



Carrefour
Montrose

*SESSION D'HIVER
2021*

Présentation des services et des activités 2021

Un organisme
communautaire
autonome d'entraide,
de compassion
et de solidarité
auprès des aînés du
quartier Rosemont
depuis 1987

Carrefour communautaire Montrose

Bureau Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme

5350, rue Lafond, local 1.430

Montréal Québec

H1X 2X2

514-521-7757

www.carrefourmontrose.org

lundi au vendredi

9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Point de service 6060

6060, 29e Avenue

514-903-4231

Lundi, mardi et jeudi

13h30 à 16h00

Accueil et réception

Les heures d'ouvertures du bureau sont du

lundi au vendredi de 9h00 à 12h00

Et de 13h00 à 16h00

Ce sont des bénévoles qui vous accueillent à notre bureau et qui répondent au téléphone. À partir d'un livre de référence conçu par le Carrefour Montrose, ces bénévoles vont vous informer sur les services communautaires du quartier Rosemont auxquels vous pourriez avoir besoin.

Il est à noter que nous **ne donnons pas de références pour des professionnels de la santé ou de références pour des services**

Table des matières

Présentation de l'organisme	4-5
Les services communautaires	6-7
Travailleurs de milieu –ITMAV-	8-9
Les activités	10-20
Événements de mobilisation sociale	21-23
Devenir bénévole!	Endos

Changement sans préavis

Pour des raisons qui sont hors de notre contrôle, une date ou un prix inscrit dans ce programme peut être modifié en cours d'année.

Nous vous en informerons lors des rencontres d'information ou des appels téléphoniques sur nos activités.

S'il advenait un changement de date lorsque l'activité est débutée, vous verrez alors à établir un horaire avec l'ensemble du groupe.

La carte de membre

Le coût de la carte de membre est de \$10.00 annuellement et elle est valide du 1^{er} septembre au 31 août.

Elle est non remboursable.

Présentation de l'organisme

Nos objectifs :

- ◆ Inciter les personnes âgées à devenir ou à demeurer autonomes.
- ◆ Faire la promotion du bénévolat et de l'entraide communautaire.
- ◆ Recruter et former des bénévoles afin de développer leur potentiel et le sens de l'entraide.
- ◆ Coordonner les différents services et activités offerts.
- ◆ Encourager le maintien dans la communauté.
- ◆ Favoriser la participation sociale et les interactions avec la communauté environnante.
- ◆ Promouvoir une image positive des aînés.
- ◆ Promouvoir les relations entre les générations dans l'organisme et dans la communauté.

La mission du Carrefour Montrose est de développer et de soutenir un lieu d'appartenance dans le but de promouvoir les divers services et activités requis pour assurer aux personnes âgées du quartier Rosemont et ses environs un service bénévole pour aider ces personnes à demeurer dans leur milieu et dans la communauté.

Nos actions et nos interventions sont guidées par :

- ◆ Le rapport volontaire des personnes à l'organisme.
- ◆ La reconnaissance du potentiel des gens et des communautés.
- ◆ La promotion de la participation citoyenne.
- ◆ Le respect des règles de la confidentialité.

Nos volets :

- ◆ Volet Services communautaires
- ◆ Volet Activités
- ◆ Volet Prévention et Sécurité (Travailleurs de milieu)
- ◆ Volet Vie associative et démocratique
- ◆ Volet Représentations, concertations et vie de quartier
- ◆ Volet Fonctionnement interne

Conseil d'administration

Carole Doucet.....Présidente
André TremblayVice-président
Diane Garneau.....Trésorière
Rachel Giroux.....Secrétaire
Monique Desbois.....Administratrice
Rita QuesnelAdministratrice de milieu
Dorren Toussaint.....Administratrice de milieu

Les membres du personnel

Jacques Brosseau.....Directeur général
Habiba Ediani.....Directrice adjointe
Naima Naimane.....Responsable des bénévoles et de milieu de vie
Geneviève Pelletier.....Responsable des services transport, popote et activités
Audrey Claude Hade.....Travailleuse de milieu (ITMAV)
Almanto Lee.....Travailleur de milieu (ITMAV)
Diane Surprenant.....Animatrice 6060
Megan Roy.....Soutien administratif

MESSAGE IMPORTANT-COVID 19

NOS SERVICES ET ACTIVITÉS S'ADAPTENT CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUES.

