



Carrefour
Montrose

**SESSION printemps
2021**

Présentation des services et des activités

Un organisme
communautaire
autonome d'en-
traide,
de compassion
et de solidarité
auprès des aînés

Mise à jour 12 avril 2021

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.

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.
- ◆ L'ouverture à la différence.

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
Doreen 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
&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 COMFORMÉ-
MENT AUX DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUES.

**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.

VOLET SERVICES COMMUNAUTAIRES

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.

Au besoin veuillez appelez au *Généviève Pelletier au 438 522-5350*

SERVICES COMMUNAUTAIRES (SUITE)

Transport –Accès à la Vaccination (NOUVEAU!)

Dans le cadre de l'opération vaccination COVID-19. Le Carrefour Montrose offre le transport pour la population vulnérable de Rosemont/Petite –Patrie vers les lieux de la vaccination :

Vous ne pouvez pas voyager en transport en commun? Composez le **514-521-7757 poste 234**

Vous avez besoin d'un coup de main pour prendre votre rendez par téléphone ou internet ? Composez le **514 885-6757 ou 438 520-1327**



**LE SERVICE
TRANSPORT EST
GRATUIT!**

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.

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.

Veillez 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.

VOLET 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 Plancher de danse du **PARC LAFOND au 3333 avenue Laurier Est (Intersection Laurier et 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 (session suspendu)

La période d'inscription est 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

La période d'inscription débute le **12 avril 2021**.

Les cours débutent dans la semaine du **03 mai 2021 pour 8 semaines**

Pour l'été 2021

La période d'inscription débute le **05 juillet 2021**.

Les cours débutent le **12 juillet 2021 pour 8 semaines**.

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.

LES ACTIVITÉS (SUITE)

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

Exceptionnellement à cause de la COVID –19, les activités se déroulent au Centre Lapalme au 5350, rue Lafond et dans autres lieux de Rosemont.

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!

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

Pour vous inscrire, veuillez appeler notre animatrice **Diane Surprenant** au **(514) 903-4231**

LES ACTIVITÉS (SUITE)

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'emphase sur la 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 entraînant, 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 (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Tonus et Raffermissment 9h30 à 10h30 / Sylvie Daviau	Divers-cité – Dance 9h30 à 10h30 Lamiaa Bennani	Tai Chi Taoïste 9h30 à 10h45 / Liria Kappos Mouvement conscient 9h30 à 10h30 Carole Genest	Danse en ligne 9h à 10h / Guylaine Gélinas	Essentric en Douceur 9h à 10h Sylvie Daviau	Cardio Douceur / Dynamo 9h30 à 10h30 Togoh Noufe
Tonus et Raffermissment 10h30 à 11h30 / Sylvie Daviau		Tai Chi Taoïste 11h00 à 12h15 Liria Kappos Mouvement conscient 9h30 à 10h30 Carole Genest	Danse en ligne 11h à 12h15 / Guylaine Gélinas		Cardio Douceur / Dynamo 10h30 à 11h30 Togoh Noufe
	Mise en forme 13h à 14h Carole Genest		Les aînés branchés 13h à 14h30		Cardio Douceur / Dynamo 11h30 à 12h30 Togoh Noufe
	Mise en forme 14h15 à 15h15 Carole Genest		Les aînés branchés 14h30 à 17h		

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!

MESSAGE IMPORTANT-COVID 19
Changement sans préavis
Nos activités physiques seront ajustée selon les directives de la santé publique.

LES ACTIVITÉS (SUITE)

Tonus et raffermissement 40.00 \$

Début : lundi 03 mai 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 : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Lundi de 9h30 à 10h30				
Parc Lafond –Plancher de danse				
03 mai	10 mai	17 mai	31 mai	7 juin
14 juin	21 juin	28 juin		

Lundi de 10h30 à 11h30				
Parc Lafond –Plancher de danse				
03 mai	10 mai	17 mai	31 mai	7 juin
14 juin	21 juin	28 juin		

Pas de cours le 24 mai—jour férié

Diversité et danse 40.00 \$

Début : mardi 04 mai 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.

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Mardi de 9h30 à 10h30				
Parc Lafond –Plancher de danse				
4 mai	11 mai	18 mai	25 mai	1 juin
8 juin	15 juin	22 juin		

LES ACTIVITÉS (SUITE)

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.**

Essentric en douceur 40\$

Début : vendredi 7 mai 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 : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Vendredi de 9h à 10h				
Parc Lafond –Plancher de danse				
7 mai	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin
11 juin	18 juin	25 juin		

LES ACTIVITÉS (SUITE)

Tai Chi Taoïste 40 \$

Début : mercredi 5 mai 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 : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Mercredi de 9h30 à 10h45				
Parc Lafond –Plancher de danse				
5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin
9 juin	16 juin	23 juin		

Mercredi de 11h00 à 12h15				
Parc Lafond –Plancher de danse				
5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin
9 juin	16 juin	23 juin		

Danse en ligne 40 \$

Début : jeudi 6 mai 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 : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Jeudi de 9h30 à 10h45				
Parc Lafond –Plancher de danse				
6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin
10 juin	17 juin	8 juillet		

Jeudi de 11h à 12h15				
Parc Lafond –Plancher de danse				
6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin
10 juin	17 juin	8 juillet		

Pas de cours le 24 juin, 1 juillet — jours fériés

LES ACTIVITÉS (SUITE)

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.

Attention
Ce cours a dorénavant lieu le samedi!!

