



Carrefour
Montrose

PROGRAMMATION DES SERVICES & ACTIVITÉS HIVER 2022



**35 ANS DE
SERVICE**

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 16h00

Point de service 6060

6060, 29e Avenue

514-903-4231

Lundi, mardi et mercredi

13h30 à 16h00

Accueil et réception

**Les heures d'ouvertures du bureau sont du
lundi au vendredi de 9h00 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 commerciaux.**

Table des matières

Présentation de l'organisme	4
Les services communautaires	6
Volet Prévention et sécurité	8
Les activités	10
Événements de mobilisation sociale	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
- ◆ Volet Vie associative
- ◆ Volet Représentations, concertations et vie de quartier
- ◆ Volet Fonctionnement interne

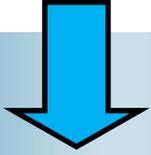
Conseil d'administration

Rachel GirouxPrésidente
 Carole DoucetVice-présidente
 André Tremblay..... Secrétaire /Trésorier
 Monique Desbois.....Administratrice
 Annie CarlutAdministratrice
 Rita Quesnel Représentante extérieur
 Doreen Toussaint Représentante extérieur

Les membres du personnel

Jacques Brosseau.....Directeur général
 Habiba Ediani.....Directrice adjointe
 Naima Naimane.....Responsable des bénévoles et milieu de vie
 Diane Surprenant.....Animatrice du point de service 6060
 Claire Daphkar Jean.....Responsable des Activités &Popote
 Audrey Claude Hade.....Travailleuse de milieu (ITMAV)
 Almanto Lee.....Travailleur de milieu (ITMAV)

Statistiques générales 2020-2021	Nombre de services et de demandes d'information	Heures de bénévolat	Personnes desservies	Nombre d'entrées
Services communautaires	28018	12750	815	41583
Administration	75	1238	2600	3913
Activités CCM et 6060	130	1 136	1765	3031
Total	28223	15124	5180	48527



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.

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

Les 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 appeler **Naïma Naimane** au **514 521-7757 poste 224**

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 mardis et jeudis 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.

Pour commander, veuillez appeler au : **438 522-5350**

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 reprise conditionnel aux mesures qui seront en vigueur dans ce temps

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

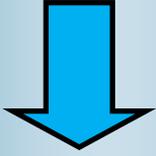
Le Carrefour Montrose offre ses services communautaires aux personnes âgées de 60 ans et plus du quartier Rosemont. Son territoire d'intervention est l'ancienne délimitation du CLSC Rosemont :

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

Depuis 2008, le Carrefour Montrose est un acteur clé dans la lutte à l'abus, la maltraitance et l'intimidation envers les aînés. Nous mettons ainsi à la disposition des aînés du quartier Rosemont et La Petite Patrie. environs des ressources pouvant les informer ou les référer afin d'améliorer leur qualité de vie.

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 a pour but d'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.

Veillez prendre note : Vous devez absolument prendre rendez-vous avec une des membres de l'équipe de travail de milieu :

Audrey Claude Hade 438-520-1327

Almanto Lee 514-885-6757

Aucune personne ne sera rencontrée sans un rendez-vous en se présentant au bureau.

L'augmentation des demandes de services et la situation pandémique nous oblige à fonctionner uniquement par rendez-vous.

**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**

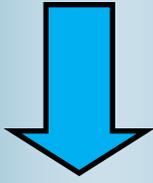
**Soutien – Écoute – Références
Service Gratuit**



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.

NOS SERVICES ET ACTIVITÉS S'ADAPTENT CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES DE

Les activités

Il y a trois (4) sessions : Automne 10 semaines, Hiver 10 semaines, Printemps 8 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
5350, rue Lafond et notre point de service 6060 au 6060, rue 29^e Avenue.
Pendant l'été ,au plancher de danse du Parc Lafond au 3333 ave. Laurier Est

Période d'inscription pour les cours

Pour l'automne 2021

Période d'inscription du **lundi 30 août au vendredi 17 septembre 2021**.
Les cours débutent dans la semaine du **20 septembre 2021**.