VOLET SERVICES COMMUNAUTAIRES

Inscription aux services communautaires

Veillez contacter le
Carrefour Montrose
au 514-521-7757
afin de compléter un
formulaire d'adhésion.

Cette formalité nous
permettra de mieux répondre
à vos besoins.

Il n'est pas nécessaire d'être
membre de l'organisme pour
être admissible aux
services communautaires
du Carrefour Montrose.

Le Carrefour Montrose offre des services dans un esprit de respect et d'entraide. L'organisme met en place des services qui donnent aux aînés du quartier Rosemont la possibilité d'améliorer leur qualité de vie tout en leur permettant de résider à domicile.

Nos services sont offerts aux personnes de 60 ans et plus - sauf avis contraire - grâce à la généreuse contribution de bénévoles, sans lesquels aucun des services susmentionnés ne pourraient exister.

Nos services sont offerts gratuitement, lorsqu'ils ne demandent pas une légère contribution financière afin de couvrir les frais d'utilisation des automobiles des bénévoles.

**Il est important de noter que toutes les demandes
d'accompagnement-transport bénévole sont sujettes à la
disponibilité des bénévoles.**

Accompagnement-transport bénévole

Le Carrefour Montrose, grâce à une équipe de bénévoles, met à la disposition des aînés du quartier Rosemont un service d'accompagnement-transport bénévole.

Ces accompagnements bénévoles peuvent être pour :

- ♦ Des rendez-vous médicaux
- ♦ Des affaires personnelles (banque, notaire, etc.)
- ♦ Des emplettes

Ces accompagnements peuvent être aussi faits autrement qu'avec une automobile. Certains bénévoles peuvent vous accompagner lors d'un transport adapté ou transport en commun. Veuillez le spécifier lors de votre demande auprès du bénévole au Carrefour Montrose.

Vous devez toujours contacter l'organisme pour vos rendez-vous et ne jamais contacter directement un bénévole. Merci de votre collaboration.

Popotes congelées

Plats cuisinés au Centre Communautaire Bénévole Matawinie. Plus d’une vingtaine de plats et de desserts! Le service communautaire de popote congelée est offert les mardi et jeudi de 9h00 à 12h00. À l’achat de 8 repas et plus, votre commande peut vous être livré à votre domicile par des bénévoles au coût de \$5.00.

Appels d’Amitié

Sur une base quotidienne, des bénévoles téléphonent aux personnes âgées qui se sont préalablement inscrites afin d’échanger avec eux et de les sortir de l’isolement.

Visites d’Amitié (service suspendu pendant la pandémie)

Sur une base hebdomadaire, des bénévoles rendent visite aux personnes âgées à leur domicile qui se sont préalablement inscrites afin d’échanger avec eux et de les sortir de l’isolement.

Programme PAIR

Dorénavant, le Carrefour Montrose s’implique auprès de la Centrale Nationale de Surveillance Pair. PAIR est un service d’appels quotidiens qui permet aux personnes âgées et aux personnes vivant seules de se sentir davantage en sécurité. Ce sont des appels de sécurité automatisés qu’il ne faut pas confondre avec les appels d’amitié.

Pour vous inscrire, veuillez appeler madame **Naima Naimane au 514 521-7757 poste 224**

Territoire desservi pour les services communautaires

Le Carrefour Montrose offre ses services communautaires aux personnes âgées de 60 ans et plus du quartier Rosemont. Son territoire d’intervention est l’ancienne délimitation du CLSC

Rosemont :

À l’ouest, la rue d’Iberville,

À l’est, la rue Dickson,

Au nord, la rue Bélanger

Et au sud, la rue Sherbrooke et la rue Rachel.

CECI n'est pas un service d'urgence.

Notre organisme ne remplace pas un travailleur social, un policier ou même un médiateur.

Vous devez contacter les intervenants par téléphone et non vous présenter directement à notre bureau.

Aucune personne ne sera rencontrée sans un rendez-vous.

VOLET PRÉVENTION ET SÉCURITÉ -

Travailleurs de milieu (ITMAV)

Montrose a au sein de son équipe des intervenants **du lundi au vendredi** qui peuvent vous informer sur les différents services pour les aînés. Il vous transmettent les informations ou les références nécessaires sur différents types de sujets demandés. Leur accompagnement est de s'assurer que vous ayez accès aux bons services afin que vous soyez en mesure d'effectuer votre propre démarche ou de vous référer aux intervenants en mesure de régler votre situation.

