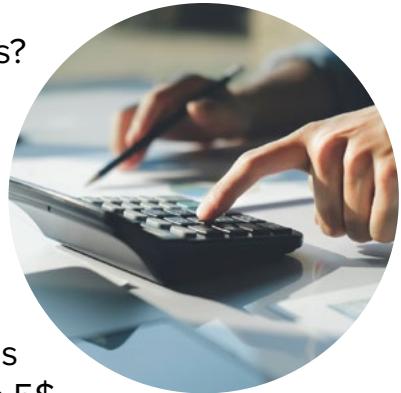
Restez mobile et indépendant grâce à notre service d'accompagnement-transport pour les commissions essentielles! Ce service s'adresse aux personnes aînées de Mercier-Est, avec un revenu annuel inférieur à 30 000 \$ et non bénéficiaires du transport adapté. Il couvre vos déplacements vers la Place Versailles, 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.**

Clinique d'impôt

Besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus? Nos bénévoles pourront vous aider gratuitement. La clinique d'impôt se tiendra les lundis 9, 16, 23 et 30 mars 2026. Critères d'éligibilité : avoir 50 ans et plus, habiter dans 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). **Détails des inscriptions à venir.**



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 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 le secrétariat au (514) 354-5131, poste 31.**

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 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 hiver, les Cousettes seront présentes une semaine sur deux, soit les 6 et 20 janvier, les 3 et 17 février et les 3 et 17 mars.** 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 Sam, au (438) 397-7309 (intervention).



BÉNÉVOLAT

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

ACCUEIL-CAFÉ



PROFESSEUR DE FRANÇAIS



Je fais du bénévolat au Chez-Nous depuis plusieurs années et je me compte chanceux d'être entouré d'autant de bénévoles qui s'impliquent avec authenticité et dévouement pour notre communauté.

- Richard Desroches

PROFESSEUR DE PILATES



TRANSPORT MÉDICAL



**Tout comme Richard, 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\$ | **HORAIRE :** De 13h à 16h | **GROUPE LUNDI :** Du 5 janvier au 23 mars | **GROUPE MERCREDI :** Du 7 janvier au 25 mars

CLUB 500

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Marie-Claude Couture et Marcel Blais

PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Mardi de 13h à 16h | **DATES :** Du 6 janvier au 24 mars

SCRABBLE DUPLICATE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Gilberte Lantin et Johanne Gagnon

PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 13h à 16h | **DATES :** Du 7 janvier au 25 mars

INTRODUCTION À DONJONS ET DRAGONS

Les vents anciens murmurent que Xavier, le Maître des Histoires, prépare son grand retour. Après un long silence, les runes se sont rallumées et les dragons remuent dans leur sommeil. L'activité reprendra au mois de mars, lorsque les constellations seront de nouveau alignées. Pour l'instant, les détails demeurent scellés derrière des portes enchantées...



DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ À VENIR

CRIBBLE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Serge Lapointe et Gaétan Guay | **PRIX:**

25\$ | HORAIRE : Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 8 janvier au 26 mars

JEUX DE SOCIÉTÉ

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Andrée-Ann Pagé et Marie-Reine Racicot | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 8 janvier au 26 mars



SALLE : 103-104 | **PRIX :** 5\$ à la porte | **HORAIRE :** Vendredi de 13h15 à 16h | **DATES :** 30 janvier, 27 février et 27 mars

CUISINER ET BIEN MANGER

ATELIERS DE CUISINE



Au menu cet hiver dans nos ateliers de cuisine : Maîtriser l'art du pain maison (6 janvier), cuisiner de bons ramens réconfortants (3 février) et faire des desserts à index glycémique bas (3 mars).

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Amandine Mayeu | **PRIX :** 20\$/atelier
HORAIRE : Mardi de 9h30 à 11h30

BIEN MANGER SANS SE RUINER - SPÉCIAL MOIS DE LA NUTRITION



En mars, durant le mois de la nutrition, venez découvrir comment composer des repas sains à petit prix. Nous explorerons les bases d'une alimentation équilibrée, des stratégies simples pour diminuer la facture d'épicerie et les principaux pièges du marketing alimentaire. Une conférence concrète, ouverte à tous et pleine d'astuces pour manger mieux... sans payer plus.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Amandine Mayeu | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 5 mars



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 :** Vendredi de 9h30 à 13h30 | **DATES :** 9 janvier, 13 février et 13 mars