Pour l'hiver 2022

Période de préinscription du **lundi 29 novembre au vendredi 3 décembre 2021**
Période d'inscription du **mardi 6 décembre 2021 au vendredi 14 janvier 2022**
Les cours débutent dans la semaine du **17 janvier 2022**.

Pour le printemps 2022

Période de préinscription du **lundi 21 mars au vendredi 25 mars 2022**
Période d'inscription du **lundi 28 mars au vendredi 8 avril 2022**.
Les cours débutent dans la semaine du **11 avril 2022**.

Pour l'été 2022

Période d'inscription du **lundi 6 juin au vendredi 10 juin 2022**.
Les cours débutent dans la semaine du **13 juin 2022**.

Mode de paiement

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

Les paiements peuvent être effectués en argent comptant ou par chèque libellé au **(nom du Carrefour Montrose)**.

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 la direction, au 514-521-7757 poste 226 et elle verra à prendre avec vous des arrangements. Nous sommes conscients qu'elle 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.

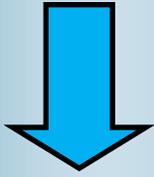
Les billets pour les sorties et pour les événements payants sont non remboursables et non transférables.

Code de vie des participants et des participantes

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.

Pour vous inscrire, veuillez appeler notre animatrice :

Diane Surprenant au 514 903-4231

Équipe d'animation des Activités physiques

Sylvie Daviau Tonus et Raffermissement / Essentric en douceur

Spécialiste de la mise en forme

Elle œuvre dans la mise en forme depuis plus de 25 ans. Elle se spécialise dans le Pilates, les étirements et le tonus musculaire. Elle est accréditée pour offrir l'entraînement Essentric. Madame Daviau vous permettra de tonifier vos muscles et de raffermir votre corps dans une atmosphère détendue et amicale.

Guylaine Gélinas Danse en ligne

Professeur de danse en ligne

Elle enseigne la danse en ligne depuis plus de 25 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. Madame Liria nous offre ces cours Bénévolement!

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 entraînante, 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.

Carole Genest Mise en forme

Consultante en promotion de la santé, Gêrontologue, massothérapeute

Madame Carole Genest diplômée en éducation physique de l'université de Montréal. Elle a une expérience de trente ans en promotion-prévention de la santé auprès des acteurs des réseaux communautaire, de l'éducation et de la santé. Sa passion pour le mouvement et le mieux-être l'a amené à compléter une formation en massothérapie. Elle est spécialisée en massage suédois, sur chaise, réflexologie, polarité, reiki, soit pour l'aspect thérapeutique ou de détente et autant pour les adultes que pour les enfants. Son approche holistique favorise l'harmonie du corps et de l'esprit.

Frédérique Forget Danse Bien-être

Intervenante de Prima Danse

Madame Frédérique Forget est une artiste professionnelle en danse contemporaine qui utilise le mouvement comme source de bien-être! Avec ses 15 années d'expérience en enseignement, elle saura vous guider avec douceur dans son univers et sera toujours à l'écoute de vos besoins. La danse est un merveilleux moyen de se sentir vivant, actif et libre. Au plaisir de bouger avec vous!

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.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Divers-cité- Dance 9h30 à 10h30		Danse en ligne 10h30 à 12h00	Essentric en Douceur 9h30 à 10h30	Cardio Douceur 9h30 à 10h30
Tonus et Raffermissse- ment 10h30 à 11h30	Mise en forme 11h à 12h00	Tai Chi Taoïste 10h30 à 12h00		IPAD 1 9H30 à 12h IPAD 2 13h30 à 15h30	Dynamo 10h30 à 11h30
		PIED 13h30 à 14h30		PIED 13h30 à 14h30	

Changement sans préavis

Pour des raisons qui sont indépendantes de notre volonté, 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 a débuté, vous verrez alors à établir un horaire avec l'ensemble du groupe.

