



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

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

Session du 7 avril au 8 juin 2026



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

Crédit photo : François Dupont
Photo prise dans le cadre d'une sortie d'observation des oiseaux

HÉFDE

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.



Nos coordonnées

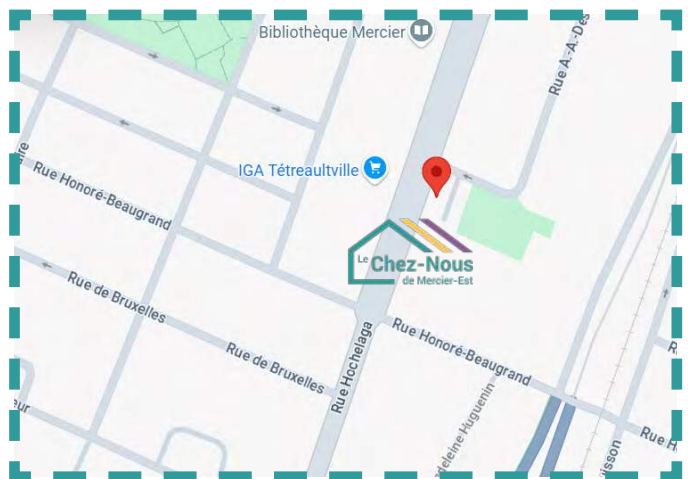
 Nous sommes situés au 7958 rue Hochelaga, à 15 minutes de marche du métro Honoré-Beaugrand et à proximité des lignes d'autobus 85, 189 et 28.

 **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

Chers membres,

Avec l'arrivée du printemps, toute l'équipe du Chez-Nous de Mercier-Est est heureuse de vous présenter une nouvelle programmation d'activités, pensée pour favoriser les rencontres, la participation et le bien-être de notre communauté de personnes de 50 ans et plus. Cette saison sera aussi marquée par un événement festif important pour notre organisme : notre premier Marchethon, qui aura lieu le 24 mai au parc Bellerive. Nous espérons vous y voir en grand nombre pour marcher, célébrer et soutenir les activités et services du Chez-Nous par la collecte de fonds.

Au cours des prochaines semaines, vous entendrez aussi parler de notre planification stratégique pour les trois prochaines années. Votre participation est essentielle : des sondages seront diffusés en avril, et nous vous invitons chaleureusement à y répondre. Vos idées et vos commentaires nous aideront à mieux comprendre vos besoins et à faire évoluer, au fil du temps, nos activités et nos services afin qu'ils demeurent pertinents et adaptés aux ressources de l'organisme.

Le printemps sera aussi l'occasion de renforcer nos collaborations avec plusieurs partenaires : relance de la distribution de paniers alimentaires avec le Frigo de l'Est, activités en cuisine et nettoyage du jardin avec le PITREM, projet avec Info-Femmes (soirée cinéma), ainsi qu'une conférence qui s'annonce très dynamique avec les Mémés déchaînées / Raging Grannies.

Nouveauté cette session : vous pourrez vous inscrire à nos conférences gratuites via Amilia. Les liens d'inscriptions sont disponibles dans la section *Apprendre et découvrir* de la programmation en ligne.

Au plaisir de vous retrouver nombreux ce printemps !
L'équipe du Chez-Nous

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Olivier Bonnet
Directeur général



Martine Ostiguy
Responsable des
finances et de
l'administration



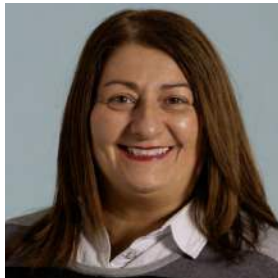
Patricia Landry
Agente de liaison



**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



Sam Turpin
Responsable de
la gériatrie sociale
(intérim)



Ariane Provost
Intervenante de
milieu en HLM



**Clémence
Hervieux**
Intervenant de
milieu en HLM



**Luana
Nascimento**
Intervenante de
proximité

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux activités

Les **préinscriptions** auront lieu à partir du **16 mars**. 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 **24 et 25 mars de 10h à 15h**, au centre et par téléphone.


