Le Chez-Nous de Mercier-Est

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

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

Session du 14 septembre au 14 décembre



Marcheton du Chez du Chez-Nous de Mercier-Est, mai 2026
Crédit photo : HEFDÉ

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**.

INTERVENTION

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

ENTRAIDE

L'engagement de nombreux bénévoles nous permet de vous offrir des services favorisant votre maintien dans la communauté. Services destinés **aux personnes aînées en perte d'autonomie 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.

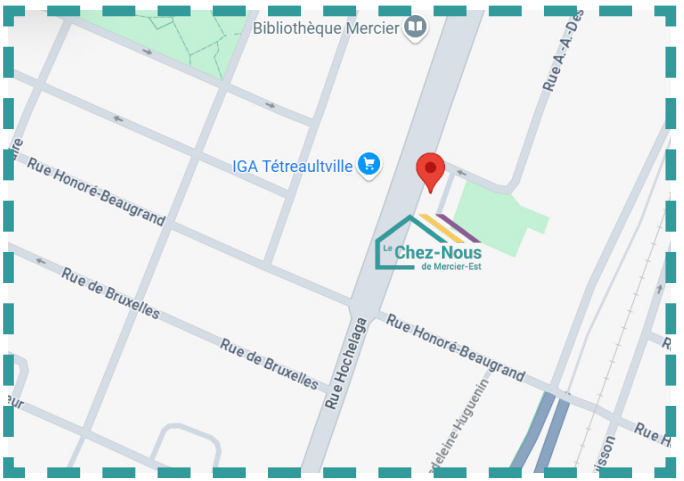
Nos valeurs

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.

SOLIDARITÉ **INCLUSIVITÉ** **BIENVEILLANCE**

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 28, 85 et 189.



Numéro de téléphone :
(514) 354-5131

Courriel :
lecheznous@lecheznous.org

Site Internet :
www.lecheznous.org

Le Chez-Nous de Mercier-Est

Le Chez-Nous de Mercier-Est

MOT DE L'ÉQUIPE

Toute l'équipe vous souhaite la bienvenue à la programmation automnale du Chez-Nous!

L'automne 2026 s'amorce dans un contexte de changements importants. Au cours de la dernière année, nous avons dû composer avec plusieurs défis liés au financement insuffisant du milieu communautaire. Grâce à l'engagement de nos membres, bénévoles, employés et partenaires, nous avons toutefois réussi à consolider notre mission et à préparer l'avenir de notre organisme.

Comme annoncé lors de notre assemblée générale annuelle, certains ajustements ont été apportés à l'horaire d'ouverture du centre, aux frais d'adhésion et à la tarification de certaines activités, afin de mieux refléter les coûts réels liés à leur organisation. Plusieurs activités et services demeurent toutefois accessibles à faible coût. La **tarification sociale** est également offerte aux personnes à faible revenu par l'intermédiaire du secteur Intervention.

Nous sommes heureux de mettre sur pied un **comité d'accueil des nouveaux membres**. Dès cet automne, les nouveaux membres seront invités à une rencontre conviviale pour découvrir les services du Chez-Nous, les possibilités de bénévolat et notre milieu de vie, et pour faire connaissance avec d'autres membres.

Plusieurs **nouveaux employés** se joignent également à notre équipe. Nous comptons sur l'accueil et le soutien de nos membres et bénévoles pour faciliter leur intégration.
Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour soutenir différents secteurs : accueil-café, administration, entraide, accompagnement et intervention. Votre implication contribue directement à la qualité de vie de notre communauté.

Enfin, votre opinion nous est précieuse. N'hésitez pas à utiliser la **boîte à suggestions** ou à répondre aux sondages proposés au cours de l'année. Vos idées nous permettent d'améliorer continuellement nos services.

Au plaisir de vous retrouver, d'accueillir de nouveaux visages et de poursuivre ensemble la vie du Chez-Nous cet automne!

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



Maria Stephan
Coordonnatrice des activités



Rémi Siv
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 et du secteur intervention



Léa-May Burns
Intervenante de milieu en HLM



Clémence Hervieux
Intervenante de milieu en HLM



Clarisse Docq
Stagiaire en assistance sociale

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux activités

Les **inscriptions** se dérouleront les **2 et 3 septembre de 10h à 15h**, au centre et par téléphone **(514) 354-5131, poste 131.**

Une adhésion (carte de membre) valide sera requise pour s'inscrire aux activités. Nous vous invitons à vous présenter au secrétariat **dès que possible pour renouveler votre adhésion** avant de pouvoir vous inscrire aux activités.

Légende

: Activité gratuite

: Activité ponctuelle

: Activité en alternance

: Activité offerte à la carte

: Activité ouverte à tous

Jour férié

Le **centre et l'accueil téléphonique seront fermés <u>le lundi 12 octobre</u>** pour l'Action de grâce. N'oubliez pas de le prendre en note !