RENCONTRER DES GENS ET PARTAGER

DÉJEUNERS EN FOLIE



RESPONSABLE : Thérèse Lurette | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 11h | **DATES ET LIEUX :** 8 janvier - Cora, 12 février - L'oeufrier, 12 mars - Coco frutti

DÎNERS PARLE PARLE JASE JASE



RESPONSABLES : Pearl Snow et Christiane Éthier | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Jeudi de 11h à 13h30 | **DATES :** 22 janvier, 26 février et 26 mars

LIEUX : À déterminer

CLUB LITTÉRAIRE

LIEU : Bibliothèque Mercier | **RESPONSABLE :** Joanne Gauthier | **PRIX :** 5\$

HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 14 et 28 janvier, 11 et 25

février, 11 et 25 mars

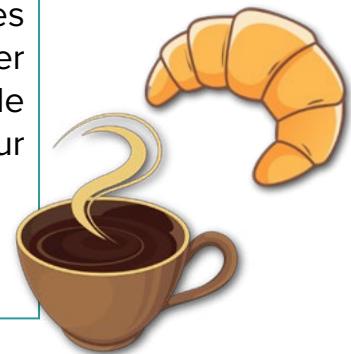


CAFÉ ENSEMBLE

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 !

SALLE : 104 | **RESPONSABLES :** Sam Turpin et Sarah Bélanger, stagiaire en sexologie | **PRIX :** 4\$/café

HORAIRE : Mercredi de 10h30 à 12h | **DATES :** 28 janvier, 11 et 25 février, 11 et 25 mars



CAFÉ DU DG



Joignez-vous à nous pour souligner les réalisations de l'équipe, discuter des orientations du Chez-Nous et partager vos idées sur la vie du centre. Toute l'équipe vous attend en grand nombre ! Un brunch sera offert aux participants au coût de 10\$ (possibilité de seulement assister au café gratuitement).

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Olivier Bonnet | **PRIX :** Gratuit ou 10\$ pour le brunch | **HORAIRE :** Jeudi de 9h30 à 12h | **DATE :** 12 février

BOÎTE MUSICALE

COMPLET

Cette activité s'adresse à celles et ceux qui aiment chanter et partager leur amour de la musique, en toute simplicité.



SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Cécile Dubois et Micheline Bellemare | **PRIX :** 20\$
HORAIRE : Vendredi de 13h15 à 16h | **DATES :** 23 janvier, 20 février et 20 mars

Salon Bien-être du Chez-Nous

**Samedi 7 février
10h à 16h**

ANNULÉ



Première
édition

5 \$ à l'entrée
Café gratuit

Mini-conférence
offerte par le Repos
Saint-François d'Assise

Venez rencontrer nos exposants lors du Salon Bien-être ! Découvrez une variété de produits, de services et de conseils pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.



7958 rue Hochelaga



APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

ESPAGNOL DÉBUTANT

Seules les personnes inscrites à l'automne pourront poursuivre à l'hiver. Un nouveau groupe débutera à l'automne.

RESPONSABLE : Lorraine Vallée | **PRIX :** 45\$

GROUPE A : Lundi de 10h30 à 12h du 5 janvier au 23 mars, salle 203

GROUPE B : Vendredi de 10h30 à 12h du 9 janvier au 27 mars, salle 203

ESPAGNOL AVANCÉ

Seules les personnes inscrites à l'automne pourront poursuivre à l'hiver. Un nouveau groupe débutera à l'automne.

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Ghislain

Gauthier | **PRIX :** 45\$ | **HORAIRE :**

Mercredi de 10h30 à 12h | **DATES :** 7 janvier
au 25 mars



CONFÉRENCE CONTRE LA FRAUDE



L'agente sociocommunautaire Joanie Tremblay du SPVM vous convie à une conférence de sensibilisation sur la prévention des fraudes. Au cours de cette rencontre, vous serez informés sur les techniques utilisées par les fraudeurs, vous recevrez des conseils de prévention et plusieurs ressources supplémentaires vous seront offertes afin de repérer les fraudes et obtenir de l'aide pour les dénoncer. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Joanie Tremblay | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 15 janvier

CONFÉRENCE LES GRANDS EXPLORATEURS



Passionnés de voyages, cette conférence est pour vous! Assitez aux présentations de membres du Chez-Nous qui vous charmeront par leurs récits et leurs photos de voyage à travers le monde. **Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** François Dupont | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATES :** 5 février et 12 mars