Légende

 : Activité gratuite

 : Activité offerte à la carte

 : Activité ponctuelle

 : Activité ouverte à tous

 : Activité en alternance

Jours fériés

Le **centre et son accueil téléphonique seront fermés le lundi 6 avril** pour le Lundi de Pâques et le **lundi 18 mai** pour la Journée nationale des patriotes. N'oubliez pas de le prendre en note !

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 et laisser un message 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.

Dépannage alimentaire

Le service de dépannage mensuel est temporairement suspendu, et ce, en raison d'une réorganisation du service. Cette démarche vise à mettre en place de nouveaux partenariats qui nous permettront de bonifier le service. Entre-temps, **si vous avez besoin d'une aide alimentaire ponctuelle, n'hésitez pas à communiquer avec le centre au (514) 354-5131, poste 0**. Une intervenante sera disponible pour vous accompagner et évaluer les options possibles.



J'ai besoin d'aide pour maintenir ma santé et mon autonomie



La gériatrie sociale peut vous aider à prévenir les problèmes de santé et les difficultés qui affectent votre bien-être et votre vie à domicile. Je suis là pour vous aider à rester autonome et à maintenir votre qualité de vie, selon vos choix. **Contactez Sam, au (438) 397-7309** pour discuter de votre état de santé, obtenir des conseils adaptés sur le vieillissement ou obtenir de l'aide pour accéder aux services dont vous avez besoin.

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 Luana au 514 663-8190 ou Pauline au (514) 354-5131, poste 45.





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 et son chargeur. 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 11h et 12h les mardis, 5\$/r-v.**

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 0.**



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. **Ce printemps, les Cousettes seront présentes une semaine sur deux, soit les 7 et 21 avril, les 5 et 19 mai et le 2 juin.** Contactez le secrétariat pour connaître les détails. Consultez le babillard pour la liste des prix.



BÉNÉVOLAT

MARCHETHON



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

TRANSPORT MÉDICAL



LES COUSETTES



THÉS MUSICAUX



DÉPANNAGE INFORMATIQUE



JARDIN



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 13 avril au 8 juin (pas de cours le 18 mai) | **GROUPE MERCREDI :** Du 8 avril au 3 juin

CLUB 500

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Marie-Claude Couture et Marcel Blais
PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Mardi de 13h à 16h | **DATES :** Du 7 avril au 2 juin

SCRABBLE DUPLICATE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Gilberte Lantin et Johanne Gagnon
PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 13h à 16h | **DATES :** Du 8 avril au 3 juin

CRIBBLE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Serge Lapointe et Robert Comtois
PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 9 avril au 4 juin

JEUX DE SOCIÉTÉ

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Andrée-Ann Pagé et Marie-Reine Racicot | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 9 avril au 4 juin

BINGO



SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Marcel Blais et Serge Lapointe
PRIX : 5\$ à la porte | **HORAIRE :** Vendredi de 13h15 à 16h | **DATES :** 10 avril et 15 mai

CUISINER ET BIEN MANGER

ATELIERS DE CUISINE

Au menu ce printemps dans nos ateliers de cuisine : Apprenez à faire de délicieux dumplings (21 avril) et de savoureux tapas méditerranéens (12 mai).