Horaire des salles

Important : Merci de respecter les horaires des salles et d'entrer dans les locaux un maximum de **5 minutes** avant le début de votre activité.

INFORMATIONS GÉNÉRALES (SUITE)

Stationnement du Chez-Nous

Les vignettes de stationnement valides 1 an sont en vente au secrétariat au coût de 30$. Vous devez acheter votre vignette en même temps que lors de votre adhésion ou renouvellement. 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 30 $.

Inscriptions et listes d'attente

Afin de favoriser l'équité et l'accessibilité pour l'ensemble des membres, le mécanisme d'inscription aux activités sera modifié à compter de la session d'hiver 2027. Les personnes inscrites sur une liste d'attente à une activité lors de la session d'automne 2026 seront prioritaires pour l'inscription à cette même activité lors de la session suivante. Par ailleurs, le système de préinscription sera aboli pour la majorité des activités. Seules certaines activités se déroulant sur plusieurs sessions consécutives conserveront cette possibilité. Cette mesure vise à offrir à un plus grand nombre de membres l'occasion d'accéder aux activités les plus populaires.

INFORMATIONS GÉNÉRALES (SUITE)

Programmation culinaire

À la table avec Le Chez Nous de Mercier-Est!
Cet automne, ça mijote au Chez Nous! Joignez-vous à nous! Les Mardis et Jeudis! Découvrez notre nouvelle programmation de production de repas, offerts tous les mardis et tous les jeudis. Une belle occasion de mettre la main à la pâte, de cuisiner ensemble et de contribuer à la préparation de repas pour notre communauté!
Nous sommes également à la recherche de bénévoles passionnés de cuisine pour donner un coup de main à la préparation de repas destinés à notre service mensuel de dépannage alimentaire, ainsi qu'à la préparation de bouchées et de plats pour nos différentes activités au Centre.
Du fait maison… à votre table!
Envie d'un bon repas sans vous casser la tête? Nos repas faits maison, congelés ou prêts à manger, sont disponibles à l'achat à des prix très abordables!
Vous avez une petite faim entre deux activités? Installez-vous au Chez Nous pour dîner pendant l'heure du midi! Vous préférez manger à la maison? Prenez-en un à emporter!
Pour connaître la liste complète des repas disponibles, consultez le tableau noir affiché sur le mur près de l'accueil du café.
Fait maison, savoureux et à petit prix… quoi demander de plus?
Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole? Venez mettre vos talents culinaires à contribution! Pour plus d'information ou pour vous inscrire comme bénévole, **adressez-vous à Kiné Thiam, coordonnatrice des bénévoles au 514 354-5131 poste 143**.
À vos tabliers! Ça cuisine, ça partage et ça se mange bien au Chez Nous!
Cette programmation est rendue possible grâce au soutien financier de la Ville de Montréal et de notre partenaire Moisson Montréal.

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'aide 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 17 septembre**, de 9 h 30 à 12 h. Il y aura d'autres distributions le 15 octobre, le 12 novembre et le 10 décembre. Critères pour en bénéficier : résider dans Mercier-Est, avoir un revenu annuel de 30 000 $ et moins et être âgé(e) de 50 ans et plus. Inscription le vendredi précédent la distribution en appelant au (**514) 354-5131, poste 142**. Places limitées. Pour plus d'informations, communiquez avec nous.

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 Maria au (514) 354-5131, poste 137.

Vous voulez parler de votre vie affective ou sexuelle?



Vous aimeriez avoir quelqu'un à qui parler de votre vie affective ou sexuelle? Chelsea-Lee Gaudrault, stagiaire en sexologie, offre des rencontres gratuites et confidentielles de septembre à avril. Vous pouvez discuter avec elle de relations amoureuses, de rencontres, de la perte d'un conjoint, de proche aidance dans le couple, de sexualité, d'image corporelle, d'identité LGBTQ+ et bien plus. **Disponibilités les mercredis et jeudis, contactez le 514 354-5131 poste 145.**

J'ai un problème à résoudre



Vous êtes une personne aînée ? Vous avez un besoin particulier ou une problématique à résoudre ? Notre intervenante est 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 peux 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 pour réparer un vêtement

Les Cousettes sont des bénévoles du Chez-Nous qui offrent un service de réparation de vêtements, rideaux et autres textiles à coût modique. Le service est offert à tous. Confiez-leur vos projets de réparation de vêtements en venant les rencontrer. Notez qu'aucune mesure ne sera prise sur place. Les fermetures éclair doivent être apportées par le client lors du dépôt du vêtement. ***Cet automne, les Cousettes seront présentes une semaine sur deux, soit le 22 septembre , les 6 et 20 octobre, les 3 et 17 novembre et le 1er décembre***. Contactez le secrétariat pour connaître les détails. Consultez le babillard au centre 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 mardis ou jeudis entre 11h30 et 12h30, 5$/rendez-vous. Pas de dépannage entre le 5 octobre et le 2 novembre.***

BÉNÉVOLAT

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

ÉVÉNEMENTS PONCTUELS



CUISINE LES MERCREDIS



ACCUEIL-CAFÉ





Je fais du bénévolat parce que d'aider les autres, ça augmente mon estime de soi, et j'aime me sentir utile. C'est bien le cas au Chez-Nous, et j'ose espérer qu'avec mon bénévolat, je fais une différence pour la société et pour notre communauté en particulier.

