



PROGRAMMATION ÉTÉ 2026

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

Session du 15 juin au 13 août 2026



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

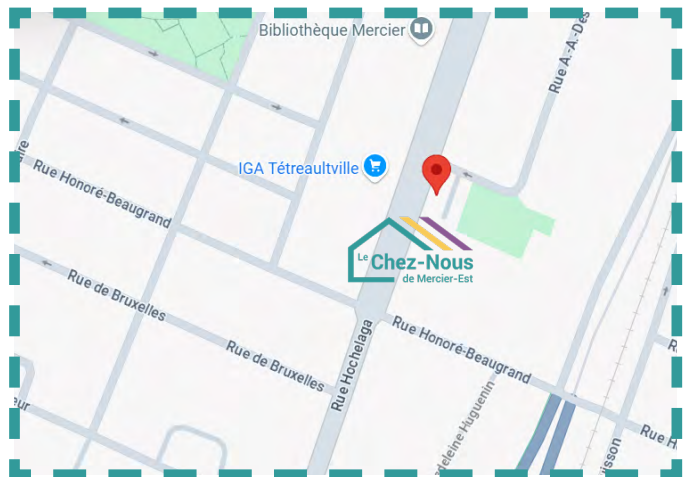
 Nous sommes situés au 7958 rue Hochelaga, à 15 minutes de marche du métro Honoré-Beaugrand et à proximité des lignes d'autobus 85, 189 et 28.

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

 **Courriel :**
lecheznous@lecheznous.org

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

 [Le Chez-Nous de Mercier-Est](#)



MOT DE L'ÉQUIPE

L'été est enfin arrivé, et avec lui une programmation remplie d'occasions de bouger, de créer, de rencontrer de nouvelles personnes... et surtout de profiter pleinement de la belle saison ensemble !

Cette année encore, plusieurs activités vous permettront de découvrir le quartier autrement et de vous divertir à l'extérieur : pétanque au parc St-Victor, groupe de marche, balades littéraires en plein air, sorties d'observation des oiseaux et même des ateliers de création de bicyclettes fleuries pour ajouter un peu de couleur et de fantaisie à l'été !

Nos populaires thés musicaux seront également de retour chaque jeudi après-midi dans le jardin du centre. Animés par nos bénévoles, ces moments de rencontre et de détente seront accompagnés par la musique de musiciens professionnels.

Au centre, l'été sera également marqué par des moments importants pour la vie associative du Chez-Nous. Notre 40^e assemblée générale annuelle aura lieu le 9 juillet à 10h. Votre présence est essentielle! Ce sera l'occasion de découvrir le bilan de l'année 2025-2026, d'élire des membres du conseil d'administration et de prendre connaissance des grandes orientations stratégiques qui guideront le développement du Chez-Nous pour les trois prochaines années.

Parmi les nouveautés de l'été, nous sommes très heureux de poursuivre Mosaïques de saveurs, une cuisine collective réalisée en collaboration avec notre partenaire Les Frigos de l'Est. Vous pourrez également découvrir les confitures, biscuits et autres délicieux produits préparés par nos bénévoles lors des marchés publics du samedi au parc St-Victor.

Comme toujours, plusieurs activités ponctuelles pourraient s'ajouter au courant de l'été. Restez à l'affût, consultez le calendrier et surtout, venez profiter de l'été avec nous !

Bon été à toutes et à tous,
L'équipe du Chez-Nous

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



Olivier Bonnet
Directeur général



Martine Ostiguy
Responsable des
finances et de
l'administration



**Ana-Ibeth
Hernandez**
Agente de liaison



Rémi Siv
Coordonnateur
des activités



Ariane Babin
Responsable des
communications



Sylvie Lo Bianco
Responsable de
l'entraide



Awa Kiné Thiam
Coordonnatrice
des bénévoles



**Luana
Nascimento**
Intervenante de
proximité



Sam Turpin
Responsable de
la gériatrie sociale



Ariane Provost
Intervenante de
milieu en HLM



**Clémence
Hervieux**
Intervenant de
milieu en HLM

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux activités


Les **inscriptions** à la session d'été se dérouleront les **8 et 9 juin de 10h à 15h**, au centre et par téléphone.