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Amandine Mayeu et Andrée-Ann Pagé

PRIX : 25\$/atelier **HORAIRE :** Mardi de 9h30 à 11h30

CUISINE COLLECTIVE

Ajoutez des recettes à votre répertoire avec 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. Pssst : 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 :** 1^{er} mai et 5

juin

MOSAÏQUE DE SAVEURS

Venez découvrir et cuisiner avec nous ! En collaboration avec le Frigo de l'Est, le Chez-Nous propose deux ateliers culinaires interculturels favorisant le partage et les échanges. Chaque atelier se conclura par une dégustation et une discussion autour des traditions et des cultures culinaires des pays explorés. **Ouvert à tous les 50 ans et plus.**

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Houda

Benyahya | **PRIX :** 4 \$ | **HORAIRE :** Lundi de 10h à 14h | **DATES :** 27 avril et 25 mai



RENCONTRER DES GENS ET PARTAGER



EXCURSIONS D'OBSERVATION D'OISEAUX

Venez admirer les oiseaux de l'Est de l'île de Montréal avec un groupe de passionnés. Deux plages horaires disponibles : au lever du soleil et au coucher du soleil. Les participants recevront un courriel ou un texto tous les jeudis pour déterminer le lieu d'excursion. Les sorties seront reportées à la meilleure journée suivante aux mêmes heures en cas de mauvais temps. Pour toute information complémentaire ou pour en savoir plus sur le covoiturage, veuillez contacter ornithourbaine@gmail.com.

LIEU : Extérieur | **RESPONSABLE** : Patrice Cormier

TARIFICATION : 20 \$ pour 10 excursions Lève-tôt, 20 \$ pour 10 excursions Apéros, 30\$ pour les 20 excursions combinées ou 5\$ par excursion à la carte (les membres inscrits + 1 invité à 5\$)

LÈVE-TÔT : Lundi 6 avril au 12 juin (sauf les 4 et 11 mai) de 6h à 8h30

APÉRO : Lundi 6 avril au 12 juin (sauf les 4 et 11 mai) de 17h au coucher du soleil

DÉJEUNERS EN FOLIE



RESPONSABLE : Thérèse Lirette | **PRIX** : Gratuit | **HORAIRE** : Jeudi de 9h à 11h | **DATES ET LIEUX** : 9 avril - Mikes, 7 mai - Tutti Frutti, 4 juin - Cora

DÎNERS PARLE PARLE JASE JASE



RESPONSABLES : Pearl Snow et Christiane Éthier | **PRIX** : Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 11h à 13h30 | **DATES** : 23 avril et 21 mai | **LIEUX** : À déterminer

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 | **RESPONSABLE :** Luana Nascimento | **PRIX :** 4\$/café | **HORAIRE :** Mercredi de 10h30 à 12h | **DATES :** 15 avril, 29 avril, 13 mai et 27 mai



CLUB LITTÉRAIRE

LIEU : Bibliothèque Mercier | **RESPONSABLE :** Joanne Gauthier | **PRIX :** 5\$
HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 8 avril, 22 avril et 20 mai

APÉRO LITTÉRAIRE

Apéro littéraire avec l'auteur Renée Gagnon sur la thématique de son oeuvre *Emparée*. Si vous ne faites pas partie du Club littéraire, mais que vous voulez participer à cet apéro, vous devez vous inscrire en téléphonant à la bibliothèque au (514) 872-8738 ou en vous présentant au comptoir de celle-ci.

LIEU : Bibliothèque Mercier | **RESPONSABLE :** Bibliothèque Mercier
PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATE :** 6 mai



BOÎTE MUSICALE

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 :** 24 avril et 22 mai

APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

FORMATION AÎNÉS EN ROUTE

Participez à un atelier pratique gratuit pour vous familiariser ou renforcer votre aisance avec le réseau de transport collectif de Montréal. **Ouvert à tous.**
Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Trajectoire Québec | **PRIX :** Gratuit
BLOC 1 : Formation le mercredi 8 avril de 9h30 à 12h
BLOC 2 : Sortie le mercredi 15 avril de 13h30 à 15h30

CONFÉRENCE SUR VOS DROITS EN MATIÈRE

DE DÉMOCRATIE

Découvrez comment fonctionne la démocratie au Québec, de la répartition des responsabilités entre les paliers fédéral, provincial et municipal jusqu'au déroulement du vote. Apprenez aussi comment vous engager activement dans la vie démocratique et exercer pleinement vos droits comme citoyen.
Conférence ouverte à tous. Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Richard Campeau | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 9 avril