Cardio douceur et Dynamo 40\$

Début : Samedi 8 mai 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 : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Samedi de 9h30 à 10h30				
Parc Lafond- Plancher de danse				
8 mai	15 mai	22mai	29 mai	5 juin
12 juin	19 juin	26 juin		

Samedi de 10h30 à 11h30				
Parc Lafond-Plancher de danse				
8 mai	15 mai	22 mai	29 mai	5 juin
12 juin	19 juin	26 juin		

Samedi de 11h30 à 12h30				
Parc Lafond-Plancher de danse				
8 mai	15 mai	22 mai	29 mai	5 juin
12 juin	19 juin	26 juin		

Attention
Ce cours a dorénavant lieu le samedi!!

LES ACTIVITÉS (SUITE)

Mise en forme 40\$

Début : Mardi 4 mai 2021

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

Mardi de 13h à 14h00				
Parc Lafond-Plancher de danse				
4 mai	11 mai	18 mai	25 mai	1 juin
8 juin	15 juin	22 juin		
Mardi de 14h15 à 15h15				
Parc Lafond-Plancher de danse				
4 mai	11 mai	18 mai	25 mai	1 juin
8 juin	15 juin	22 juin		

Mouvement conscient et médiation 40\$

Début : Mercredi 5 mai 2021

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

Mercredi de 9h30 à 10h30				
5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin
9 juin	16 juin	23 juin		
Mercredi de 10h45 à 11h45				
5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin
9 juin	16 juin	23 juin		

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



*Formation
continue*

*Sessions
Printemps et
Été*

LES FORMATIONS

Formation en informatique : Les aînés branchés

Début : 4 mars 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 un tablette SAMSUNG pour chaque participant.

La formation est offert au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme.

OUVERT À TOUS

Session printemps 2021: 2ième cohorte

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

2eme groupe de 10 personnes : Jeudi de 15h à 17h00				
Salle Reine au 1 ^e étage				
15 avril	22 avril	29 avril	6 avril	13 mai

Session printemps 2021: 3ième cohorte

1er groupe de 10 personnes : Jeudi de 13h00 à 15h				
Salle Reine Legros au 1 ^e étage				
20 mai	27 mai	3 juin	10 juin	17 juin

2er groupe de 10 personnes : Jeudi de 13h00 à 15h				
Salle Reine Legros au 1 ^e étage				
20 mai	27 mai	3 juin	10 juin	17 juin

La formation continue en été. Les dates seront communiquées en fin juin 2021.

LES FORMATIONS (SUITE)



Action Vigilance Aînés (AVA) : La formation continue

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 communiquer avec Audrey Hade au 438-520-1327

Cette formation sera animée par Carole Genest

Formation Stress et détresse chez les aînés

Début : mercredi 05 mai 2021, de 14h à 16h

Cette formation virtuelle est adaptée au contexte actuel de la pandémie. Elle vise à mieux comprendre et être outillé à faire face aux enjeux de santé mentale en période de pandémie et au cours du vieillissement normale. Elle a comme objectifs de mieux comprendre et dépister les signes de détresse psychologique des aînés; de développer un mode de communication favorable au bien-être, au respect et à la bienveillance des aînés; savoir transmettre l'information à une personne ressources ou spécialiste en cas de besoin.

Cette formation sera animée par l'Association canadienne pour la santé mentale



CONFÉRENCES & ATELIERS

HYBRIDE

Le Carrefour communautaire Montrose vous suggère une variété de conférences et ateliers accompagnée par des documents écrits et audiovisuels sur différents sujets concernant la santé, les droits et les activités sociale des aînés.

Nous vous invitons ce printemps à suivre nos conférences :

LA MALADIE D'ALZHEIMER : COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Début: Lundi le 26 avril 2021 de 14h à 15h30

Animé par Nouha Ben Gaied –Société Alzheimer

COMMENT CULTIVER LA BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN?

Début: Lundi le 10 mai de 14h à 15h30

Savons-nous ce que veut dire être bienveillant, pour soi et pour les autres? Connaissons-nous les effets de la bienveillance? Et quels sont les moyens de l'entretenir au quotidien?

LE CALME MENTAL, MYTHE OU RÉALITÉ?

Début: Lundi le 31 mai de 14h à 15h30

À quoi faisons-nous référence avec le terme «calme mental»? Quels sont ses avantages? Comment l'atteindre? Et par quoi débiter?

Animé par Carole Genest

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 publique, auprès de Diane au 514-903-4231

CONFÉRENCES & ATELIERS (SUITE)

Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

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

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

2eme groupe : Les mercredis du 24 février au 07 avril 2021.

**Ce cours reviendra début
d'automne!**

**D'autres conférences & ateliers s'ajouteront
en cours de route! Restez à la fût!**

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 2021-2022.

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**

MESURES SANITAIRES –COVID 19

REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITÉS

Petit guide des consignes sanitaires à suivre lors de la pratique de nos activités physiques

AVANT l'activité

- Demeurez à la maison si vous présentez des symptômes;
- Limitez les accessoires ou équipements à apporter au strict minimum;

PENDANT l'activité

- Appliquez une solution hydroalcoolique en arrivant et fréquemment par la suite;
- Respectez la règle de distanciation physique de deux mètres en tout temps;
- Portez un masque ou couvre visage en tout temps;
- Tout contact physique doit être évité;
- Évitez de partager les équipements. Si vous devez le faire, assurez-vous qu'ils soient désinfectés préalablement

APRÈS l'activité

- Évitez de flâner sur place;
- Appliquez une solution hydroalcoolique en quittant;
- Retirez les vêtements et lavez-les avec le savon à lessive habituel

Pour plus d'information, consultez

- La trousse d'outils pour le secteur des activités de loisir, de sports et de plein air de la CNESST
- Le document Pratique sécuritaire de la marche et du vélo à l'extérieur en contexte de pandémie de COVID-19 de l'INSPQ
- [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)
- [Quebec.ca/relance](https://quebec.ca/relance)

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