Légende

 : Activité gratuite

 : Activité ponctuelle

 : Activité en alternance

 : Activité offerte à la carte

 : Activité ouverte à tous

Pause estivale

Plusieurs activités font relâche cet été ! C'est notamment le cas des Cousettes, des cours de langue et de plusieurs activités physiques. Le **centre et l'accueil téléphonique seront fermés tous les vendredis à compter du 19 juin**. Les employés prendront également un repos bien mérité. Nous nous assurerons de minimiser l'impact des vacances sur les services.



INFORMATIONS GÉNÉRALES (SUITE)

Jours fériés

Le **centre et son accueil téléphonique seront fermés le mercredi 24 juin** pour la St-Jean-Baptiste et le **mercredi 1^{er} juillet** pour la Fête du Canada. N'oubliez pas de le prendre en note !

40^e assemblée générale annuelle

Soyez des nôtres le **jeudi 9 juillet prochain de 10h à 12h** pour la 40^e assemblée générale annuelle du Chez-Nous de Mercier-Est. Merci de confirmer votre présence au (514) 354-5131, poste 131.

Stationnement du Chez-Nous

Les personnes qui ont une vignette de stationnement doivent l'afficher de façon visible à l'intérieur de leur pare-brise. Un avertissement sera émis à toute personne qui y stationne sans vignette. En cas de deuxième avertissement, la personne devra payer le coût de la vignette, soit 25 \$.

*** Prendre note qu'une partie du stationnement sera occupé par les thés musicaux tous les jeudis après-midis du 18 juin au 27 août.**

Horaire des salles

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 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?

Infos et inscriptions auprès de Rémi au (514) 354-5131, poste 137.

Dépannage alimentaire

Le service mensuel de dépannage alimentaire est de retour avec une offre bonifiée grâce à notre accréditation avec Moisson Montréal et à un nouveau partenariat avec le Frigo de l'Est. Le service est offert au coût de 10 \$ par mois. La **prochaine distribution aura lieu le jeudi 11 juin**, de 9 h 30 à 12 h. Une pause est prévue en juillet et août, avec une reprise en septembre. Critères pour en bénéficier : résider dans Mercier-Est, avoir un revenu annuel de 30 000 \$ et moins, être âgé(e) de 50 ans et plus et vivre avec des limitations physiques ou des défis de santé mentale. Inscription le vendredi précédent la distribution en appelant au **(514) 354-5131, poste 142**. Places limitées. Pour plus d'informations, communiquez avec nous.



Marché public de Mercier-Est

Venez célébrer la grande ouverture du nouveau Marché Public de Mercier-Est le samedi 27 juin prochain au Parc St-Victor ! Découvrez des fruits et légumes frais à prix abordables directement des producteurs locaux, ainsi qu'une belle variété d'artisans et de produits uniques. Le Frigo de l'Est est le principal promoteur de cette belle initiative, en collaboration avec Le Chez-Nous de Mercier Est. Vous pourrez vous procurer différents produits préparés avec soin par les bénévoles de notre comité cuisine au kiosque du Chez-Nous. Au programme : animation pour les enfants, musique, ambiance festive et bien plus encore!

Venez en famille encourager cette initiative locale et faire vivre le Marché Public de Mercier-Est ! **Le marché public sera présent tous les samedis du 27 juin jusqu'à la fin septembre, de 10 h à 15 h au Parc St-Victor.**



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.



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 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 mercredis et jeudis, 5\$/r-v.**



ACTIVITÉS - JOUER EN GROUPE

BRIDGE

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

PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Lundi de 13h à 16h | **DATES :** Du 15 juin au 10 août



PÉTANQUE

PRIX : Gratuit | **LIEU :** Parc St-Victor

GROUPE A : Mardi de 13h30 à 15h30 du 9 juin au 8 septembre, responsable : Joanne Gauthier

GROUPE B : Mercredi de 18h à 20h du 17 juin au 9 septembre, responsable : Marie-Claude Couture

CLUB 500

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

PRIX : 25\$ | **HORAIRE :** Mardi de 13h à 16h | **DATES :** Du 16 juin au 11 août

CRIBBLE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Robert Comtois | **PRIX:** 25\$