- Danielle Harvey

RESPONSABLE D'ACTIVITÉS



TRANSPORT MÉDICAL



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

ACTIVITÉS - JOUER EN GROUPE

COURS DE BRIDGE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** André Lemay | **PRIX :** 32$ **HORAIRE :** Lundi de 12h30 à 15h30 | **DATES :** Du 14 septembre au 14 décembre **(pas d'activité le 12 octobre)**

BRIDGE

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** André Lemay et Louis Beaudin **PRIX :** 32$ | **GROUPE LUNDI :** De 13h à 16h du 14 septembre au 14 décembre **(pas d'activité le 12 octobre)** | **GROUPE MERCREDI :** De 12h30 à 15h30 du 16 septembre au 9 décembre (salle 103)

INTRODUCTION À DONJONS ET DRAGONS

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

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** David Berthiaume-Lachance **PRIX :** 65$ | **HORAIRE :** Lundi de 14h30 à 16h30 **DATES :** Le 28 septembre au 14 décembre (tous les 2 semaines) **(pas d'activité le 12 octobre)**



CLUB 500

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Marie-Claude Couture et Marcel Blais | **PRIX :** 32$ **HORAIRE :** Mardi de 12h30 à 15h30 | **DATES :** Du 15 septembre au 8 décembre

SCRABBLE DUPPLICATE

SALLE : 104 | **RESPONSABLES :** Gilberte Lantin et Johanne Gagnon **PRIX :** 32$ | **HORAIRE :** Mercredi de 12h30 à 15h30 | **DATES :** Du 16 septembre au 9 décembre

JEUX DE SOCIÉTÉ



SALLE : 103 | **RESPONSABLES :** Andrée-Ann Pagé et Marie-Reine Racicot | **PRIX :** 32$ | **HORAIRE :** Jeudi de 12h30 à 15h30 | **DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre

CRIBBLE

SALLE : 104 | **RESPONSABLES :** Serge Lapointe et Robert Comtois | **PRIX :** 32$ | **HORAIRE :** Jeudi de 12h30 à 15h30 | **DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre

BINGO

SALLE : 114 | **RESPONSABLES :** Marcel Blais et Serge Lapointe | **PRIX :** 5$ à la porte **HORAIRE :** Vendredi de 13h15 à 16h | **DATES :** 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 18 décembre

TOURNOI DE CLUB 500

SALLE : 103-104| **RESPONSABLES :** Marie-Claude Couture et Marcel Blais | **PRIX :** 17$ **HORAIRE :** Mardi de 9h à 16h | **DATE :** 15 décembre

CUISINER ET BIEN MANGER

MOSAÏQUES 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, suivie d'une discussion autour des traditions et des cultures culinaires des pays explorés.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Houda Benyahya | **PRIX :** 4$ **HORAIRE :** Lundi de 9h à 13h | **DATES :** 28 septembre, 9 novembre, 19 octobre et 7 décembre

ATELIER CONSERVATION ET LACTOFERMATATION

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

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Amandine Mayeu | **PRIX :** 30$
HORAIRE : Mercredi de 9h30 à 12h | **DATE :** 30 septembre

ATELIER DE CUISINE - THÈME L'AUTOMNE

« Pommes et poires, du sucré au salé » — un atelier autour des fruits de saison déclinés autrement (chutney, salade tiède, plat salé et petit dessert). Accessible, économique et facile à refaire à la maison.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Amandine Mayeu | **PRIX :** 30$
HORAIRE : Mercredi de 9h30 à 12h | **DATE :** 28 octobre

ATELIER DE CUISINE - THÈME NOËL

« Bouchées festives pour recevoir » — trempettes, verrines, bouchées feuilletées et petites gâteries à multiplier pour les Fêtes. Faciles à reproduire à la maison et parfaites pour recevoir sans se ruiner.

SALLE : Cuisine | **RESPONSABLE :** Amandine Mayeu | **PRIX :** 30$
HORAIRE : Mercredi de 9h30 à 12h | **DATE :** 25 novembre



DÎNER DE NOËL

Joignez-vous à nous le jeudi 17 décembre prochain pour un dîner de Noël rassembleur où la magie des fêtes sera au rendez-vous !

