

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2

 13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

9

10H30-12H Sortie: prendre un
café glacé avec
Taya

13H-16H Sortie: concert au
jardin botanique

 13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

16

 13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

23

 13H00 À 16H00: FERMÉ

 13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

30

 13H30-14H30 Réunion
AA (en
anglais)

3

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

 14H-15H Étirement
Essentrics

10

 9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-14H30 Tricot et crochet

13H-16H Brigade Peter
McGill avec Sydney

 14H-15H Étirement
Essentrics

17

 9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-14H30 Tricot et crochet

13H-16H Brigade Peter
McGill avec Sydney

 14H-15H Étirement
Essentrics

**DÉBUT de la distribution des
cartes-cadeaux d'épicerie**

24

 9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-14H30 Tricot et crochet

13H-16H Brigade Peter McGill
avec Sydney

 13H-16H Clinique vaccination

 14H-15H Étirement Essentrics

31

 9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-16H Brigade Peter McGill
avec Sydney

 13H-15H Fabrication de bijoux
avec Lina

 14H-15H Étirement Essentrics

4

13H30-
15H Cours de guitare
avec Felix

11

10H00-11H00 Atelier de nutrition

13H30-14H30 Fabrication de
thé avec Abby

13H30-15H Cours de guitare
avec Felix

18

CAMP D'ÉTÉ

10H00-
11H30 Atelier droits et
obligations des
locataires et
propriétaires

13H30-
15H00 Célébrations
d'anniversaires du
mois d'août

25

10H00-11H00 Atelier de nutrition

11H00-12H00 Club de lecture

13H30-15H Cours de Guitare
avec Felix

15H-18H Sortie au pedalo et la
crème glacée

5

13H-
14H30 Acupuncture Solidaire
NADA à 1437 rue
Chomedey

13H-16H Sortie: bingo pour la
fierté et crème glacée
avec Elissa

12

 9H-12H Clinique infirmière
avec Fannie

13H-
14H30 Acupuncture Solidaire
NADA à 1437 rue
Chomedey

13H-16H Sortie à la plage jean-
drapeau

19

13H-
14H30 Acupuncture Solidaire
NADA à 1437 rue
Chomedey

13H-16H Ciné club (SAANAQ)

26

9H00 - 16H00 Sortie à la
plage d'Oka

13H-14H30 Acupuncture
Solidaire NADA
à 1437 rue
Chomedey

6

9H00-16H00 Sortie à la ferme
Quinn

 9H45-15H20 Vestiaire

13H30-15H30 Cercle de
couture

13

 9H45-15H20 Vestiaire

10H00-11H45 Sortie: dessin
urbain avec Elissa

13H30-15H30 Cercle de
couture

20

 9H45-15H20 Vestiaire

13H30-15H30 Cercle de couture

27

 9H45-15H20 Vestiaire

10H-14H Session d'information,
comité des femmes,
bingo et dîner à
Fulford

13H30-15H30 Cercle de couture

7

10H-12H Sortie : prendre un café
glacé avec Sydney

12H-16H UPIP

Clinique juridique inscription requise

14

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

12H-16H UPIP

13H30-
15H30 Atelier de groupe CV,
entrevues et mise en situation
à 1437 rue Chomedey

Clinique juridique inscription requise

21

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

10H-11H30 Sortie à l'atelier de la
musique gnaoua

12H-16H UPIP

Clinique juridique inscription requise

28

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

12H-16H UPIP

Clinique juridique inscription requise

1

8

15

22

29

**Veuillez noter que pour le
mois de juillet, les
inscriptions aux activités
(et RDV médicaux)
débuteront lundi le 3 août**

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0** (le 3 août ext. 368)
- Inscriptions au vestiaire au 514-937-2341 **poste 237**
- Inscriptions aux RDV médicaux au 514-937-2341 **option 3** ou **poste 260**
- Distribution des cartes cadeaux-d'épicerie du 17 au 21 entre 10h00 et 12h00 ainsi que 13h00 et 14h30



