

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)	3 10H00-12H00 Acupuncture Solidaire NADA 10H15-11H30 Bingo 13H-14H30 Tricot et crochet 14H-15H Étirement Essentrics	4 13H30-15H Cours de guitare avec Felix	5 13H00 À 16H00 : FERMÉ 9H-12H Clinique infirmière avec Fannie 13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey 13H-16H Sortie: bingo pour la fierté et crème glacée avec Elissa	6 9H00-16H00 Sortie à la ferme Quinn 13H30-15H30 Cercle de couture	7 9H-12H Soins de pieds avec l'infirmière Giulia 10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica 13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa Clinique juridique inscription requise	1 8
9 10H30-12H00 Prendre un café glacé avec Taya 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais) 13H-16H Sortie: concert au jardin botanique	10 9H-12H Clinique infirmière avec Olivia 10H15-11H30 Bingo 13H-14H30 Tricot et crochet 14H-15H Étirement Essentrics	11 10H-11H Atelier de nutrition 13H30-15H Cours de guitare avec Felix 13H30-14H30 Fabrication de thé avec Abby	12 13H00 À 16H00 : FERMÉ 9H-12H Clinique infirmière avec Fannie 13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey 13H-16H Sortie à la plage Jean-Drapeau avec Sydney et Elissa	13 10H00 Sortie du dessin urbain avec Elissa 13H30-15H30 Cercle de couture 13H30-15H30 Coloration avec Elissa	14 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA 10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica 13H30-15H30 Atelier de groupe CV, entrevues et mise en situation au 1437 Chomedey 13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa Clinique juridique inscription requise	15 13H00-15H00 Cuisine collective autochtone avec Oli
16 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)	17 9H-12H Clinique infirmière avec Olivia 10H15-11H30 Bingo 13H-14H30 Tricot et crochet 14H-15H Étirement Essentrics	18 CAMP D'ÉTÉ 11H00-12H00 Célébration d'anniversaires du mois d'août	19 13H00 À 16H00 : FERMÉ 13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey 13H-16H Ciné club (SAANAQ)	20 13H30-15H30 Cercle de couture	21 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA 10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica 13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa Clinique juridique inscription requise	22
23 13H00 À 16H00 : FERMÉ 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)	24 9H-3H Infirmière soins des pieds 10H15-11H30 Bingo 13H-14H30 Tricot et crochet 13H-16H Clinique vaccination 14H-15H Étirement Essentrics	25 10H-11H Atelier de nutrition 11H00-12H Club de lecture 13H30-15H Cours de guitare avec Felix	26 13H00 À 16H00 : FERMÉ 9H-16H Sortie à la plage d'Oka 13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey	27 10H-14H Session d'information, comité des femmes, bingo et dîner à Fulford 13H30-15H30 Cercle de couture	28 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA 10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica 13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa Clinique juridique inscription requise	29
30 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)	31 9H-12H Clinique infirmière avec Olivia 10H15-11H30 Bingo 13H-15H Fabrication de bijoux avec Lina 14H-15H Étirement Essentrics	Veuillez noter que pour le mois de juillet, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débuteront le lundi 3 août				Activité au 1445 Chomedey

- Acupuncture Solidaire NADA au 1445: 3 août — 10h00 à 12h00 
- Acupuncture Solidaire NADA au 1430: 14, 21, 28 août — 9h30 à 11h30
- Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey: 5, 12, 19, 26 août — 12h00 à 14h30
- Fin de la semaine avec Taya:
 - 9 août: 10h30-12h00 Prendre un café glacé avec Taya
 - 9 août: 13h00-16h00 Sortie au concert au jardin botanique
 - 15 août: 13h00-15h00 Cuisine collective autochtone avec Oli
- Bingo : 3, 10, 17, 24, 31 août— 10h15 à 11h30
- Cercle de couture: 6, 13, 20, 27 août — 13h30 à 15h30 
- Étirement essentrics dans la parque: 3, 10, 17, 24, 31 —14 h 00 à 15 h 00
- Fabrication de bijoux avec Lina: 31 aout —13 h 00 à 15 h 00 
- Soin de pieds avec infirmière Giulia : 7 août— 9h00 à 12h00
- Clinique vaccination: 24 août — 13 h 00 à 16 h 00
- Atelier créatif avec Jessica : 7, 14, 21, 28 août — 10h00 à 11h30
- Ciné Club à SAANAQ : 19 août — 13h00 à 16h00
- Brigade Peter McGill avec Elissa: 7, 14, 21, 28 août — 13h30 à 16h30
- Réunion AA (en anglais) : 2, 9, 16, 23, 30 août — 13h30 à 14h30
- Tricot et crochet : 10, 17, 24 août— 13h00 à 14h30 
- Club de lecture: 25 août — 11h00 à 12h00 
- Clinique d'infirmière : 5, 10, 12, 17, 24, 31 août — 9h00 à 12h00
- Cours de guitare avec Felix: 4, 11, 25 août— 13h30 à 15h00 
- Sortie au bingo pour fierté et crème glacée: 5 août— 13h00 à 16h00
- Sortie à la plage Jean-Drapeau avec Sydney et Elissa: 12 août — 13h00 à 16h00
- Célébration d'anniversaires du mois d'août: 18 août — 11h00 à 12h00
- Fabrication de thé avec Abby: 11 août — 13h30 à 14h30