DÉTAILS À VENIR

RENCONTRER DES GENS ET PARTAGER

CAFÉ ENSEMBLE

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

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLES :** Chelsea-Lee Gaudrault et Clarisse Docq | **PRIX :** 4$/café | **HORAIRE :** Mercredi de 10h à 12h30 | **DATES :** 23 septembre, 7 et 28 octobre, 18 novembre, 2 décembre

ENTRE-AIDANTS

Le groupe de parole est une activité offerte par le Chez-Nous, afin de soutenir les proches aidant(e)s. Il s'agit d'un espace accueillant, confidentiel et respectueux où les participants peuvent partager leur expérience, exprimer leurs émotions, échanger des conseils et tisser des liens avec d'autres personnes vivant des réalités semblables.

SALLE : 104 | **RESPONSABLE :** Luana Nascimento | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Mercredi 10h30 à 12h | **DATE :** 16 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre

CLUB LITTÉRAIRE

LIEU : Bibliothèque Mercier | **RESPONSABLE :** Joanne Gauthier | **PRIX :** 5$ **HORAIRE :** Mercredi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre et 9 décembre



DÉJEUNERS EN FOLIE

RESPONSABLE : Christiane Éthier | **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 11h30 | **DATES ET LIEUX :** 10 septembre - Mikes, 8 octobre - Tuiti Fruitier, 5 novembre - Cora, 3 décembre - à déterminer

DÎNERS PARLE PARLE JASE JASE

RESPONSABLES : Christiane Éthier et Pearl Snow **| PRIX :** Gratuit
HORAIRE : Jeudi de 11h à 13h30 **| DATES ET LIEUX :** 24 septembre - Scores, 22 octobre - Au Vieux Duluth, 19 novembre - Ô Asie, 17 décembre- à déterminer

SORTIES D'OBSERVATION D'OISEAUX

Reconnectez-vous à la surprenante nature urbaine de l'Est de Montréal avec les Vieux Rapaces Ornithologues Urbains de Mercier-Est (les VROUMEs) par 7 excursions extérieures et 3 rencontres au Chez-nous. Oiseaux, animaux, insectes, flore et feuillages d'automne. Pas de jumelles nécessaires. En cas de mauvais temps, les sorties seront reportées à la meilleure journée suivante à la même heure. Vous recevrez le guide de fonctionnement et le calendrier le 14 septembre. Info: ornithoubaine@gmail.com

Les excursions auront lieu les 7 vendredis du 18 septembre au 30 octobre.
De 10h à 14h. Rendez-vous devant le Chez-nous à 9h30.
Comme l'an dernier en temps froid de novembre et décembre, il y aurait 3 rencontres les 11 et 25 novembre et le 9 décembre de 13h30 à 16h00.

LIEU : Extérieur **| RESPONSABLE :** Patrice Cormier **| PRIX :** 20$/ session ou 5$/sortie **| HORAIRE :** Vendredi de 9h30 à 14h **| DATES :** Chaque vendredi du 18 septembre au 30 octobre, puis 3 rencontres au centre les 11 et 25 novembre et le 9 décembre de 13h30 à 16h00.

BOÎTE MUSICALE

Cette activité s'adresse à ceux qui aiment chanter et partager leur amour de la musique en toute simplicité. Les chansons sont des mélodies souvenirs en français. Bienvenue à tout le monde. Sans audition.

SALLE : 103-104 **| RESPONSABLES :** Cécile Dubois et Micheline Bellemare
PRIX : 20$ pour la session **| HORAIRE :** Vendredi de 13h15 à 16h **| DATES :** 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 18 décembre

LES PETITES DOUCEURS

Un lundi par mois, venez partager un moment chaleureux, créatif et rempli de belles découvertes!

Les Petites Douceurs sont des rencontres conviviales qui favorisent la socialisation et contribuent à briser l'isolement des **aînés vivant avec une légère perte d'autonomie**. C'est l'occasion de faire de nouvelles rencontres, échanger, créer et surtout avoir du plaisir ensemble!

Au programme: Discussions autour de sujets intéressants, animation et divertissement musical, échanges, rires et beaux moments partagés.

Venez rencontrer un groupe dynamique et accueillant dans une ambiance chaleureuse où chacun peut participer à son rythme.

Inscription obligatoire auprès du secteur de l'Entraide : 514 354-5131, poste 142. Les places sont limitées — réservez votre place et venez ajouter une petite douceur à votre mois!

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Sylvie Lo Bianco **PRIX :** Gratuit | **HORAIRE :** Lundi de 13h30 à 15h30 | **DATES :** 14 septembre, 5 octobre, 16 novembre et 7 décembre

CAFÉ DU DG

Joignez-nous à souligner les réalisations de l'équipe, discuter des orientations du Chez-Nous et à partager vos idées sur la vie du centre. Toute l'équipe vous attend en grand nombre!