Ces informations peuvent toucher les sujets suivants : les différents formulaires sur les services gouvernementaux, d'entraide, de logement, etc. et tous autres services pouvant briser votre isolement.

Un autre soutien pour briser l'isolement dans le quartier :

En collaboration avec l'organisme **Aide aux villageois de village olympique, la brigade du CIUSS de L'Est de Montréal et le poste 44**, nos travailleurs de milieu sont présents pour du soutien et de l'accompagnement pour les aînés du Village qui vivent de la détresse, de l'anxiété et de l'isolement,. Ils agissent par diverses façons tel que les références ,l'accompagnement, le porte à porte, la création des dépliants, la distributions des affichettes sur place ,des cafés rencontres et autres services selon les besoins des aînés villageois..

Veuillez prendre note :

Vous devez absolument contacter un des deux travailleurs de milieu (ITMAV) pour une rencontre :

Audrey Claude Hade au 438 520-1327

Almanto Lee au 514 885-6757

**Aide Aux Aînés
COVID-19**

**Soutien – Écoute – Références
Service Gratuit**



**Audrey Claude Hade
Travailleuse de milieu**

438 520-1327

TMaines@carrefourmontrose.org



**Aide Aux Aînés
COVID-19**

**Soutien – Écoute – Références
Service Gratuit**



**Almanto Lee
Travailleur de milieu**

514 885-6757

TMaines@carrefourmontrose.org



À qui s'adressent les activités?

Nos activités sont offertes aux personnes de 50 ans et plus et membres en règle du Carrefour Montrose.

LE VOLETS ACTIVITÉS

Il y a quatre (4) sessions : Hiver **10 semaines**, Printemps **8 semaines**. Automne **10 semaines** et l'Été **8 semaines**. N'étant pas un organisme de loisirs, vous découvrirez que notre programmation allie formation, éducation et information, tout en assurant une convivialité entre les membres de l'organisme.

Les activités du Carrefour Montrose sont offertes :
au **Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme au 5350, rue Lafond.**
Sauf la session de l'été est offerte au Parc Lafond.

Périodes d'inscriptions

Pour l'automne 2020

Période d'inscription du mardi 1er septembre au vendredi 11 septembre 2020.
Les cours débutent dans la semaine du 14 septembre 2020.

Pour l'hiver 2021

Période d'inscription du lundi 11 janvier au vendredi 15 janvier 2021
Les cours débutent dans la semaine du 18 janvier 2021 au 26 mars 2021.

Pour le printemps 2021

Période d'inscription du lundi 29 mars au jeudi 9 avril 2021
Les cours débutent dans la semaine du 12 avril 2021

Pour l'été 2021

Période d'inscription du lundi le 24 mai au 4 juin 2021.
Les cours débutent le 7 juin 2021

Mode de paiement

Le paiement des cours est effectué en totalité **avant le premier cours.**

Les paiements peuvent être effectués en **comptant** ou par **chèque** libellé au nom du Carrefour Montrose, ou par **virement Interac** au courriel **administration @carrefourmontrose.org**

Pour les formations, les conférences, les sorties ou les activités spéciales, le paiement doit être effectué lors de la confirmation de votre participation.

Il est important de prendre note qu'il est possible de prendre exceptionnellement des arrangements pour le paiement. Le Carrefour Montrose tient à offrir à toutes personnes l'opportunité de participer à ses activités. Pour ce faire, veuillez contacter le directeur général, Jacques Brosseau, au 514-521-7757 poste 226 ou la directrice adjointe Habiba Ediani poste 223 et ils verront à prendre avec vous des arrangements. Nous sommes conscients qu'il peut s'avérer qu'une telle demande puisse être intimidante. Soyez assuré que votre demande sera traitée en toute confidentialité et empreinte de respect.

Politique de remboursement

Pour les activités physiques, formations et ateliers :

Avant le premier cours, des frais d'administration de \$ 5.00 seront prélevés sur chaque cours abandonné.

Par la suite, vous devrez nous présenter une demande de remboursement avant le 2e cours. Passé ce moment, aucun remboursement n'est possible sauf pour maladie avec un avis écrit du médecin avant la fin de la session en cours. Un remboursement au prorata des cours suivis et une déduction des frais d'administration de \$ 5.00 seront appliqués au montant à rembourser.

Toutefois, si l'abandon est sous la recommandation de l'animateur ou de l'animatrice, aucune pénalité ne sera appliquée.