HORAIRE : Jeudi de 13h à 16h | **DATES :** Du 18 juin au 13 août

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 juin au 13 août

CUISINER ET BIEN MANGER

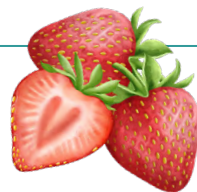
MOSAÏQUE DE SAVEURS

Venez découvrir et cuisiner avec nous ! En collaboration avec le Frigo de l'Est, Le Chez-Nous propose trois ateliers culinaires interculturels favorisant le partage et les échanges. Chaque atelier se conclura par une dégustation, suivie d'une discussion autour des traditions et des cultures culinaires des pays explorés.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Houda Benyahya | **PRIX :** 4\$ / atelier | **HORAIRE :** Lundi de 9h à 13h | **DATES :** 22 juin, 13 juillet et 10 août

ATELIER FRAISES EN FOLIE

Atelier de pâtisserie : sublimons la fraise en desserts et sorbets !



SALLE : Cuisine | **RESPONSABLES :** Amandine Mayeu et Andrée-Ann Pagé | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Mardi de 9h30 à 12h | **DATE :** 30 juin

ATELIER DE CONSERVATION ET DE LACTOFERMENTATION

Apprenez à conserver vos légumes tout en préservant leurs bienfaits grâce à différentes techniques de conservation et de lactofermentation.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLES :** Amandine Mayeu et Andrée-Ann Pagé | **PRIX :** 25\$ | **HORAIRE :** Mardi de 9h30 à 12h | **DATE :** 7 juillet

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. Les participants recevront un courriel ou un texto tous les jeudis pour déterminer le lieu d'excursion. En cas de mauvais temps, les sorties seront reportées à la meilleure journée suivante aux mêmes heures. Pour toute information complémentaire ou pour en savoir plus sur le covoiturage, veuillez contacter ornithourbaine@gmail.com.

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

TARIFICATION : 5\$ / sortie | **HORAIRE** : Lundi de 17h à 20h

DATES : 15 juin au 17 août

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 : 203 | **RESPONSABLE** : Luana

Nascimento | **PRIX** : 4\$/café | **HORAIRE** :

Mercredi de 10h30 à 12h | **DATES** : 16 juin (exceptionnellement le mardi), 22 juillet et 12 août



DÉJEUNERS EN FOLIE

RESPONSABLE : Christiane Éthier | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 11h | **DATES ET LIEUX :** 9 juillet - L'Oeufrier, 6 août - Paulos et 10 septembre - Mikes

DÎNERS PARLE PARLE JASE JASE

RESPONSABLE : Christiane Éthier | **PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 11h à 13h30 | **DATES :** 23 juillet, 20 août et 24 septembre | **LIEUX :** À déterminer

BALADES LITTÉRAIRES

Les Balades littéraires seront de retour cet été dans le cadre de la programmation estivale. Cette année, les rencontres auront lieu au Parc St-Victor, sous les magnifiques arbres près du chalet. Nous vous invitons à apporter vos propres chaises afin de profiter confortablement de ces moments de lecture et d'échange en plein air. Au fil de la saison, les participants auront l'occasion de découvrir des œuvres soigneusement choisies et de vivre des après-midis riches en discussions et en découvertes littéraires, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