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Olivier Bonnet | **PRIX :** Gratuit/ détails à venir | **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 15 octobre

APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

ATELIERS D'AUTO-MASSAGE

Les automassages sont des petits gestes pratico-pratiques et faciles à faire pour aider le corps, le cœur, l'esprit ainsi que le système immunitaire. Les bienfaits sont cumulatifs. Donnés en 4 ateliers.

SALLE : 104 **| RESPONSABLE :** Nicole Couture **| PRIX :** 80$ **HORAIRE :** Lundi de 10h à 11h **| DATES :** 28 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 14 décembre

ESPAGNOL AVANCÉ C1

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

SALLE : 203 **| RESPONSABLE :** Ghislain Gauthier **| PRIX :** 45$ **| HORAIRE :** Lundi de 13h à 14h30 **| DATES :** 14 septembre au 14 décembre **(pas d'activité le 12 octobre)**

ESPAGNOL DÉBUTANT A2

Conversations de niveau limitées, grammaire et exercices d'écriture seront proposés dans une ambiance conviviale favorisant l'apprentissage. Apprentissage des verbes au présent de l'indicatif. Cette activité **s'adresse à ceux qui ont déjà des notions de base en espagnol.**

SALLE : 203 **| RESPONSABLE :** Lorraine Vallée **| PRIX :** 45$ **| HORAIRE :** Jeudi de 15h à 16h30 **| DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre



CONFÉRENCE 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, faites de la bonne façon au bon moment.

SALLE : 103/104 **| CONFÉRENCIÈRE :** Chantal Bardier **| PRIX :** 15$ **| HORAIRE :** Vendredi de 10h à 12h **| DATE :** 25 septembre

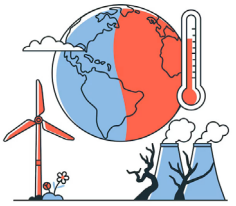
ATELIER DE DISCUSSION SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET IMPACTS SUR LES AÎNÉS

Un atelier de discussion dont les questions portent sur l'environnement et qui permettent d'alimenter la réflexion sur les actions à prendre pour faire face aux changements climatiques. On veut entendre vos préoccupations et vos besoins pour développer ensemble des solutions tenant compte de vos réalités.

Le Plan climat comporte 5 chantiers et au début de l'atelier, vous pourrez choisir les chantiers qui vous interpellent le plus afin que les discussions portent sur ces derniers.

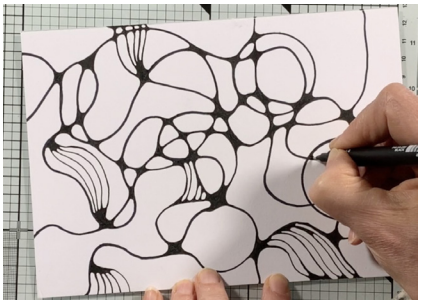
1. Aménagement 2. Biodiversité et verdissement 3. Consommation et alimentation 4. Déplacements durables 5. Entraide et mobilisation

SALLE : 103-104 **| RESPONSABLE :** Maude Brasseur **| PRIX :** Gratuit/ Contribution volontaire **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h **| DATE :** 8 octobre



ATELIER DE DESSIN NEUROGRAPHIQUE

Le dessin neurographique, discipline émergente à la croisée de l'art et de la psychologie, fascine par sa capacité à engager l'esprit tout en favorisant un processus créatif unique. Initiée par le psychologue russe Pavel Piskarev au début des 2010, cette méthode s'appuie sur des principes psychologiques et artistiques, permettant de transformer des émotions complexes en représentations graphiques. Matériel fourni.



SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Diane Gadoua | **PRIX :** 30$ | **HORAIRE :** Mercredi de 15h à 17h | **DATE :** 21 octobre

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 50 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.**

SALLE : 103-104 | **RESPONSABLE :** Sam Turpin | **PRIX :** Gratuit **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 12h | **DATE :** 22 octobre

CONFÉRENCE LES DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES (PIÉTONS/ TRIPORTEURS), AINSI QUE LA SANTÉ DES CONDUCTEURS

L'agente sociocommunautaire Joanie Tremblay du poste 48 du service de police de la Ville de Montréal fera une présentation sur le thème de la sécurité routière. Elle sera accompagnée d'un agent de la sécurité routière dédié au secteur de Mercier-Est. Vous serez informés des nouveautés et ils pourront répondre à vos questions. Cette présentation portera sur : Vieillissement, santé et conduite automobile, Évaluation de la capacité à conduire, Conduite automobile et sécurité routière,
Partage de la route et Mesures préventives à adopter. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 **| CONFÉRENCIÈRE :** Joanie Tremblay **| PRIX :** Gratuit/ contribution volontaire **HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h **| DATE :** 29 octobre

CONFÉRENCE FRAUDES ET ARNAQUES AMOUREUSES

L'agente sociocommunautaire Joanie Tremblay du poste 48 du Service de police de la Ville de Montréal 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 / contribution volontaire **| HORAIRE :** Jeudi de 10h à 12h **| DATE :** 5 novembre