PRÉSENTATION PROCHES AIDANTS

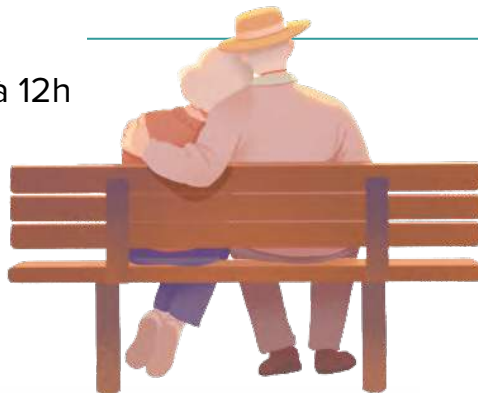


Venez discuter avec le Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal des défis à naviguer le réseau de la santé comme personne proche aidante. **Conférence ouverte à tous. Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** RAANM

PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Vendredi de 10h à 12h

DATE : 10 avril



CONFÉRENCE : JARDINER SUR SON BALCON



Cette conférence propose des solutions pratiques pour cultiver un jardin sur son balcon et optimiser l'espace disponible. Les participant(e)s y découvriront comment choisir des contenants adaptés, sélectionner les plantes les mieux appropriées et maîtriser les techniques d'entretien pour assurer une croissance optimale. **Conférence ouverte à tous. Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Éco-quartier MHM | **PRIX :** Gratuit

HORAIRE : Jeudi de 11h à 12h | **DATE :** 23 avril



FORMATION SENTINELLE EN GÉRIATRIE

SOCIALE   

Vous vous interrogez sur les changements que vous remarquez dans votre santé ou votre bien-être ? Vous cherchez des solutions simples pour préserver votre autonomie, peu importe votre âge ? Vous aimeriez mieux comprendre ce qui peut accélérer le vieillissement ou entraîner une perte d'autonomie ? Que vous ayez 55 ou 92 ans, la formation sentinelle en gériatrie sociale vous propose des réponses claires et pratiques aux questions qui vous préoccupent. Une collation et du café seront servis. **Formation ouverte à tous. Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).**

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Sam Turpin | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 9h à 12h15 | **DATE :** 30 avril

CONFÉRENCE : VILLE ET URBANISATION

DANS L'HISTOIRE (PARTIE 2)   

Couvrant un second pan de l'histoire humaine, cette conférence entend poursuivre les phénomènes de villes et d'urbanisation vus lors de la première partie. Cette section couvrira les périodes allant du Bas Moyen-Âge jusqu'à l'époque actuelle, qui a engendré les immenses agglomérations appelées mégapoles et mégalopoles. **Conférence ouverte à tous. Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER**
: Daniel Massicotte | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h
DATE : 7 mai



CONFÉRENCE SUR LES RAGING GRANNIES



Découvrez l'impressionnante histoire des Raging Grannies de Montréal ! Formées en 1989 par quatre courageuses militantes pour la paix, elles font partie d'un mouvement né à Victoria, en Colombie-Britannique. Connues pour leurs tenues stéréotypées « de grand-mère » et leurs chapeaux colorés et audacieux, elles ont fait les manchettes en protestant contre la guerre du Golfe pour protéger les jeunes envoyés au combat. Depuis des décennies, ce groupe inarrêtable fait entendre sa voix pour la paix, l'environnement et la justice sociale.