Les billets pour les sorties et pour les événements payants sont non remboursables et non transférables.

Code de vie des participants et des participantes

**Inspiré d'un document du Centre des femmes de Rosemont*

Participer à une des activités d'un organisme tel que le Carrefour Montrose implique que nous devons respecter la vie associative. En ce sens, nous avons un code de vie afin que tous apprécient le sentiment d'appartenance et l'accueil chaleureux et convivial que l'on éprouve en fréquentant le Carrefour Montrose.

En participant à une de nos activités, vous convenez de :

- œ Respecter la confidentialité;
- œ Respecter chacune des participantes et chacun des participants;
- œ Lever la main pour demander la parole;
- œ Respecter ses engagements;
- œ Éviter les jugements;
- œ Éviter la critique facile;
- œ Être à l'écoute des autres;
- œ Être assidu à ses activités;
- œ Respecter le programme ou le contenu d'une activité;
- œ Avoir un comportement non-violent.

À qui s'adressent les activités?

Nos activités sont offertes aux personnes de 50 ans et plus et membres en règle du Carrefour Montrose.

Les activités (suite)

Politique de sécurité

Le Carrefour Montrose est soucieux d'offrir ses activités dans un contexte de sécurité et de respect. Cette approche fait en sorte que votre sécurité et vos limites sont importantes pour nous. Nous avons établi avec les animateurs de nos activités les règles suivantes :

- Un animateur ne peut vous obliger à exécuter un mouvement que vous considérez inapproprié pour vous;
- Tous les cours offerts dans notre programmation sont conçus et créés en fonction de la réalité et des besoins des aînés;
- Vous pouvez prendre des temps d'arrêt selon votre rythme;
- Vous ne serez pas pénalisé pour une absence due à un rendez-vous médical ou à votre état de santé;
- Vous vous engagez à ne pas être en retard pour ne pas rater la période d'échauffement.

Important pour les activités physiques

Vous devez obligatoirement signer la section de désengagement sur la fiche d'inscription.

Point de service 6060

Le 6060 demeure un incontournable pour les personnes aînées de l'Est de Rosemont et un lieu complémentaire d'activités pour les membres du Carrefour Montrose. Il offre un milieu de vie, un lieu d'appartenance chaleureux pour se rencontrer différemment et plus intimement. Les aînés semblent vouloir briser leur isolement dans un lieu qu'ils peuvent s'approprier et auquel ils peuvent s'identifier pour se retrouver et créer des liens. Le 6060 demeure, bien sûr, un lieu à développer, pour répondre à son mandat afin de toujours aller toucher de nouvelles personnes aînées souffrant de solitude. Bref, les éléments sont en place pour continuer cette quête vers toujours plus d'épanouissement et de bien-être pour ses usagers!

N'hésitez pas à consulter la **programmation** afin de connaître l'ensemble des activités offertes à notre point de service situé au 6060, 29^{ième} Avenue.

Vous pouvez en tout temps vous procurer la **programmation hebdomadaire** du 6060 à l'accueil du Carrefour Montrose, sur notre site WEB et sur notre page Facebook.

Pour vous inscrire, veuillez appeler madame Diane Surprenant **au 514 521-7757 poste 224**

Équipe d'animation

Sylvie Daviau

Tonus et Raffermissement / Essentric en douceur

Spécialiste de la mise en forme

Sylvie travaille dans le domaine de la mise en forme depuis plus de 30 ans. Elle se spécialise depuis quelques années, dans l'enseignement du Pilates, Tonus et Raffermissement ainsi que la technique Essentric pour une clientèle retraitée. Elle met l'emphasis sur la compréhension des mouvements et non pas sur la performance, le tout enrobé de musique dans une atmosphère détendue et amicale.

Guylaine Gélinas

Danse en ligne

Professeur de danse en ligne

Elle enseigne la danse en ligne depuis 23 ans. Auparavant membre de Santé Danse, Madame Gélinas est maintenant accréditée à Uni Danse, elle offre son cours avec une approche accessible à tous dans une atmosphère chaleureuse. De plus, son activité favorise autant la bonne forme physique que le fait de se donner des moyens pour maintenir sa mémoire active.