CONVERSION DE VOTRE ORDINATEUR

À WINDOWS 11



Pour éviter tout problème lié à la fin du support de Windows 10, venez découvrir comment effectuer la transition vers Windows 11. **Apportez votre ordinateur portable et une clé USB. Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Marc Galtier | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Mercredi de 17h à 18h | **DATE :** 11 février

CONFÉRENCE TROIS GRANDS

PARCS DE MONTRÉAL



Plongez dans l'histoire fascinante de trois grands parcs montréalais qui ont façonné le paysage et l'identité de la ville : le Parc du Mont-Royal, le Parc La Fontaine et le Parc Frédéric-Back. **Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIERS :** Robert Hamilton et Renée Labrèque | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 19 février



VILLES ET URBANISATION DANS L'HISTOIRE : UNE EXPÉRIENCE HUMAINE



Couvrant un large pan de l'histoire humaine, cette conférence entend aborder les phénomènes de villes et d'urbanisation, de la révolution néolithique à l'époque actuelle, jusqu'aux mégalopoles. Elle débutera par le Moyen-Orient ancien, puis le monde méditerranéen, l'Europe, le monde Atlantique, et certains cas en Asie, Afrique et Amérique précolombienne. **Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Daniel Massicotte, Ph. D. | **PRIX :**
Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 26 février

CONFÉRENCE SUR LA PLANIFICATION, LA PROTECTION ET LE TRANSFERT DE PATRIMOINE



Cette conférence offerte par la Caisse Desjardins de Mercier-Est-Anjou vous éclairera en matière de planification, protection et transfert de patrimoine. **Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Pascale Cadieux | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 19 mars

CONFÉRENCE SUR LA PROCHE AIDANCE



Cette conférence sur la proche aidance offerte par le Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal fait suite à celle donnée en septembre et vise à poursuivre la réflexion amorcée sur la proche aidance. **Conférence ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Ismaila Kane | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 26 mars

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 5 janvier au 23 mars

VIACTIVE

COMPLET

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

RESPONSABLE : France Laliberté | **PRIX :** 15\$

GROUPE A : Mardi de 9h45 à 10h45 du 6 janvier au 24 mars, salle 103-104

GROUPE B : Mardi de 11h à 12h du 6 janvier au 24 mars, salle 103-104

GROUPE C : Jeudi de 9h45 à 10h45 du 8 janvier au 26 mars, salle 114

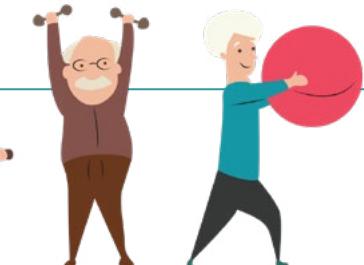
ÇA BOUGE EN LIGNE !

Ça bouge en ligne avec un programme d'activité physique complet ! 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 :** Lundi de

10h à 11h15 | **DATES :** Du 5 janvier au 23 mars



RENUFORCEMENT 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\$

GROUPE A : Lundi de 10h à 11h, du 5 janvier au 23 mars

GROUPE B : Jeudi de 13h15 à 14h15, du 8 janvier au 26 mars **COMPLET**

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.

RESPONSABLE : Joanne Gauthier | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :**

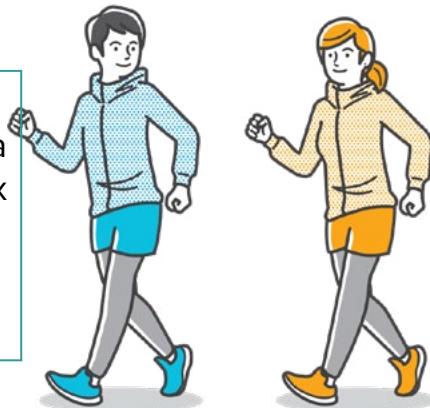
Mardi de 10h à 11h | **DATES :** Du 6 janvier au 24 mars

MARCHE DYNAMIQUE ❤

Explorez Montréal et ses alentours sous la neige à travers des marches dynamiques. Lieux communiqués lors de l'inscription.