En cas de tempête de neige ou de verglas

Veillez téléphoner au Carrefour Montrose au **514-521-7757** avant de vous déplacer. Cela reste le meilleur moyen d'être informé .

Tonus et raffermissement \$40.00

Début : lundi 17 janvier 2022

Dans mes cours, je mets l'emphase sur la compréhension d'abord, ensuite sur la qualité de l'exécution et non pas sur la performance.

Le cours commence par une petite période d'échauffement suivie d'exercices visant à tonifier et raffermir les muscles des bras, les pectoraux, les cuisses, les fesses et les abdominaux. On y ajoute quelques exercices d'équilibre et le tout se termine par des étirements !

Voilà : que du plaisir !

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

Minimum : 8 personnes

Maximum : 20 personnes

Lundi de 10h30 à 11h30				
Salle danse ouest 2.130 au 2 ^e étage				
17 janvier	24 janvier	31 janvier	7 février	14 février
21 février	28 février	7 mars	14 mars	21 mars

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.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Cardio douceur \$40.00

Début : Samedi 22 janvier 2022

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 : 8 personnes

Maximum : 20 personnes

Samedi de 9h30 à 10h30				
Salle Reine Legros et Cécille St-Jean				
22 janvier	29 janvier	5 février	12 février	19 février
26 février	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars

DYNAMO \$40.00

Début : Samedi 22 janvier 2022

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux personnes désirant maintenir un certain niveau de performance. Ce cours de condition physique est composé d'échauffement, d'exercices cardiovasculaire, de musculation, d'équilibre, d'exercices au sol, d'étirement et de relaxation, le tout dans une atmosphère dynamique et énergisante.

Minimum : 8 personnes

Maximum : 20 personnes

Samedi de 10h30 à 12h00				
Salle Reine Legros et Cécille St-Jean				
22 janvier	29 janvier	5 février	12 février	19 février
26 février	5 mars	12 mars	19 mars	26 mars

Tai Chi Taoïste \$40.00

Début : mercredi 19 janvier 2022

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 : 8 personnes

Maximum : 20 personnes

Mercredi de 10h30 à 12h00				
Salle Danse Ouest 2.130 au 2 ^e étage				
19 janvier	26 janvier	2 février	9 février	16 février
23 février	2 mars	9 mars	16 mars	23 mars

Danse en ligne \$40.00

Début : jeudi 20 janvier 2022

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 : 8 personnes

Maximum : 20 personnes

Jeudi de 10h30 à 12h00				
Salle danse ouest 2.130 au 2 ^e étage				
20 janvier	27 janvier	3 février	10 février	17 février
24 février	3 mars	10 mars	17 mars	24 mars

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.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Danse-Bien être \$40.00

Début : mardi 18 janvier 2022

Dans ce cours, vous aurez la chance de bouger autrement, de vous laisser aller, d'apprendre des chorégraphies ainsi que des étirements afin de vous reconnecter avec votre corps et surtout, de vous faire du bien!

Aucune expérience requise, la danse, c'est pour tous :)

Minimum : 08 personnes

Maximum : 20 personnes

Mardi de 9h30 à 10h30				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
18 janvier	25 janvier	1 février	8 février	15 février
22 février	1 mars	8 mars	15 mars	22 mars

Essentric en douceur \$40.00

Début : vendredi 21 janvier 2022

Essentric mise sur des exercices qui mettent l'accent sur la contraction pendant la phase d'allongement du muscle, ce qui a pour effet de renforcer le muscle et de l'allonger, permettant ainsi de développer un corps mince et ferme. Ces exercices tonifient le corps de la tête aux pieds, amincissent la taille, les hanches et le ventre, tout en améliorant la flexibilité et la posture.

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

Minimum : 08 personnes

Maximum : 20 personnes

Vendredi de 9h30 à 10h30				
Salle exercice 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

Mise en forme 40\$

Début : mardi 18 janvier

Des exercices physiques doux pour maintenir la forme et l'équilibre physique (Inspiré du programme PIED).