Liria Kappos

Tai Chi

Instructrice de Tai Chi

Madame Liria Kappos a commencé à apprendre le Tai Chi au printemps 1973 et, à la fin de l'année, elle enseignait aux débutants. En quelques années, Liria est devenue un instructeur à part entière et elle a la distinction d'avoir enseigné cet art chinois ancien dans Chinatown aux religieuses grises (chinoises) attachées à la Mission catholique chinoise de Montréal. Liria est un instructeur bénévole, de même que tous les instructeurs du Tai Chi de Fung Loy Kok Taoist. Cette société propose d'enseigner bénévolement à des fins altruistes, et surtout ne bénéficie pas financièrement de l'enseignement de cet art.

Togoh Noufe

Cardio douceur, DYNAMO

Professionnel de l'activité physique

Monsieur Noufe est un professionnel de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, réadaptation et/ou de performance. Par sa personnalité joyeuse et entraîante, il vous offrira une animation qui vous permettra de vous maintenir en bonne santé. Que ce soit avec de la musique africaine ou avec des exercices selon votre condition physique, il améliorera votre qualité de vie tout en vous amusant.

Lamiaa Bennani

Divers-cité - Dance

Instructrice de danse

Madame Lamiaa Bennani est une danseuse professionnelle de sanba, elle prône la mise en forme. À travers la danse et le mouvement SURTOUT dans toute sa diversité, Certifiée zumba et djamboola, La danse, le mouvement et la mise en forme sont un ensemble essentiel au bien-être, c'est pour cela qu'elle a créé un petit cours au nom de Divers-cité danse fitness. Dansez et partagez la beauté de cet art et remettez-vous en forme ! Elle vous attend !

Les activités (la date de début des cours à confirmer)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Divers-cité – Dance 9h30 à 10h30 Lamiaa Bennani	Mouvement conscient 10h00 à 11h00 Carole Genest	Cardio Douceur 9h30 à 10h30 Togoh Noufe	Essentric en Douceur 9h30 à 10h30 Sylvie Daviau
		Tai Chi Taoïste De 9h30 à 10h45 et de 1100 à 12h15 Liria Kappos	Danse en ligne 10h30 à 12h00 Guylaine Gélinais	
Tonus et Raffermisssement 10h45 à 11h45 Sylvie Daviau		Les aînés branchés 1er groupe :13h à 14h30 2éme groupe : 14h30 à 16h00	DYNAMO 11h00 à 12h00 Togoh Noufe	
	Mise en forme 13h à 14h00 Carole Genest			

Une tenue vestimentaire souple et confortable ainsi que des souliers appropriés sont exigés pour toutes les activités physiques.

MESSAGE IMPORTANT-COVID 19

Changement sans préavis

Nos activités physiques sont reportées à une date indéterminée, la reprise des activités sera ajustée selon les directives de la santé publique.

Les activités (la date de début des cours à confirmer)

Tonus et raffermissement 40.00 \$ (la date de début des cours à confirmer)

Début : lundi 18 janvier 2021

Cours de mise en forme dynamique visant à tonifier et raffermir les muscles des bras, les pectoraux, les cuisses, les abdominaux et les muscles fessiers. On y ajoute quelques exercices d'équilibre et on termine par des étirements tout en douceur.

Vous devez avoir la flexibilité pour exécuter des exercices au sol, et plier les genoux. (chaussures de sport obligatoire)

Minimum : 10 personnes

Maximum : 20 personnes

Diversité et dance 40.00 \$ (la date de début des cours à confirmer)

Début : mardi 19 janvier 2021

Cette activité vous permet de vous initier à l'entraînement physique axé sur le plaisir de bouger. Les participants sont appelés à combiner différentes tâches motrices et cognitives telles que jeux d'équilibre et d'habiletés, d'activités sportives et cardiovasculaire ainsi que de musculation pour terminer avec quelques minutes de relaxation.

Mardi de 9h30 à 10h30				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
19 janvier	26 janvier	2 février	9 février	16 février
23 février	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars

Minimum : 10 personnes

Maximum : 20 personnes

Les activités (la date de début des cours à confirmer)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

Une tenue vestimentaire souple et confortable ainsi que des souliers appropriés sont exigés pour toutes les activités physiques.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Essentric en douceur 40\$. (*la date de début des cours à confirmer*)

Début : vendredi 22 janvier 2021

La technique Essentric vise à redonner au corps, tonus musculaire, souplesse et mobilité par des enchaînements de mouvements fluides.

Ces mouvements renforcent les muscles en douceur, décompressent les articulations et améliorent la posture.

Vous devez avoir la flexibilité pour exécuter des exercices au sol, et plier les genoux.