RESPONSABLES : Solange Aubin et Gilles

Perreault | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Mardi de 10h à 12h | **DATES :** Du 13 janvier au 24 mars



LATINO : TONUS

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 16h30 à 17h30 | **DATES :** Du 6 janvier au 24 mars

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 :** Mélany Lefebvre | **PRIX :** 90\$

HORAIRE : Mercredi de 11h15 à 12h | **DATES :** Du 7 janvier au 25 mars

COMPLET

YOGA SUR CHAISE

Découvrez le yoga traditionnel dans une ambiance bienveillante. Des exercices d'étirement et de posture adaptés, pour vous détendre et améliorer votre bien-être.



SALLE : 114 | **RESPONSABLE :**

Jocelyne Gagnon | **PRIX :** 70\$

HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 14h30

DATES : Du 7 janvier au 25 mars

CLUB DE MARCHE ❤

RESPONSABLES : France Laliberté et Gilles Fortier | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 14h30 | **DATES :** Du 7 janvier au 25 mars

COMPLET

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 requises.

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

Mercredi de 14h45 à 15h45 | **DATES :** Du 7 janvier au 25 mars

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 7 janvier au 25 mars

COMPLET

VIACTIVE • ZEN ET TAI CHI

Bougez en douceur, relaxer et améliorer votre équilibre avec des mouvements qui marient le Zen et le Tai Chi.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** France Laliberté | **PRIX :** 15\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 11h à 12h | **DATES :** Du 8 janvier au 26 mars

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 8 janvier au 26 mars

ZUMBA GOLD

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

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

Vendredi de 10h à 11h | **DATES :** Du 9 janvier au 27 mars

ATELIER FORTE À L'OS

0000
JUL
17

Dans cet atelier théorique et pratique, vous apprendrez comment renforcer vos muscles et améliorer votre densité osseuse en toute sécurité, afin d'être non seulement plus fort, mais aussi plus stable et réduire les chance de chutes et de fractures. Apportez de quoi prendre des notes, votre bouteille d'eau et portez des vêtements confortables.



SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 10h à 12h | **DATE :** 13 mars

ÉQUILIBRE PAR LA DANSE ZUMBA

Une classe Zumba Gold qui allie plaisir de danser et travail de l'équilibre. Bougez sur des rythmes variés et pratiquez quelques exercices sans musique pour affiner votre stabilité.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Mélany Lefebvre | **PRIX :** 90\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 11h15 à 12h | **DATES :** Du 9 janvier au 27 mars

LAISSER ALLER SA CRÉATIVITÉ

CRÉATION COLLECTIVE D'UN SPECTACLE MUSICAL

Seules les personnes inscrites à l'automne peuvent poursuivre à l'hiver.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Suzie Bonin | **PRIX :** 35\$ | **HORAIRE :** Lundi de 13h à 14h30 | **DATES :** 5 janvier au 23 mars

PREMIERS POINTS, PREMIER LAPIN (TRICOT)

Apprenez les bases du tricot en créant un adorable lapin de Pâques à emporter chez vous ! **Aucune expérience nécessaire et tout le matériel est fourni.**

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Huguette Gervais | **PRIX :** 20\$

HORAIRE : Mardi de 10h à 12h | **DATES :** Du 3 au 24 mars

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 : Mercredi de 9h30 à 11h30, du 7 janvier au 25 mars, responsables : Micheline Beauseigle et Réjeanne Thibeault **COMPLET**

CROCHET :  Mercredi de 13h30 à 15h30, les 14 et 28 janvier, 11 et 25 février et 11 et 25 mars, responsables : Diane Pépin et Monique Laguë **COMPLET**

TRICOT :  Mercredi de 13h30 à 15h30, les 7 et 21 janvier, 4 et 18 février et 4 et 18 mars, responsable : Huguette Gervais **COMPLET**

BIJOUX : Jeudi de 13h30 à 15h30, du 8 janvier au 26 mars, responsable : Carmen Diaconescu



PROJET COLLABORATIF

0000
JUL
17



Participez à un projet créatif où chacun peint avec ses mains dans une grille style art pixelisé. Ensemble, nous composerons un morceau d'art collaboratif original.