LIEU : Parc Saint-Victor | **RESPONSABLE :** Joanne Gauthier

PRIX : 10\$ | **HORAIRE :** Samedi de 13h30 à 15h30

DATES : 4 juillet : *Fais ça comme un grand*, Tristan Demers

18 juillet : *La Tresse*, Colombani Létitia

1^{er} août : *Histoire d'une mouette et du chat qui lui apprit à voler*, Luis

Sepúlveda, 15 août : *Les couturières du keepsake*, Felicity Hayes-McCoy

et 29 août : *Ma mère, mon karma*, May Lavoie



THÉS MUSICAUX

AUX JARDINS

LES JEUDIS APRÈS-MIDIS

À PARTIR DE 13H00

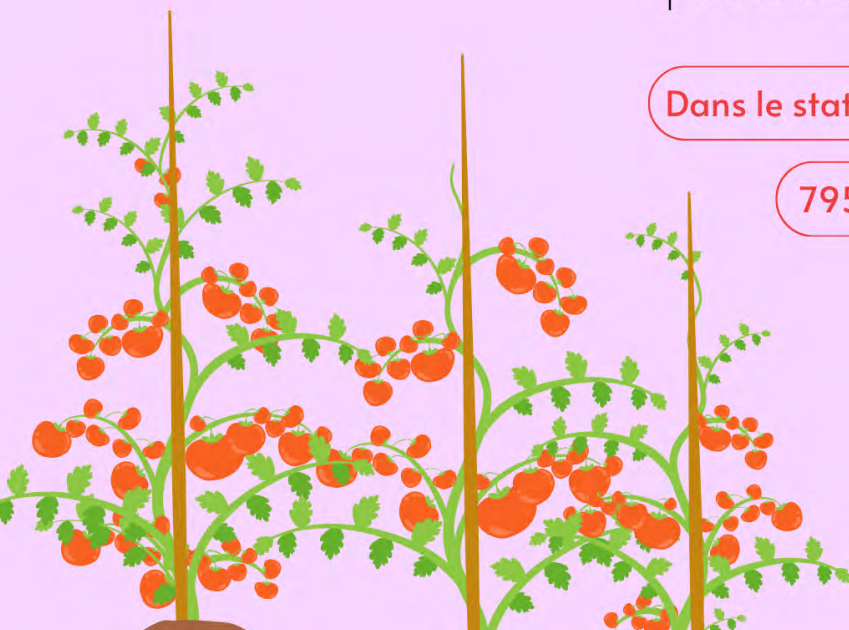
DU 18 JUIN AU 27 AOÛT

THÉ ET MUSIQUE DANS UNE
AMBIANCE CONVIVIALE

GRATUIT ET OUVERT À TOUS
APPORTEZ VOTRE TASSE
ET VOTRE CHAISE

Dans le stationnement du Chez-Nous

7958 rue Hochelaga



FÊTE DE L'ÉTÉ

Venez célébrer la belle saison avec nous ! Musique, bonne bouffe et bonne humeur seront au rendez-vous ! Restez à l'affût pour découvrir la thématique de notre traditionnelle fête de l'été; toutes les informations vous seront communiquées plus tard dans la session.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Rémi Siv | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :**
Jeudi de 13h à 15h | **DATE :** 20 août

BOUGER ET PRENDRE SOIN DE SOI



DANSE LATINE

Cours de niveau débutant de danses latines : merengue, salsa et bachata. Ces danses se font avec un(e) partenaire et il y a contact des deux mains. Il n'est pas nécessaire d'être en couple. Si le nombre d'inscriptions est impair, l'enseignante complètera.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Josée Bélanger | **PRIX :** 60\$ | **HORAIRE :**
Lundi de 10h à 11h | **DATES :** Du 22 juin au 10 août

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 11h à 12h, du 16 juin au 11 août, salle 103-104
GROUPE B : Jeudi de 11h à 12h, du 18 juin au 13 août, salle 114

VIACTIVE ZEN ET TAI CHI

Bougez en douceur avec des mouvements qui marient le Zen et le Tai Chi.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** France Laliberté | **PRIX :** 15\$

DATES : du 17 juin au 12 août (sauf les 24 juin et 1^{er} juillet)

GROUPE A : Mercredi de 9h45 à 10h45 | **GROUPE B :** Mercredi de 11h à 12h

CLUB DE MARCHÉ

LIEU DE RASSEMBLEMENT : Au centre | **PRIX :** Gratuit

RESPONSABLES : France Laliberté et Gilles Fortier

HORAIRE : Jeudi de 19h à 20h | **DATES :** 18 juin au 13 août



APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

ACTIVITÉ DE CONSULTATION POUR LE PLAN LOCAL DE MOBILITÉ DE MHM

L'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve souhaite vous consulter lors de cet atelier afin d'en savoir plus sur vos habitudes et parcours de déplacement, vos défis et besoins, ainsi que les actions de mobilité que vous souhaitez qui soient priorisées. **Activité ouverte à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIER :** Arrondissement MHM

PRIX : Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 16 juillet

LAISSER ALLER SA CRÉATIVITÉ

ATELIER CRÉER DU BEAU EN SOI ET DANS SA VIE

Cet atelier inspirant combine outils de mieux-être et créativité pour prendre soin de son énergie, réduire le stress, mieux réguler ses émotions et embellir son quotidien. Exploration d'astuces concrètes et exercice de dessin intuitif axé sur la gratitude. Aucun talent artistique requis !