Discover the awesome history of the Montreal Raging Grannies ! Formed in 1989 by four fearless peace activists, carry on a movement that started in Victoria, BC. Known for their stereotyped “granny style” outfits and bold hats, they first made headlines protesting the Gulf War to protect the young from going to fight. For decades, this unstoppable group has raised their voices for peace, the environment, and social justice. **Ouvert à tous, conférence bilingue.**
Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRES :** Les Raging Grannies | **PRIX :**
Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 14 mai



CONFÉRENCE DU REPOS SAINT-FRANÇOIS

D'ASSISE   

Cette conférence offerte par le Repos Saint-Françoise-d'Assise est une occasion privilégiée d'en apprendre davantage sur les préarrangements funéraires, tout en ayant accès à des avantages exclusifs et à un accompagnement personnalisé par l'équipe du RSFA. Café et collations offerts sur place. **Conférence ouverte à tous. Inscription via Amilia : [cliquez ici](#).**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Repos Saint-François-d'Assise | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 28 mai

CERVEAUX ACTIFS NIVEAU 1

Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme. Ces ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc. **Vous devez vous procurer le manuel au coût de 20\$ avant le premier cours.**

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Lise Harbec | **PRIX :** 40\$
HORAIRE : Vendredi de 9h30 à 12h | **DATE :** 24 avril au 26 juin

ATELIER MOUVEMENT EN LIBERTÉ

Retrouvez la fluidité de votre corps. Cet atelier privilégie la souplesse et la mobilité articulaire. Apprenez comment libérer les tensions accumulées et redonner de l'espace à vos mouvements grâce à des techniques douces et conscientes réalisées de la bonne façon et au bon moment.

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 10\$
HORAIRE : Vendredi de 10h à 12h | **DATE :** 8 mai

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 :** 60\$ | **HORAIRE :** Lundi de 10h30 à 11h30 | **DATES :** Du 13 avril au 8 juin (**pas de cours le 18 mai**)

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.

RESPONSABLE : Chantal Bardier | **PRIX :** 75\$

GROUPE A : Lundi de 10h à 11h, du 13 avril au 8 juin (**pas de cours le 18 mai**), salle 103

GROUPE B : Jeudi de 13h15 à 14h15, du 9 avril au 4 juin, salle 114

VIACTIVE

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 7 avril au 2 juin, salle 103-104

GROUPE B : Mardi de 11h à 12h du 7 avril au 2 juin, salle 103-104

GROUPE C : Jeudi de 9h45 à 10h45 du 9 avril au 4 juin, salle 114

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

GROUPE A : Mardi de 10h à 11h du 7 avril au 2 juin

GROUPE A : Jeudi de 10h à 11h du 9 avril au 4 juin

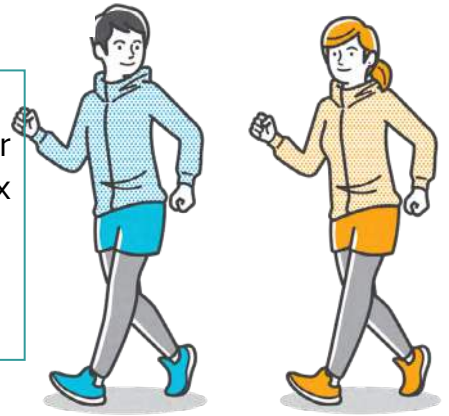
MARCHE DYNAMIQUE

Explorez Montréal et ses alentours sous un décor printanier 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 7 avril au 2 juin



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 :** 75\$

HORAIRE : Mardi de 16h30 à 17h30 | **DATES :** Du 7 avril au 2 juin

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 :** Mélyny Lefebvre | **PRIX :** 70\$

HORAIRE : Mercredi de 11h à 11h45 | **DATES :** Du 8 avril au 3 juin

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 :** 55\$

HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 14h30

DATES : Du 8 avril au 3 juin



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 :** 75\$ | **HORAIRE :**

Mercredi de 14h45 à 15h45 | **DATES :** Du 8 avril au 3 juin

VIACTIVE - ZEN ET TAI CHI

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

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

GROUPE A : Mercredi de 16h15 à 17h15, salle 103-104

GROUPE B : Jeudi de 11h à 12h, salle 114



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 : 100\$ | **HORAIRE :** Mercredi de 16h45 à 18h | **DATES :** Du 8 avril au 3 juin



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 :** 75\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 14h30 à 15h30 | **DATES :** Du 9 avril au 4 juin