SALLE : 104 | **RESPONSABLE :** Cassandra C-Y | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Mercredi de 9h30 à 11h30 | **DATE :** 4 février

SOIRÉE CINÉ-CRÉATIF

0000
JUL
17

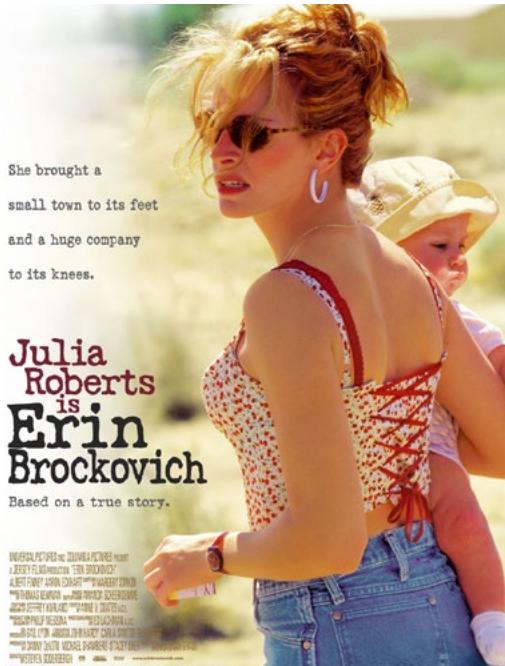


Rejoignez-nous pour la projection du film *Erin Brockovich* tout en travaillant sur vos projets créatifs ! **Apportez vos bricolages, tricot, crochet, dessin ou tout autre projet.** Popcorn offert et boissons en vente sur place. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :**

Cassandra C-Y et Info-femmes

PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Mercredi de 17h30 à 19h45 | **DATE :** 28 janvier



PEINTURE DÉCORATIVE (MÉDIUMS MIXTES)

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Marie-Claire Dubé | **PRIX :** 45\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 9h30 à 11h30 | **DATES :** 8 janvier au 26 mars

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 :** 9 janvier au 27 mars



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 :** 20-27 février et 6-13 mars

ATELIER : L'ART DE L'IMPRÉVU

0000
JUL
17

Découvrez le plaisir de jouer avec la peinture : on tire, on laisse couler, et les formes se créent toutes seules ! Une activité originale, colorée et relaxante où l'imprévu devient œuvre d'art.

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Martine Ostiguy | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 13h30 à 15h30 | **DATE :** 30 janvier



ATELIER : CARTE POP-UP

0000
JUL
17

Participez à un moment créatif et plein de bonne humeur ! Créez une carte pop-up originale, drôle et personnalisée pour la Saint-Valentin, parfaite à offrir... ou à garder pour soi !



SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Colette Duhamel
PRIX : 8\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 13h30 à 15h30
DATE : 13 février

ENSEMBLE MUSICAL DU CNME

Vous vous intéressez à la musique? Vous jouez déjà d'un instrument? Le Chez-Nous de Mercier-Est aimerait explorer l'idée de créer un petit ensemble musical. Cette première rencontre permettra aux participants de décider des modalités pour les rencontres à venir. **Vous devez apporter votre propre instrument**, sauf si vous jouez du piano : nous fournirons le clavier.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Claudette Couture | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Vendredi de 10h à 12h
DATE : 30 janvier



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!



**ÉVÉNEMENT-BÉNÉFICE DU 40^e
14 SEPTEMBRE 2025**



**GROUPE DE MARCHE DYNAMIQUE
17 SEPTEMBRE 2025**



**VENTE DE GARAGE
20 SEPTEMBRE 2025**



**PARC EN LUMIÈRES
9 OCTOBRE 2025**



**FÊTE DE L'AUTOMNE DES MEMBRES
10 OCTOBRE 2025**



**ATELIER D'ART À HB
27 OCTOBRE 2025**



ATELIER D'ART À H-B
29 OCTOBRE 2025



CONCOURS D'HALLOWEEN
31 OCTOBRE 2025

MERCI À NOS PARTENAIRES !

**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
pspp.CALA@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC



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

 COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL
cfggrandmontreal.com

 **Desjardins**
Caisse de Mercier-Est-Anjou

MERCI À NOS PARTENAIRES !

D
Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Ltée

Spécialité
habillage de fenêtres et de lits sur-mesure

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

droperiesdelest.com
info@droperiesdelest.com

Établie depuis 1952
Entreprise familiale

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

“POUR VOUS,
AVEC VOUS.



JULIEN HÉAULT-RATELLE
Conseiller de la Ville
District Tétreaultville
Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
julien.herault-ratelle@montreal.ca | 514 262 7860

HUBERT LAVALLÉE INC.



Société par actions d'un courtier immobilier agréé

LE courtier de **VOTRE** secteur

514.259.8884
hubertlavallee@gmail.com

Visitez mes propriétés sur www.hubertlavallee.com

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



GARAGE DAVID DYOTTE