- Massage avec Courtney: 4, 11 août — 10h00 à 15h00
- Sortie au dessin urbain avec Elissa: 13 août — 10h00 à 11h45 
- Coloration avec Elissa: 13 août — 13h30 à 15h30
- Atelier de nutrition: 11, 25 août — 10h00 à 11h00 
- Sortie à la ferme Quinn: 6 août – 9h00 à 16h00
- Sortie à la plage d'Oka: 26 août – 9h00 à 16h00
- Clinique juridique: 7, 14, 21, 28 août — Inscription requise 
- Atelier de groupe CV, entrevues et mise en situation à 1437 rue chomedey: 14 août— 13h30 à 15h30

HORAIRES D'OUVERTURE

8h00 - 19h00

DÉJEUNER

8h30 - 10h00

COLLATION

15h00

DÎNER

12h00 - 13h00

SOUPER

17h00 - 18h00

Le 3 août seulement inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368
du lundi au vendredi, 9h00 à 14h00.

Après le 3 août: Inscriptions aux activités au 514-937-2341 option 2 ou poste 0

CLINIQUE JURIDIQUE

Appel poste 260 pour
un rendez-vous

INFORMATION POUR LE CAMP (CENTRE PLEIN AIR LANAUDIA)

Dates pour camp: le 18-21 août, 2026
Départ du 1445 Rue Lambert-Closse à 13h le 18 août
Retour à 1445 Rue Lambert-Closse à 16h le 21 août

LE COMITÉ DES FEMMES (LE 27 AOÛT À FULFORD)

10h-11h: Session d'info
11h-12h: Comité
12h-13h: Dîner
13h-14h: Bingo

Vous pouvez participer à
l'ensemble de la journée ou
uniquement aux sessions qui
vous intéressent. Inscription
requis.

CLINIQUE MÉDICALE CHEZ DORIS

La clinique médicale de Chez Doris est là pour faciliter l'accès aux soins de santé, directement dans un endroit que vous connaissez déjà.

Nous savons qu'il peut parfois être difficile de consulter : les coûts, l'absence de couverture, les déplacements, les délais, les rendez-vous à prendre ou à garder, la langue, ou encore de mauvaises expériences passées avec le système de santé peuvent rendre les démarches compliquées.

La clinique offre donc un espace plus accessible, humain et respectueux, où plusieurs services de santé sont regroupés sous un même toit. Cela permet de recevoir différents soins au même endroit, de limiter les déplacements et de faciliter les suivis.

Selon vos besoins, l'équipe peut vous accueillir, vous écouter, vous orienter vers le bon service, faire des références et vous accompagner dans les prochaines étapes. L'objectif est de vous aider à recevoir les bons soins, au bon moment, dans un environnement sécurisant et adapté à votre réalité.

COMMENT AVOIR ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ

Pour avoir accès à un service de santé à Chez Doris, il faut d'abord remplir un court questionnaire de triage. Ce questionnaire permet de mieux comprendre les besoins de chaque femme et de déterminer le niveau de priorité.

Le questionnaire peut être rempli avec l'agente d'admission du centre de services ou par téléphone au 514-937-2341, option 3.

Une fois le questionnaire rempli, la demande est ajoutée à la liste d'attente du service demandé.

Lorsqu'une place se libère, l'agente d'admission contacte la femme pour lui offrir un rendez-vous.

Le triage permet de s'assurer que les rendez-vous sont offerts selon les besoins et le niveau d'urgence de chaque situation.

CLINIQUE DE SANTÉ SEXUELLE ET GYNÉCOLOGIQUE

La clinique de santé sexuelle et gynécologique permet de discuter de préoccupations liées à la santé sexuelle, à la santé gynécologique, aux menstruations, à la contraception, à la ménopause, aux douleurs ou à tout autre symptôme qui pourrait nécessiter une évaluation.

- Évaluation des préoccupations gynécologiques
- Conseils en santé sexuelle
- Discussion sur la contraception
- Soutien pour les douleurs, inconforts ou symptômes gynécologiques
- Information sur les ITSS et la prévention
- Orientation vers des tests ou des soins spécialisés au besoin
- Référence vers un autre service médical si nécessaire

AUTRES SERVICES DISPONIBLES

- Massothérapie
- Soins des pieds
- Acupuncture solidaire NADA
- Hygiène dentaire
- Clinique d'optométrie

CLINIQUE INFIRMIÈRE

La clinique infirmière permet aux femmes de discuter de leurs préoccupations de santé, de recevoir une évaluation de base et d'être orientées vers les services appropriés.

- Évaluation de santé générale et prise des signes vitaux
- Dépistage, prévention et éducation à la santé
- Soins de plaies et changements de pansements
- Conseils de base en santé sexuelle et gynécologique
- Soutien en santé mentale et bien-être émotionnel
- Références vers les services de Chez Doris et les ressources communautaires
- Suivis infirmiers ponctuels