CLUB DE MARCHÉ

RESPONSABLES : France Laliberté et Gilles Fortier | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 18h à 19h | **DATES :** Du 9 avril au 4 juin



ZUMBA GOLD

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

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Mélangy Lefebvre | **PRIX :** 70\$ | **HORAIRE :** Vendredi de 10h à 11h | **DATES :** Du 10 avril au 5 juin (**pas de cours le 17 avril**)

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 : Mélyny Lefebvre | **PRIX : 70\$ | HORAIRE :** Vendredi de 11h15 à 12h | **DATES :** Du 10 avril au 4 juin (pas de cours le 17 avril)

LAISSER ALLER SA CRÉATIVITÉ

ATELIER DE MACARONS



Créez des macarons à porter ou à offrir qui expriment ce qui vous représente : vos valeurs, les causes qui vous tiennent à cœur, vos idées ou votre créativité. Apportez vos dessins, papiers spéciaux, matériel de scrapbooking ou tout autre élément qui vous inspire.

LIEU : 103 | RESPONSABLE : Cassandra C-Y | **PRIX : 4 \$ | HORAIRE :** Lundi de 11h à 12h | **DATE :** 13 avril



PEINTURE AQUARELLE

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

SALLE : 104 | RESPONSABLE : Colette Duhamel | **PRIX : 10\$ | HORAIRE :** Lundi de 10h à 12h | **DATES :** 20 et 27 avril

CRÉATION COLLECTIVE D'UN SPECTACLE MUSICAL

Seules les personnes inscrites à l'hiver peuvent poursuivre au printemps.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Suzie Bonin | **PRIX :** 15\$ | **HORAIRE :**
Lundi de 13h à 15h | **DATES :** 13 avril, 20 et 22 avril (répétition générale)

ATELIER DE RÉSINE ÉPOXY

Venez vous amuser avec la résine époxy et créez vos boucles d'oreilles et bijoux uniques !

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Martine Ostiguy | **PRIX :** 12\$
HORAIRE : Mardi de 10h à 11h30 | **DATE :** 14 avril

ENSEMBLE MUSICAL DU CNME

Vous vous intéressez à la musique? Vous jouez déjà d'un instrument? Devenez membre du petit ensemble musical du CNME ! **Vous devez apporter votre propre instrument**, sauf si vous jouez du piano : nous fournirons le clavier.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Claudette Couture | **PRIX :** 25\$
HORAIRE : Mardi de 13h à 15h15 | **DATES :** 7 avril au 2 juin

ATELIER DE MANDALA POINTILLÉ

Découvrez la peinture mandala pointillée. Décorez un pot de fleur pour cet été. Matériel fourni.

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Denise Longchamps | **PRIX :** 10\$
HORAIRE : Mardi de 13h30 à 15h30 | **DATE :** 12 mai





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 8 avril au 3 juin, responsables : Micheline Beauseigle et Réjeanne Thibeault

CROCHET :  Mercredi de 13h30 à 15h30, les 8 et 22 avril et 6 et 21 mai responsables : Diane Pépin et Monique Laguë

TRICOT :  Mercredi de 13h30 à 15h30, les 15 et 29 avril et 13 et 27 mai, responsable : Huguette Gervais

BIJOUX : Jeudi de 13h30 à 15h30, du 9 avril au 4 juin, responsable : Carmen Diaconescu

SOIRÉE CINÉ-CRÉATIF



Rejoignez-nous pour la projection du film *Les figures de l'ombre* (2016) 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 17h à 20h | **DATE :** 28 avril



PEINTURE DÉCORATIVE (MÉDIUMS MIXTES)

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Marie-Claire Dubé | **PRIX :** 45\$ | **HORAIRE :** Jeudi de 9h30 à 11h30 | **DATES :** 9 avril au 4 juin

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 : 10 avril au 5 juin (pas de cours le 17 avril)