Minimum : 10 personnes

Maximum : 20 personnes

Vendredi de 9h30 à 10h30				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
22 janvier	29 janvier	5 février	12 février	19 février
26 février	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars

Les activités (la date de début des cours à confirmer)

Tai Chi Taoïste 40 \$ (la date de début des cours à confirmer)

Début : mercredi 20 janvier 2021

Le tai chi taoïste désigne une méthode douce favorisant la santé et le bien-être, accessible aux personnes de tout âge. Il consiste à maintenir ou recouvrer la santé, augmenter la mobilité et soulager des maux courants tels que les douleurs articulaires, les maux de dos et les troubles respiratoires. Le cours que nous offrons est spécialement adapté pour les personnes de 55 ans et plus.

Minimum : 5 personnes

Maximum : 20 personnes

Mercredi de 11h00 à 12h15				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
20 janvier	27 janvier	3 février	10 février	17 février
24 février	3 mars	10 mars	17 mars	24 mars

Danse en ligne 40 \$ (la date de début des cours à confirmer)

Début : jeudi 21 janvier 2021

Vous pratiquez déjà la danse en ligne et vous voulez poursuivre votre activité préférée dans un environnement qui vous respecte. Joignez vous à notre groupe et venez danser les danses en ligne les plus populaires.

Minimum : 10 personnes

Maximum : 20 personnes

Jeudi de 10h30 à 12h00				
Salle danse ouest 2.130 au 2 ^e étage				
21 janvier	28 janvier	4 février	11 février	18 février
25 février	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars

Les activités (la date de début des cours à confirmer)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

Une tenue vestimentaire souple et confortable ainsi que des souliers appropriés sont exigés pour toutes les activités physiques.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Cardio douceur 40\$ (la date de début de cours à confirmer)

Début : jeudi 21 janvier 2021

Venez maintenir votre forme physique en dansant au son de la musique africaine. Cette activité vous permet de faire l'apprentissage de mouvements originaux sur différents rythmes musicaux, les participants sont appelés à solliciter leur capacité musculaire et cardiovasculaire.

Minimum : 10 personnes

Maximum : 20 personnes

Jeudi de 9h30 à 10h30				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
21 janvier	28 janvier	4 février	11 février	18 février
25 février	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars

Dynamo 40\$.00 (la date de début des cours à confirmer)

Début : jeudi 21 janvier 2021

Venez maintenir votre forme physique, plus en douceur, en bougeant au son de la musique africaine. Les participants sont appelés à solliciter leur capacité musculaire et cardiovasculaire avec le soutien d'une chaise.

Minimum : 10 personnes

Maximum : 20 personnes

Jeudi de 11h00 à 12h00				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
21 janvier	28 janvier	4 février	11 février	18 février
25 février	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars

Mise en forme 40\$ (la date de début des cours à confirmer)

Début : Mardi 19 janvier 2021

Des exercices physiques pour maintenir son équilibre (inspiré de PIED)

Mardi de 13h à 14h00				
Salle Reine Legros au 1er étage				
19 janvier	26 janvier	2 février	9 février	16 février
23 février	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars

Mouvement conscient et médiation 40\$ (la date de début des cours à confirmer)

Début : Mercredi 20 janvier 2021

Des exercices qui favorisent la détente du corps et de l'esprit pour le maintien de son énergie.

Mercredi de 10h00 à 11h00				
Salle Reine Legros au 1er étage				
20 janvier	27 janvier	3 février	10 février	17 février
24 février	3 mars	10 mars	17 mars	24 mars

Ces deux cours sont animés par Madame **Carole Genest**, Consultante en promotion de santé et Gériatologue.

Gratuit !

NB :
Cette formation n'est pas annulée.

Événements de mobilisations et socialisations

Formation en informatique : *Les aînés branchés*

DU 4 MARS AU 6 MAI 2021

Afin de limiter l'isolement des aînés en confinement en encourageant l'acquisition de connaissances en informatique et suivre nos activités et conférences virtuelles, nous offrons des cours de formation d'internet qui permettent aux aînés de communiquer avec leurs proches et d'apprendre à mieux utiliser internet pour d'autres besoins.

Chaque formation est d'une durée de 5 semaines. Le matériel est fourni par le Carrefour Montrose dont une tablette SAMSUNG pour chaque participant.

