

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Veillez noter que pour le mois d'octobre, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débuteront le 1 octobre

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0** (le 1 octobre ext. 368 ou 369)
- 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 19 au 23 entre 10h00 et 12h00 ainsi que 13h00 et 14h30



Activité au
1430
Chomedey

4

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

5

9H-12H Clinique infirmière
13H30-15H00 Tricot et crochet avec Elissa



6

9H-12H Brigade Peter McGill avec Sydney
9H45-11H45 Vestiaire
13H30-15H Cours de guitare avec Felix
15H30-17H00 Tutorat scolaire

7

9H-12H Clinique infirmière
9H-15H Soins de pieds avec Annick
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 chomedey

8

9H45-11H45 Vestiaire
9H-12H Clinique infirmière
10H-15H Massage - Courtney
12H-16H Celebration pour l'Action de Grâce à Fulford

9

9H-12H Clinique infirmière
9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
12H-16H UPIP
Clinique juridique inscription requise

10

10H30-11H30 Réunion AA
(en français)

11

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

12

**1445 RUE
LAMBERT-
CLOSSE FERMÉ**

13

9H-12H Brigade Peter McGill avec Sydney
9H45-11H45 Vestiaire
13H30 Cours de Guitare avec Felix
15H30-17H00 Tutorat scolaire

14

9H-12H Clinique infirmière
9H-15H Soins de pieds avec Annick
10H-15H Sortie à la ferme Quinn
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 chomedey

15

9H45-11H45 Vestiaire
9H-12H Clinique infirmière
10H-12H30 Sortie: brunch avec Sydney
13H30-16H30 Cercle de broderie

16

9H-12H Clinique infirmière
9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
12H-16H UPIP
Clinique juridique inscription requise

17

10H30-11H30 Réunion AA
(en français)

18

13H00 À 16H00: FERMÉ
13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)
10H - 13H Natation au piscine schubert

19

9H-12H Clinique infirmière
11H-12H Club de lecture avec Taya
13H30-15H00 Tricot et crochet avec Elissa

20

9H-12H Brigade Peter McGill
9H-15H Clinique dentaire
10H-15H Massage - Courtney
9H45-11H45 Vestiaire
13H30-15H00 Célébrations d'anniversaires du mois d'octobre
15H30-17H00 Tutorat scolaire

21

9H-12H Clinique infirmière
9H-15H Soins de pieds avec Annick
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 chomedey
13H-16H Ciné club (à SANAAQ)

22

9H45-11H45 Vestiaire
9H-12H Clinique infirmière
13H-16H Sortie au dessin urbain au musée redpath avec Elissa
13H30-16H30 Cercle de broderie

23

9H-12H Clinique infirmière
9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
12H-16H UPIP
Atelier retour au travail à 1437 rue chomedey
Clinique juridique inscription requise

24

Prendre une café avec Taya
9H30-11H
10H30-11H30 Réunion AA
(en français)

25

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

26

9H-12H Clinique infirmière
13H-15H Fabrication de bijoux avec Lina

27

Clinique gynécologie avec Frédérique
9H-13H
9H45-11H45 Vestiaire
13H30-15H Cours de Guitare avec Felix
15H30-17H Tutorat scolaire

28

9H-12H Clinique infirmière
9H-15H Soins de pieds avec Annick
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 chomedey
13H-16H Sortie à l'Euguélionne

29

9H45-11H45 Vestiaire
9H-12H Clinique infirmière
13H-16H Célébration pour l'Halloween à 1430 Chomedey
13H30-16H30 Cercle de broderie

30

9H-12H Clinique infirmière
9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
12H-16H UPIP
Clinique juridique inscription requise

31

10H30-11H30 Réunion AA
(en français)

DÉBUT de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

FIN de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

- Réunion AA (en anglais) : 4, 11, 18, 25 octobre— 13 h 30 à 14 h 30 
- Réunion AA (en français): 5, 12, 19, 26 octobre — 10 h 30 à 11 h 30 
- Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey Octobre: 7, 14, 21, 28 — 13h00 à 14h30 
- Acupuncture Solidaire NADA à 1430 rue Chomedey Octobre 2, 9, 16, 23, 30 — 9h00 à 11h30 
- Clinique d'infirmière : 5, 7, 8, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 28, 29 octobre — 9h00 à 12h00
- Soins des pieds avec Annick : 7, 14, 21, 28 octobre— 9 h à 15 h
- Vestiaire : 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 octobre — 9 h 45 à 11 h 45 
- Crochet et tricot avec Elissa : 5, 19 octobre — 13 h à 14 h 30
- Ciné club à SANAAQ: 21 octobre— 13 h à 16 h
- UPIP: 2, 9, 16, 23, 30 octobre — 12 h à 16 h 00
- Club de lecture avec Taya: octobre 19— 11 h 00 à 12 h 00
- Brigade Peter McGill avec Sydney: 6, 13, 20 octobre — 9 h 00 à 12 h 00
- Clinique juridique: 2, 9, 16, 23, 30 octobre — Inscription requise
- Atelier de group CV, entrevues et mise en situation à 1437 rue Chomedey: 23 octobre — 13h30 à 16h30
- Cours de guitare avec Felix: 6, 13, 27 octobre — 13h30 à 15h00
- Célébration d'anniversaires d'octobre: 20 octobre – 13h30 à 15h00
- Sortie du dessin urbain au musée redpath avec Elissa: 22 octobre – 13h00 à 16h00
- Fabrication de bijoux avec Lina: 26 octobre – 13h00 à 15h00
- Tutorat scolaire: 6, 13, 20, 27 octobre – 15h30 à 17h00
- Sortie au brunch avec Sydney: 15 octobre – 10h00 à 12h30
- Activité du cuisine avec Saul: 1 octobre – 13h30 à 16h00 
- Clinique dentaire avec Hien: 20 octobre - 9h00 à 15h00
- Massage avec Courtney: 8, 20 octobre — 10h00 à 15h00
- Gynécologue avec Frédérique: 27 octobre — 9h00 à 15h00 
- Cercle de broderie: 15, 22, 29 octobre — 13h30 à 16h30 
- Sortie à la ferme Quinn pour l'autocueillette des citrouilles: 14 octobre – 10h00 à 15h00
- Prendre une café avec Taya: 24 octobre --- 9h30 à 11h 
- Sortie à l'Euguélonne: 28 octobre – 13h00 à 16h00 
- Natation au piscine Schubert: 18 octobre – 10h à 13h

Le 1 octobre seulement Inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368 ou 369

Après le 1 octobre:

- 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 19 octobre de 11h00 - 12h00 à 1445 rue Lambert-Closse

CLINIQUE JURIDIQUE

Appel 260 pour
un rendez-vous

**UN CALENDRIER MÉDICAL EST DÉSORMAIS DISPONIBLE,
PRÉSENTANT L'ENSEMBLE DE NOS PRESTATIONS MÉDICALES**

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