CONFÉRENCE MONTRÉAL INTERNATIONAL - EXPO 67

En 1962, Montréal obtient l'organisation de l'Exposition universelle de 1967. Les travaux débutent par la création d'une île et l'agrandissement d'une autre. Par la suite sont abordés les grands thèmes de l'Expo 67 : ses chansons, son logo, le rôle des hôtesses et son fameux billet d'entrée.
Certains pavillons phares sont décrits en soulignant ceux qui ont accueilli des visiteurs célèbres.
La Terre des Hommes prend la relève de l'Expo 67 ; des pavillons sont détruits, d'autres réaffectés ou démontés pour renaître ailleurs.
La Ronde, héritage direct de l'Expo 67, continue d'être un parc d'attractions qui perdure. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 **| CONFÉRENCIERS :** René Labrèque et Robert Hamilton **|**
PRIX : Gratuit/ contribution volontaire
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h **| DATE :** 12 novembre

ATELIER SUR LA GÉNÉALOGIE

La généalogie, un loisir pour retrouver l'histoire de nos ancêtres.
Construire sa généalogie avec des bases de données fiables.
Faire appel à un généalogiste agréé : Robert Hamilton, GFA.
Devenir membre d'une société de généalogie. **Ouvert à tous.**



SALLE : 103-104 **| CONFÉRIENCIER :** Robert Hamilton **| PRIX :** Gratuit/ contribution volontaire
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h **| DATE :** 19 novembre

CONFÉRENCE PROCHE AIDANCE : CONNAÎTRE SES DROITS ET LES MESURES QUI VOUS CONCERNENT

Connaissez-vous vos droits en tant que personne proche aidante?
Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les principaux éléments de la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes*, ainsi que les orientations et mesures du plan d'action gouvernemental en proche aidance. Venez découvrir les droits, les ressources et les mesures de soutien qui peuvent vous concerner dans votre rôle de personne proche aidante. Une occasion de mieux connaître vos droits et de repartir avec des informations concrètes pour mieux vous orienter et faire valoir vos besoins. **Ouvert à tous.**

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Ismaila Kane | **PRIX :** Gratuit/ contribution volontaire
HORAIRE : Jeudi de 10h à 12h | **DATE :** 26 novembre

CONFÉRENCE L'ART DE MIEUX BOUGER AU QUOTIDIEN

Mieux bouger pour mieux vivre

Cet atelier théorique et pratique, est dédié à l'optimisation de vos mouvements de tous les jours. Grâce à une approche basée sur l'alignement et la conscience du corps, apprenez à réduire les contraintes physiques liées à vos activités. Une méthode concrète pour renforcer votre équilibre et protéger durablement votre dos et votre santé globale au quotidien.

SALLE : 103-104 | **CONFÉRENCIÈRE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 15$
HORAIRE : Vendredi de 10h à 12h | **DATE :** 27 novembre

CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES À L'AUTOMNE

La présentation sera offerte par Lauraine Émond, une kinésiologue du CIUSSS de l'Est-de-l'ile-de-Montréal, et portera sur les facteurs de risque des chutes ainsi que les stratégies à mettre en place. Plusieurs accessoires à la marche seront présentés par une kinésiologue pour vous aider à bien les choisir, de même que les comportements sécuritaires à adopter, tel que la technique de marche. Quelques statistiques intéressantes seront aussi présentées et vous en apprendrez davantage sur les programmes d'activités physiques en prévention des chutes offerts par le CIUSSS de l'Est-de-l'ile-de-Montréal.

SALLE : 103-104 **| CONFÉRENCIÈRE :** Laurraine Émond **| PRIX :** Gratuit/ contribution volontaire
HORAIRE : Jeudi de 11h à 12h **| DATE :** 3 décembre

BOUGER ET PRENDRE SOIN DE SOI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC CHAISE

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

SALLE : 103/114 **| RESPONSABLE :** Chantal Bardier **| PRIX :** 120$ **|**
GROUPE A : Lundi de 10h à 11h du 14 septembre au 14 décembre **(Pas de cours le 12 octobre)** (s.103)
GROUPE B : Mardi de 15h30 à 16h30 du 15 septembre au 10 décembre (s.114)
GROUPE C : Jeudi de 13h30 à 14h30 du 17 septembre au 12 décembre (s.114)

DANSE EN LIGNE

Ce cours multiniveau débute en douceur pour les débutants et s'intensifie pour les intermédiaires.

SALLE : 114 **| RESPONSABLE :** Josée Bélanger **| PRIX :** 100$ **| HORAIRE :** Lundi de 10h à 11h **| DATES :** Du 14 septembre au 14 décembre **(pas de cours le 12 octobre)**

DANSE LATINE-DÉBUTANT

Cours de niveau débutant de danses latines : merengue, salsa et bachata. Ces danses se font à deux, soit avec un(e) autre partenaire et il y a contact des 2 mains. Il n'est pas nécessaire d'être en couple. Si le nombre d'inscriptions est impair, l'enseignante complétera.