La formation est offerte au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme

OUVERT À TOUS

1er 5 semaines:

1er groupe de 10 personnes : Jeudi de 13h00 à 14h30				
Salle Reine Legros au 1 ^e étage				
4 mars	11 mars	18 mars	25 mars	1 avril

2eme groupe de 10 personnes : Jeudi de 14h30 à 16h00				
Salle Reine Legros au 1 ^e étage				
4 mars	11 mars	18 mars	25 mars	1 avril

2eme 5 semaines:

1er groupe de 10 personnes : Jeudi de 13h00 à 14h30				
Salle Reine Legros au 1 ^e étage				
8 avril	15 avril	22 avril	29 avril	6 mai

2eme groupe de 10 personnes : Jeudi de 14h30 à 16h00				
Salle Reine au 1 ^e étage				
8 avril	15 avril	22 avril	29 avril	6 mai

Événements de mobilisations et socialisations

Action Vigilance Aînés (AVA)

Grâce à un soutien financier de l'arrondissement Rosemont/La Petite-Patrie, Carrefour Montrose est en mesure d'offrir une formation dans le cadre du projet Action Vigilance Aînés. Action Vigilance Aînés offrira un programme de formation aux aînés des quartiers Rosemont / La Petite-Patrie afin de faire connaître les diverses formes d'abus et de maltraitance que ces derniers peuvent vivre et aussi faire connaître les ressources disponibles. Cette formation, à l'aide d'outils dynamiques et interactifs, permettra aux bénévoles aînés de pouvoir agir directement au sein de leur communauté afin de sensibiliser et d'informer leurs concitoyens sur les ressources auxquelles ils ont accès. Ce projet vise à mettre en place un programme de sentinelle communautaire visant à stimuler la solidarité sociale envers les aînés isolés ou en détresse. Cette mise en place de ce projet permettra aux aînés d'avoir des moyens d'agir par eux-mêmes, et ainsi favoriser leur autonomie afin d'en arriver à une participation active dans la collectivité.

Pour vous inscrire ou pour plus d'information, veuillez téléphoner à **Audrey Hade** au **438-520-1327**

Les dates pour les ateliers de 2021 à venir . En janvier 2021.

Cette formation sera animée par Carole Genest

**OUVERT
À TOUS**

Conférences et Ateliers

Lundi 25 janvier 2021 de 14h à 16h00 salle Reine Legros

ZOOM

PROCHE AIDANCE 101

Le terme « proche aidance » fait, depuis peu, partie de l'usage. Quelle est sa signification? Comment nous affecte l'accompagnement soutenu d'un être aimé? La proche aidance introduit, dans la vie de la personne aidante, de multiples charges mentales liées à sa sphère sociale, financière, de santé. Celles-ci viennent déstabiliser le train de vie auquel la personne aidante et aidée étaient accoutumées. Cet atelier a pour objectif de mieux comprendre les chemins de la proche aidance. Quelles sont les pistes externes et internes à explorer pour vivre au mieux cette nouvelle vie?

Cette conférence est animée par **:Le Temps d'une pause.**

Animé par Carole Genest de 14h à 15h30

Lundi 18 janvier 2021 : GARDER LES PIEDS ANCRÉS MALGRÉ LES MARÉES!
Maintenir notre équilibre malgré les événements déstabilisants.

Lundi le 1 février 2021 : LA PLEINE CONSCIENCE DÉMYSTIFIÉE!

La présence attentive. Sa définition, son application et son utilité dans la vie quotidienne.

Lundi le 15 février 2021 : ÉCHAPPÉE BELLE!

Mes 24 heures perdues en forêt. Le dépassement de soi en temps difficile.

Ateliers Auto -massage animés par Carole Genest:

De 14h à 15h30

Lundi le 8 février 2021 : ROUTINES D'AUTO-MASSAGE :

Pour maintenir l'harmonie du corps et de l'esprit.

Lundi le 01 mars 2021 : JE CULTIVE MA SANTÉ! La relation coeur, corps et esprit!
Présentations et expérimentations d'exercices simples pour maintenir et améliorer notre santé globale.



Important pour les conférences et ateliers et cafés rencontres. Vous devez obligatoirement faire votre inscription, car les places sont limitées suite au directives de la santé publiques, au 514-521-7757

Conférences et Ateliers et cafés rencontres

HYBRIDE

Une première expérience en ligne, l'association canadienne pour santé mentale a développé un programme :

Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Qui vise à améliorer le bien-être des personnes âgées de 55 ans et plus, il s'agit d'ateliers qui abordent les thèmes tel que la solitude apprivoisée, le stress et les peurs liés au vieillissement, la participation sociale et le bénévolat. Le Carrefour Montrose vous offre **SIX** ateliers sous forme de groupe de 10 à 15 personnes d'une durée de deux heures une fois par semaine.