**Activité au
1430
Chomedey**



- Réunion AA (en anglais) : 2, 9, 16, 23, 31 août — 13 h 30 à 14 h 30 
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 3 août — 10 h à 12 h
- Acupuncture solidaire NADA à 1430 : 13, 20, 27 août — 9 h 30 à 11 h 30 
- Soins des pieds avec Annick : 5, 12, 19, 26 août — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 6, 13, 20, 27 août — 9 h 45 à 15 h 20 
- Crochet et tricot avec Elissa : 3, 10, 17, 24 août — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture avec Audrey: 6, 13, 20, 27 août—13 h 30 à 15 h 30
- Étirement essentrics (dans la parque si le météo le permet): 3, 10, 17, 24, 31 août —14 h à 15 h 
- Acupuncture solidaire NADA à 1437 Rue Chomedey : 5, 12, 19, 26 août — 13 h 00 à 14 h 30
- Sortie pour prendre un café glacé avec Sydney: 7 août — 10 h 00 à 12 h 00
- Sortie à l'atelier de la musique gnaoua: 21 août — 10h00 à 11h30
- Sortie au pedalo et la crème glacée : 25 août — 15h00 à 18h00
- Sortie à la plage jean-drapeau avec Elissa et Sydney: 12 août — 13h00 à 16h00
- Ciné Club à SAANAQ : 19 août — 13 h à 16 h
 - Départ du 1445 à 13h (Le film commence à 13h30)
- Session d'information, comité des femmes, bingo et dîner à Fulford: 27 août — 10 h 00 à 14 h 00
- UPIP: 7, 14, 21, 28 août— 12 h à 16 h 00
- Clinique vaccination à 1430 rue Chomedey: 24 août — 13 h 00 à 16 h 00 
- Club de lecture avec Taya: 25 août — 10 h 30 à 12 h 00
- Brigade Peter McGill avec Sydney: 10, 17, 24, 31 août — 13 h 00 à 16 h 00
- Fin de la semaine avec Taya: 
 - 9 août: Sortie pour prendre un café glacé 10h30-12h00
 - 9 août: Sortie au concert au jardin botanique 13h00-16h00
 - 15 août: 13h00 - 15h00 Cuisine collective autochtone avec Oli
 - 22 août: 13h30-15h30
- Clinique d'infirmière : 5, 10, 12, 17, 24, 31 août — 9h00 à 12h00 
- Atelier droits et obligation des locataires et propriétaires: 18 août – 10h00 à 11h30
- Clinique juridique: 7, 14, 21, 28 août — Inscription requise
- Atelier de group CV, entrevues et mise en situation à 1437 rue chomedey: 14 août — 13h30 à 15h30
- Cours de guitare avec Felix: 4, 11, 25 août — 13h30 à 15h00
- Célébration d'anniversaires en août: 18 août – 13h30 à 15h00
- Sortie du dessin urbain avec Elissa: 13 août – 10h00 à 11h45

- Fabrication de thé avec Abby à 1430 chomedey: 11 août – 13h30 à 14h30 
- Fabrication de bijoux avec Lina: 31 août – 13h00 à 15h00
- Sortie à la ferme Quinn: 6 août – 9h00 à 16h00
- Sortie à la plage d'Oka: 26 août – 9h00 à 16h00

Le 3 août seulement Inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368

Après le 3 août:

- Inscriptions aux **activités** au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0**
- Inscriptions au **vestiaire** au 514-937-2341 **poste 237**
- Inscriptions aux **RDV médicaux et Clinique juridique** au 514-937-2341 **option 3** ou **poste 260**

Les inscriptions ne sont pas limitées pour les activités de danse, cercle de couture, art ou bijouterie. Veuillez noter que les sorties sont limitées à deux par mois. Veuillez noter que les sorties au restaurant ainsi que le vestiaire sont limitées à maximum une fois tous les deux mois. Les coupes de cheveux sont limitées à deux fois par année.

UNE QUESTION OU UNE REMARQUE SUR LE DÉ ROULEMENT D'UNE ACTIVITÉ ?

Écrivez à progservices@chezdoris.org, nous vous répondrons dans les plus brefs délais.

CLUB DE LECTURE AVEC TAYA ET MICHELLE

Écrivez à tayaw@chezdoris.org pour une copie de la livre du mois. Le 25 août de 11h00 - 12h00 à 1445 rue Lambert-Closse

LE COMITÉ DES FEMMES (LE 27 AOÛT À FULFORD)

10h-11h: Session d'info	Vous pouvez participer à l'ensemble de la journée ou uniquement aux sessions qui vous intéressent. Inscription requise.
11h-12h: Comité	
12h-13h: Dîner	
13h-14h: Bingo	

LE CAMP D'ÉTÉ

Dates pour le camp: 18-21 août, 2026
Départ Chez Doris à 13h00 le 18 août, retour à Chez Doris le 21 août à 15h00

CLINIQUE JURIDIQUE

Appel 260 pour un rendez-vous

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