SALLE : 114 **| RESPONSABLE :** Josée Bélanger **| PRIX :** 120$ **HORAIRE :** Lundi de 11h à 12h **| DATES :** Du 14 septembre au 14 décembre **(pas de cours le 12 octobre)**

VIACTIVE

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

SALLE : 114/103-104 **| RESPONSABLE :** France Laliberté **| PRIX :** 15$
GROUPE A : Mardi de 9h à 10h du 15 septembre au 8 décembre (s.103-104)
GROUPE B : Mardi de 10h à 11h du 15 septembre au 8 décembre (s.114)
GROUPE C : Mercredi 9h à 10h du 16 septembre au 9 décembre (s.114)
GROUPE D : Jeudi de 11h30 à 12h30 du 17 septembre au 10 décembre (s.114)



MÉDITATION SUR CHAISE - DÉBUTANTS

Dans ce cours, vous apprenez les techniques simples de respiration profonde ainsi que différents types de méditations faciles à reproduire. La méditation contribue à réduire le stress, améliore le sommeil, favorise la concentration et soutient les fonctions cognitives ainsi que la mémoire. C'est un moment de prendre soin de soi, à son propre rythme, dans un environement bienveillant.



SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Mélanie Leblanc-Chénier | **PRIX :** 120$ **HORAIRE :** Mardi de 9h à 10h | **DATES :** Du 15 septembre au 8 décembre

MARCHE SANTÉ

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

RESPONSABLE : Joanne Gauthier | **PRIX :** 5$
GROUPE A : Mardi de 10h à 11h du 15 septembre au 8 décembre
GROUPE B : Jeudi de 10h à 11h du 17 septembre au 10 décembre

MARCHE DYNAMIQUE

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

RESPONSABLES : Solange Aubin et Gilles Perreault **PRIX :** 5$ |
HORAIRE : Mardi de 10h à 12h
DATES : Du 15 septembre au 8 décembre



VIACTIVE - ZEN ET TAI CHI

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

SALLE : 114/103-104| **RESPONSABLE :** France Laliberté | **PRIX :** 15$
GROUPE A : Mardi de 11h à 12h du 15 septembre au 8 décembre (s.114)
GROUPE B : Mercredi de 15h30 à 16h30 du 15 septembre au 8 décembre (s.103-104)
GROUPE C : Jeudi de 12h30 à 13h30 du 17 septembre au 10 décembre (s.114)

TONUS ET DANSES DU MONDE

Un cours en deux temps pour un équilibre parfait ! Laissez-vous d'abord porter par l'énergie des danses du monde pour stimuler votre vitalité et votre coordination en mouvement. Poursuivez ensuite avec du renforcement musculaire pour améliorer votre alignement, votre équilibre et votre tonus. Vous obtiendrez un corps fort, stable et délié !

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Chantal Bardier | **PRIX :** 120$
HORAIRE : Mardi de 14h30 à 15h30 du 15 septembre au 8 décembre



CLUB DE MARCHE

LIEU : Extérieur | **RESPONSABLES :** France Laliberté et Gilles Fortier
PRIX : 5$ | **HORAIRE :** Mardi 16h à 17h | **DATES :** Du 15 septembre au 8 décembre

ZUMBA GOLD

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

SALLE : 114 **| RESPONSABLE :** Mélany Lefebvre **| PRIX :** 120$ **| HORAIRE :** Mercredi de 10h à 11h **| DATES :** Du 16 septembre au 9 décembre

ZUMBA SUR CHAISE

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

SALLE : 114 **| RESPONSABLE :** Mélany Lefebvre **| PRIX :** 120$ **| HORAIRE :** Mercredi de 11h à 12h **| DATES :** Du 16 septembre au 9 décembre

ÉQUILIBRE PAR LA DANSE

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 :** 100$ **HORAIRE :** Mercredi de 12h30 à 13h30 **| DATES :** Du 16 septembre au 9 décembre

QI GONG ET SOUPLESSE

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

SALLE : 114 **| RESPONSABLE :** Chantal Bardier **| PRIX :** 120$ **| HORAIRE :** Jeudi de 15h30 à 16h30 **| DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre

MOBILITÉ ET SOUPLESSE AU SOL



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 :** 120$ **| HORAIRE :** Jeudi de 14h30 à 15h30 **| DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre

MARCHE AGISSONS ENSEMBLE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES AÎNÉS

Le 1er octobre prochain, joignez-vous à la marche Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés dans le cadre de la Journée internationale des aînées. Départ du centre en groupe vers le métro Honoré-Beaugrand à 9h. Durant l'événement, un autobus suivra le groupe de marcheurs pour vous permettre de vous reposer. **Inscription requise**.