1er groupe : les mardis de 23 février au 30 mars 2021 de 13h à 15h

2eme groupe : les mercredis de 24 février au 07 avril de 13h à 15h

La fraude à l'ère de la pandémie

L'AQDR Sherbrooke est fière de vous présenter
Conférence virtuelle

LA FRAUDE À L'ÈRE DE LA PANDÉMIE

3 mars 2021 - 13h30

Apprenez à vous protéger contre les différentes tentatives de fraudes.

PRÉSENTÉE PAR: PATRICE BRISSON
CONSEILLER EN SÉCURITÉ DE L'INFORMATION

Pour vous inscrire : info@aqdrsherbrooke.org
819-829-2981

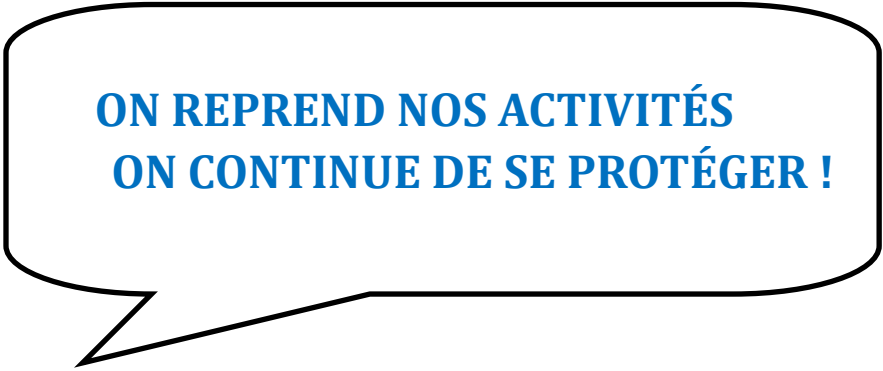


Sorties, Fêtes et Évènements

La crise sanitaire –COVID 19- que nous avons vécue et que nous vivons encore aujourd’hui, nous oblige d’annuler la majorité de nos évènements festifs et sorties 2020-2021.

Nous vous communiquerons les dates de nos fêtes, nos sorties et nos évènements au fur et à mesure que les directives de la santé publiques .

Pour cela n'hésitez pas à nous suivre sur notre **site WEB** ,
notre page Facebook, par téléphone 514 521-7757 ou sur
place au Centre Gabrielle-et –Marcel-Lapalme



**ON REPREND NOS ACTIVITÉS
ON CONTINUE DE SE PROTÉGER !**

MESURES SANITAIRES –COVID 19 AU LOCAL

Suite aux directives de la santé publique, les consignes sanitaires suivantes doivent être respectées en tout temps :

- **Respecter la distanciation physique en tout lieu;**
- **Hygiène des mains et surfaces;**
- **Respecter les consignes d'isolement lorsqu'elles s'appliquent (en cas des symptômes de la COVID);**
- **Toussez dans votre coude;**
- **Couvrez votre visage en tout temps!**

Faire du bénévolat à Montrose, c'est:

Valoriser son temps libre

Utiliser son potentiel

Créer de nouvelles amitiés

S'impliquer socialement

Élargir ses connaissances dans un climat d'entraide

Devenir bénévole !

Le Carrefour Montrose est un acteur très actif auprès des personnes de 50 ans et plus du quartier Rosemont.

Vous êtes à la retraite et vous disposez d'un peu de temps, alors joignez-vous à notre équipe!

Vous découvrirez un milieu de travail chaleureux et des activités enrichissantes.

Le Carrefour Montrose a été mis sur pied pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées vivant à domicile.

Il s'agit pour nous de :

Combattre la solitude

Inciter à la participation sociale

Développer le bénévolat

Encourager l'autonomie

Organiser des services communautaires

**Téléphonez au
514-521-7757**

Les secteurs d'activités bénévoles de Montrose, sont :

- ♥ Appel d'amitié
- ♥ Visite d'amitié
- ♥ Accompagnement-transport bénévole
- ♥ Travail de bureau
- ♥ Soutien aux activités physiques
- ♥ Accueil et réception
- ♥ Participer à des comités



Carrefour
Montrose