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Élodie Jolette | **PRIX :** 30\$

HORAIRE : Lundi de 13h à 15h | **DATE :** 3 août

ATELIER DE PEINTURE DE ROCHES

Exprimez votre créativité dans cet atelier où roches et galets deviennent de merveilleux canevas pour votre prochaine œuvre d'art. Cachez là ensuite en nature, dans votre jardin ou comme bon vous semble. **Apportez vos roches !**

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Martine

Ostiguy | **PRIX :** 10\$ | **HORAIRE :** Mardi

de 13h à 15h30 | **DATE :** 14 juillet



PEINTURE AQUARELLE

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

SALLE : 104 | **RESPONSABLE :** Colette Duhamel | **PRIX :** 35\$

HORAIRE : Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 17 juin au 12 août
(sauf les 24 juin et 1^{er} juillet)

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 : 103 | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Du 17 juin au 12 août | **DATES**
: Du 17 juin au 12 août (**sauf les 24 juin et 1^{er} juillet**) | **RESPONSABLES :**
Diane Pépin et Monique Laguë (crochet), Huguette Gervais (tricot)

ATELIERS - BICYCLETTES FLEURIES

Le projet « Bicyclettes fleuries » vise à transformer des vélos en œuvres d'art végétalisées et à dynamiser le quartier à travers des activités intergénérationnelles. C'est le fruit d'une collaboration avec Parcours Âme, Sentier Urbain, l'artiste Julian Palma et le Chez-Nous de Mercier-Est. Le projet est divisé en deux blocs d'ateliers thématiques, combinant la nature, l'art et la communauté. Lorsque tous les ateliers seront complétés, il y aura une inauguration festive qui marquera le début de l'exposition des bicyclettes fleuries.

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Parcours Âme, Sentier Urbain et Julien Palma | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 9h30 à 11h30
DATES : 18-25 juin, 9-23-30 juillet et 6-13 août



AIDE-MÉMOIRE

Lundi matin

- Danse latine 10h à 11h
- Mosaique de saveurs 9h à 13h

Lundi après-midi

- Bridge 13h à 16h
- Atelier créer du beau 13h à 15h
- Sorties oiseaux 17h à 20h

Mardi matin

- Viactive 11h à 12h
- Ateliers de cuisine 9h30 à 12h

Mardi après-midi

- Club 500 13h à 16h
- Atelier peinture de roches 13h30 à 15h30
- Pétanque 13h30 à 15h30

Mercredi matin

- Viactive Zen 9h45 à 10h45
- Viactive Zen 11h à 12h
- Café ensemble 10h30 à 12h

Mercredi après-midi

- Peinture aquarelle 13h30 à 15h30
- Crochet 13h30 à 15h30
- Tricot 13h30 à 15h30
- Pétanque 18h à 20h

Jeudi matin

- Déjeuners en folie 9h à 11h
- Ateliers bicyclettes 9h30 à 11h30
- Consultation MHM 10h à 12h
- Dîners PPJJ 11h à 13h30
- Viactive 11h à 12h

Jeudi après-midi /soir

- Cribble 13h à 16h
- Jeux de société 13h à 16h
- Fête de l'été 13h à 15h
- Thés musicaux 13h à 16h
- Club de marche 18h à 20h

Samedi

- Marché public 10h à 15h
- Balades littéraires 13h30 à 15h30



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 le coordonnateur 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. Le membre a un an pour utiliser ce crédit. Pour les **événements ponctuels**, l'annulation doit être faite **au moins 2 jours ouvrables 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. Toute dérogation à notre règlement se fera uniquement à la discrétion du Coordonnateur des activités.**

RETOUR EN PHOTOS SUR LA SAISON

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



MANIFESTATION COMMUNAUTAIRE À BOUTTE - 2 AVRIL 2026



ATELIER D'ART AU HLM PB 10 AVRIL 2026



FÊTES DES BÉNÉVOLES 17 AVRIL 2026



FÊTE DES BÉNÉVOLES 17 AVRIL 2026



APÉRO LITTÉRAIRE 6 MAI 2026



MARCHETHON 24 MAI 2026

Merci à Jean-Louis Provencher et François Dupont pour les photos !

MERCI À NOS PARTENAIRES !



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 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 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

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