Minimum : 08 personnes

Maximum : 20 personnes

Mardi de 11h à 12h00				
Salle exercice 2.100 au 2 ^e étage				
18 janvier	25 janvier	1 février	8 février	15 février
22 février	1 mars	8 mars	15 mars	22 mars

PROGRAMME PIED EST DE RETOUR!

PRÉVENEZ LES CHUTES ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE!

Vous êtes âgé de 65 ou plus ? Vous avez peur de perdre l'équilibre ?

Vous êtes tombé récemment ?

Début : Mercredi le 19 janvier de 13h30 à 14h30

Le programme **PIED** est pour vous! 24 séances d'exercices et d'informations adaptées et sécuritaires données par un professionnel formé et qualifié.

En collaboration avec le **CIEUSSS de l'Est de L'Île-de-Montréal**, le **Carrefour Montrose** vous offre ce programme **gratuitement** sous forme de deux séances par semaine pendant **12 semaines**.

Inscrivez-vous en communiquant avec le **Carrefour Montrose** au :

514 521-7757 poste 234.

Mercredi et vendredi de 13h30 à 14h30					
Salle exercice 2.130 au 2 ^e étage					
19 et 21 janvier	26 et 28 janvier	2 et 4 février	9 et 11 février	16 et 18 février	23 et 25 février
2 et 4 mars	9 et 11 mars	16 et 18 mars	23 et 25 mars	30 mars et 1 avril	6 et 8 avril



Les activités (suite)

Pour vous tenir informer et continuer à apprendre

IPAD niveau débutant : Vendredi de 9h30 à 12h00

IPAD niveau intermédiaire : Vendredi de 13h30 à 15h30

Salle Reine-Legros

Formation gratuite sur l'utilisation du Ipad offerte par la Commission scolaire Marguerite-Bourgeois.

Cette formation est d'une durée de 10 semaines et le matériel est fourni dont un Ipad pour chaque participant.

IMPORTANT

Les participants doivent apporter au premier cours une copie de leur certificat de naissance (ou baptistaire) ou une copie recto-verso de leur carte de citoyenneté (ou résidence permanente). La Commission scolaire a besoin de ce document.

GRATUIT

Vendredi de 9h30 à 10h30 et de 13h30 à 15h30				
Salle Reine Legros				
28 janvier	4 février	11 février	18 février	25 février
4 mars	11 mars	18 mars	25 mars	1 avril

ACTION VIGILANCE AÎNÉ (AVA) animé par Carole Genest

Les formations offertes dans le cadre de ce projet ont comme but de sensibiliser la population à la problématique de la maltraitance envers les aînés. Les objectifs des formations sont de reconnaître la maltraitance et de valoriser la bientraitance. Ces formations s'adressent à toutes personnes désirant connaître plus d'informations sur cette problématique.

De plus, ces formations sont une opportunité pour les personnes intéressées à s'impliquer dans leur milieu et à devenir des sentinelles avec l'accompagnement des Travailleurs de milieu pour prévenir la maltraitance.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec la Travailleuse de milieu du Carrefour Montrose. **Audrey Claude Hade au 438 520-1327**

Les dates à venir en janvier 2022.

Conférences & Ateliers

Lundi 24 janvier de 14h à 15h30

Connaissez-vous l'effet placebo?

À quoi faisons-nous référence? Quels sont ses bienfaits sur le corps et l'esprit? Comment l'utiliser et l'activer pour améliorer notre bien-être.

Par **Carole Genest**

Lundi 21 février de 14h à 15h30

Qu'est-ce que le bonheur?

Des outils simples pour aller à la découverte de soi et faciliter la gestion des situations stressantes.

Par **Carole Genest**

Lundi 7 mars de 14h à 15h30

Connaissez-vous des routines d'auto-massage?

Des exercices doux pour la détente et le maintien de l'harmonie du corps et de l'esprit.