METTANT EN VEDETTE

Clairette Tardif
Louise St-Jean
Louise Parizeau
Suzie Bonin

Direction et mise en scène : Suzie Bonin

Frivolités et ENVIRONNEMENT

Une rencontre insolite essentielle
à notre bien-être

Un spectacle de textes et de chansons a
capella aux thèmes légers et écolos

Samedi 25 avril 2026, à 14h

Collège Mont-Royal, 8801 rue Notre-Dame, porte 3
Stationnement sur place, par la rue Mousseau



Billet au coût de 10 \$
Achat au secrétariat
ou par téléphone au
(514) 354-5131,
poste 0

17 et 18 avril 2026
Palais des congrès de Montréal

Entrée
gratuite



Un cadeau aux
200 premières
personnes chaque
matin offert par Lobe.



Dave Morissette
Vendredi 11h00
Conférence



Marie-Josée Taillefer
Marie-Élaine Thibert
Samedi 14h00
Entrevue-spectacle



Mélissa Bédard
Dimanche 11h00
Spectacle



Ludovick Bourgeois
Dimanche 14h00
Spectacle

POLITIQUE DE TARIFICATION ET DE COURS D'ESSAI

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

Adhésion annuelle : Au coût de 20 \$. Valide jusqu'au 31 août 2026 et non remboursable. Disponible toute l'année pendant les heures d'ouverture du secrétariat (10 h à 14 h).

Moyens de paiement acceptés : Argent comptant, carte de débit ou de crédit (20 \$ et plus, sauf American Express) et chèques à l'ordre de : Le Chez-Nous de Mercier-Est.

Politique de participation et remboursement

- Aucun remboursement n'est offert pour les cours ou activités. Toutefois, chaque membre peut participer à **2 cours d'essai** (pour des activités différentes). Pour y avoir accès, il est nécessaire de s'inscrire avec la coordonnatrice des activités. Si un membre **annule avant la 3^e séance**, le montant payé pourra être **conservé sous forme de crédit à son compte** et utilisé ultérieurement pour d'autres activités. Pour les **événements ponctuels**, l'annulation doit être faite **au moins 48 heures à l'avance** afin que le montant soit conservé sous forme de crédit au compte du membre.
- Le centre se réserve le **droit d'annuler ou de modifier une activité** en cas de nombre insuffisant de participants ou pour toute autre raison organisationnelle. Dans de telles circonstances, **un remboursement sera effectué**.
- **En cas d'annulation pour des raisons médicales, la même politique s'applique.**

RETOUR EN PHOTOS SUR LA SAISON

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



**FÊTE DE NOËL DES MEMBRES
18 DÉCEMBRE 2025**



**FÊTE DE NOËL DES MEMBRES
18 DÉCEMBRE 2025**



**ACTIVITÉ AVEC PRIMA DANSE AU HLM
PB - 28 JANVIER 2026**



**SAINT-VALENTIN AU HLM HB
11 FÉVRIER 2026**



**CAFÉ DU DG
12 FÉVRIER 2026**



**ATELIER DE CUISINE COLLECTIVE AU
HLM HB - 18 FÉVRIER 2026**

Merci à François Dupont pour les photos !

MERCI À NOS PARTENAIRES !



Les Draperies de l'Est
Michel Lessard Ltée

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 1962
Entreprise familiale

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



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

 COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL
cfgrandmontreal.com

**HUBERT
LAVALLÉE INC.** 

Société par actions d'un courtier
immobilier agréé

LE courrier 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, bou. Industriel, Montréal, H1B 5P5
 514-645-0101  mario.beaulieu@parl.gc.ca



GARAGE DAVID DYOTTE

8555 Rue Notre Dame Est
Montréal, Qc
H1L 3L7

 **ATELIER
SERVICE
XPERT**

Tél. : 514-899-1621
Tél. : 514-351-1121

Mécanique
générale
Alignement
Injection électronique
Freins/Pneus

www.garagemontreal.ca

 J'aime 

David Dyotte
Propriétaire



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

rsfa.ca

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