LIEU : Extérieur **| RESPONSABLE :** Sam Turpin **| PRIX :** Gratuit (vous devrez débourser pour votre billet de métro s'il-y-a-lieu) **| HORAIRE :** 9h à 13h **| DATES :** 1er octobre



LAISSER ALLER SA CRÉATIVITÉ

IMPROVISATION

Vous avez le sentiment que votre artiste intérieur n'est pas mort, venez le faire revivre 1 fois par semaine. Homme et femme sont les bienvenus à cette heure et demie de plaisir hebdomadaire où vous pourrez improviser sur différents univers.

SALLE : 103 | **RESPONSABLES :** Louise Parizeau et Louise St-Jean | **PRIX :** 60$ | **HORAIRE :** Mardi de 10h30 à 12h | **DATES :** 15 septembre au 8 décembre

ARTISANAT

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

SALLE : 203 | **PRIX :** Gratuit

BIJOUX : Mardi de 13h à 15h, du 15 septembre au 8 décembre, responsable : Louise L'africain

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

CROCHET : Mercredi de 13h à 15h, les 16-30 septembre, 14-28 octobre, 11-25 novembre et 9 décembre, responsables : Diane Pépin et Nicole Nolin

TRICOT : Mercredi de 13h à 15h, les 23 septembre, 7-21 octobre, 4-18 novembre et 2 décembre, responsable : Huguette Gervais

ATELIER DE THÉÂTRE

Préparation d'une pièce de bout à bout. Préparation, apprentissage, exprimer devant les autres etc. tout ce qu'importe de jouer au théâtre et s'amuser en le faisant du théâtre.

SALLE : 103 | **RESPONSABLE :** Richard Desroches | **PRIX :** 60$ | **HORAIRE :** Mercredi de 9h30 à 11h | **DATES :** 16 septembre au 9 décembre

PEINTURE DÉCORATIVE (MÉDIUMS MIXTES)

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Marie-Claire Dubé | **PRIX :** 55$ | **HORAIRE :** Jeudi de 9h à 11h | **DATES :** 17 septembre au 10 décembre

CLUB PHOTO

Passionné de photographie ? 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 :** Jeudi de 9h à 11h30 | **DATES :** 17 septembre au 10 décembre





PEINTURE AQUARELLE

N'oubliez pas d'apporter votre matériel d'aquarelle (papier, peintures, pinceaux) pour profiter pleinement de l'atelier !

SALLE : 203 | **RESPONSABLE :** Colette Duhamel | **PRIX :** 55$ | **HORAIRE :** Jeudi de 13h à 15h | **DATES :** Du 17 septembre au 10 décembre (pas de cours le 8 et 15 octobre)

CLUB DE DESSIN

C'est une activité offerte à ceux et celles qui aiment dessiner à différents endroits et en groupe; il n'est pas important d'être expert et tous les médiums sont utilisés tels les crayons de mine, de couleurs, l'aquarelle ou autres. Cette activité est proposée environ 1 ou 2 fois par mois. Colette Duhamel, la responsable de ce club de dessin, vous contactera à l'avance pour le moment de la rencontre et pourra vous aider au besoin lors de vos essais. Vous avez à fournir votre propre matériel.
Si vous avez de l'intérêt pour cette proposition, inscrivez-vous à l'activité!

SALLE : Extérieur | **RESPONSABLE :** Colette Duhamel | **PRIX :** 10$ | **HORAIRE :** Samedi | **DATES :** 16 septembre au 9 décembre (1 à 2 fois par mois)



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! Matériel fourni.

SALLE : 114 | **RESPONSABLE :** Élodie Jolette | **PRIX :** 30$ | **HORAIRE :** Lundi de 14h30 à 16h30 | **DATE :** 28 septembre 2026

POLITIQUE DE TARIFICATION ET DE COURS D'ESSAI

Politique de tarification des cartes de membres et modes de paiement

Adhésion annuelle : Au coût de 30 $. Valide pour 1 an à partir de la date d'achat et non remboursable. Disponible toute l'année pendant les heures d'ouverture du secrétariat (9 h à 16 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 3e 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 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.**

RETOUR EN PHOTOS SUR LA SAISON

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



CONFÉRENCE SUR LES RAGING GRANNIES 14 MAI 2026



MOSAÏQUE DES SAVEURS 22 JUIN 2026



THÉ MUSICAL 25 JUIN 2026



OUVERTURE MARCHÉ PUBLIC 27 JUIN 2026



PRODUCTION DE CONFITURES DE FRAISES 14 JUILLET 2026



JEUDI FESTIF 23 JUILLET 2026

MERCI À NOS PARTENAIRES !

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







Desjardins
Caisse de Mercier-Est–Anjou

Affichez-vous avec nous!
Infos et réservation :
communication@lecheznous.org
514 354-5131 p.134