Par **Carole Genest**

Café avec un policier

Lundi 31 janvier de 13h30 à 15h00

En collaboration avec le **SPVM** et le **poste de quartier 44** situé dans Rosemont, le **Carrefour Montrose** organise un café police.

Venez rencontrer notre agent sociocommunautaire, l'agent **Fatima Pereira** et quelques-uns de ses collègues.

Café avec un policier est une occasion pour rencontrer certaines clientèles qui n'oseraient pas aborder un policier dans la rue ou appeler dans leur poste de quartier pour poser leurs questions. Ce contact direct permet de recueillir de l'information, de détecter des problématiques et de trouver des solutions, le tout, dans un contexte convivial.

GRATUIT

**En mode
HYBRIDE**



D'autres conférences s'ajouteront à la programmation à partir du mois de février 2022

LA REPRISE DES ACTIVITÉS S'ADAPTE AUX DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Les activités de socialisation

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

Je m'inscris ►

La grande fête de Noël et remplacée par la distribution d'un repas de Noël offerte à nos membres **GRATUITEMENT** Accompagné des certificats & un tirage de dix cadeaux !



Petit déjeuner : Début mercredi 19 janvier

Les mercredis matins à compter de 9h00 jusqu'à 10h30 lorsque le Carrefour Montrose est ouvert, une équipe de bénévoles vous accueille chaleureusement pour un petit déjeuner convivial. Venez débiter votre journée avec nous.

Nos fêtes

NB : La reprise de nos fêtes est conditionnelle aux mesures et directives gouvernementales-COVID 19 en vigueur

Le Carrefour Montrose organise tout au long de l'année des événements festifs afin de permettre à ses membres de mieux se connaître et de socialiser. Lors de ces événements vous aurez la chance de rencontrer le bénévole qui vous téléphone, de célébrer avec les participants de votre groupe d'activités, de chanter et de danser sous la musique emballante de notre musicien.

Fête de l'Action de Grâce	Mardi 19 octobre 2021	ANNULÉE
Dîner d'Automne	Jeudi 11 novembre 2021	ANNULÉE
La Grande Fête de Noël	14 décembre 2021	ANNULÉE
Dîner St-Valentin	Jeudi 17 février 2022	À CONFIRMER
Fête de l'Amitié	Mardi 3 mai 2022	À CONFIRMER



Nos sorties

N.B: La reprise de nos fêtes est conditionnelle aux mesures et directives gouvernementales-COVID 19 en vigueur dans ce temps là !

Dîner Méchoui	Mercredi 20 octobre 2021	\$25.00 bénévoles \$30.00 membres
☞ Chalet du Ruisseau, Mirabel ANNULÉE		
Cabane à sucre	Mercredi 13 avril 2022	\$25.00 bénévoles \$30.00 membres
☞ Cabane à sucre D'Amours, Ste-Anne-des-Plaines		À CONFIRMER
Voyage d'été	Dans les deux première semaines d'août 2022	À CONFIRMER
Camp d'été	Fin août 2022	À CONFIRMER

Pour le Voyage d'été

L'annonce sera faite le jeudi 11 avril 2022 aux bénévoles. Les billets seront mis en vente pour les membres à compter du lundi 18 avril 2022.

Pour le camp d'été

Les inscriptions pourront être prises à compter du lundi 18 avril 2022.

Pour les Fêtes et les Sorties, vous trouverez à l'accueil du Carrefour Montrose un livret contenant plus d'informations sur les heures et les lieux.

**N'hésitez pas à nous contacter pour réserver votre place !
514-521-7757**

Il est important de prendre note que seulement les billets payés garantissent votre participation.

**Une réservation ne confirme pas votre participation.
Suite à votre réservation, vous devez passer au bureau pour effectuer votre paiement.**

Aucun billet n'est vendu à la porte le jour de l'activité.

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
- ♥ Action Vigilance Aînée



Carrefour
Montrose