



Carrefour  
**Montrose**

**PROGRAMMATION DES SERVICES & ACTIVITÉS**

**ÉTÉ 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](http://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 DE MATIÈRES

Présentation de l'organisme	4-5
Les services communautaires	6-7
Volet Prévention et sécurité	8-9
Les activités	10-19
Événements de mobilisation sociale	20-21
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.

## Assemblée générale des membres

**Mardi 21 juin 2022**

Les informations seront envoyées aux membres en règle par la poste au mois de mai 2022.

# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

## La carte de membre

Le coût de la carte de membre est de \$10.00 annuellement et elle est valide du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août.

**Elle est non remboursable.**

## 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

Carole Doucet remplace la défunte Rachel Giroux.....Présidente  
 Carole Doucet .....Vice-présidente  
 André Tremblay..... Secrétaire /Trésorier  
 Monique Desbois.....Administratrice  
 Annie Carlut .....Administratrice  
 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
<b>Total</b>	<b>28223</b>	<b>15124</b>	<b>5180</b>	<b>48527</b>

# LES SERVICES COMMUNAUTAIRES

## Inscription aux services communautaires

Veuillez 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**.

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 en 2022-2023**

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**

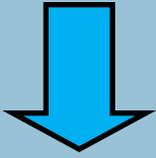
Le Carrefour Montrose offre ses services communautaires aux personnes âgées de 60 ans et plus du quartier Rosemont. Son territoire d'intervention est l'ancienne délimitation du CLSC Rosemont :

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



# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

## À qui s'adressent les activités?

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

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<sup>e</sup> Avenue.

## Période d'inscription pour les cours

### Session Automne: du 20 septembre au 27 novembre 2021

Inscription: du **lundi 30 août au vendredi 17 septembre 2021**.

Début de session: Semaine du **20 septembre 2021**.

### Session Hiver :du 17 janvier au 26 mars

Préinscription: du **lundi 29 novembre au vendredi 3 décembre 2021**

Inscription: du **mardi 6 décembre 2021 au vendredi 14 janvier 2022**

Début de session: Semaine du 17 janvier **2022**.

### Session Printemps 2022: du 9 mai au 25 juin

Préinscription :du **lundi 25 avril au vendredi 29 avril 2022**

Inscription: du **lundi 2 mai au vendredi 6 mai 2022**.

Début de session :Semaine **du 9 mai 2022**.

### Session ÉTÉ 2022:du 4 juillet au 27 août 2022

Préinscription: dès **lundi le 6 juin 2022**

Inscription: dès **lundi le 13 juin 2022**.

Début de session: **Semaine du 4 juillet 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.

# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES (SUITE )



## À qui s'adressent les activités?

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

### 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 âgées 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 âgées 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<sup>ième</sup> 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**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES)

## Tonus et Raffermissement / Essentric en douceur: Avec Sylvie Daviau

Madame **Sylvie Daviau** travaille dans le domaine de la mise en forme depuis plus de 35 ans.

Elle se spécialise depuis plusieurs années dans l'enseignement du Pilates, Tonus et Raffermissement ainsi que la technique Essentric pour une clientèle de 50 ans et plus.

Elle met l'emphase sur la compréhension des mouvements et non pas sur la performance, le tout enrobé de musique dans une atmosphère détendue et amicale.

## Danse en ligne: Avec Guylaine Gélinas

Madame **Guylaine Gélinas** 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.

## Tai Chi: Avec Liria Kappos

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!

## Cardio doux/DYNAMO: Avec Togoh Noufe

Monsieur **Togoh 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.

## Mise en forme: Avec Katherine St-Jean

Madame **Katherine St-Jean** œuvre dans l'enseignement de cours en groupe depuis plus de trente ans, elle a travaillé auprès de clients variés : adultes, ados et aînés de niveaux différents : débutants, intermédiaires et avancés. Elle enseigne dans les disciplines suivantes : Aquaforme, aqua-zumba, abdos/fesses, Zumba, aérobic, step, musculation et plongeon ! Elle est dynamique, amusante et adore son travail. Elle est hâte de bouger avec vous!



# ACTIVITÉS PHYSIQUES(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
	Danse en ligne 10h30 à 12h00				Cardio Douceur 9h30 à 10h30
	Mise en forme 13h30 à 14h30	Tai Chi Taoïste 10h30 à 12h00			Dynamo 10h30 à 11h30



## 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.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES(SUITE)



## 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 & RAFFERMISSEMENT\$40

**Début: lundi 16 mai 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 : 25 personnes

**Pas de cours**

Lundi de 10h30 à 11h30				
Salle danse ouest 2.130 au 2 <sup>e</sup> étage				
16 mai	23 mai (annulé)	30 mai	6 juin	13 juin
20 juin				

Le cour du 23 mai est annulé par l'animatrice .

# ACTIVITÉS PHYSIQUES(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 16 juillet 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 : 25 personnes

Samedi de 9h30 à 10h30				
Parc Lafont				
16 juillet	23 juillet	30 juillet	6 juillet	13 août
20 août	27 août	3 septembre		

## DYNAMO \$40.00

**Début: Samedi 16 juillet 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 : 25 personnes

Samedi de 10h30 à 12h00				
Parc Lafont				
16 juillet	23 juillet	30 juillet	6 juillet	6 août
20 août	27 août	3 septembre		

# ACTIVITÉS PHYSIQUES(SUITE)

## TAI CHI TAOÏSTE \$40.00

**Début: mercredi 6 juillet 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 : 25 personnes

Mercredi de 10h30 à 12h00				
Parc Lafond				
6 juillet	13 juillet	20 juillet	27 juillet	3 août
10 août	17 août	24 août		

## DANSE EN LIGNE \$40.00

**Début: Mardi 5 juillet 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 : 25 personnes

Jeudi de 10h30 à 12h00				
Parc Lafond				
5 juillet	12 juillet	19 juillet	26 juillet	2 août
9 août	16 août	23 août		

# ACTIVITÉS PHYSIQUES(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!

**NOUVEAU**

## MISE EN FORME \$40.00

**Début: mardi 5 juillet**

Ce cours est un entraînement FUN et complet, bon pour le corps et bon pour le moral ! Vous ferez plein d'exercices de musculation, de cardio et de souplesse qui font du bien ! Venez bouger, rire et chanter dans une ambiance festive et amicale avec de la bonne musique et une monitrice amusante .

Aucune expérience requise!

Minimum : 08 personnes

Mardi de 13h30 à 14h30				
Parc Lafond				
5 juillet	12 juillet	19 juillet	26 juillet	2 août
9 août	16 août	23 août		

## ESSETRIC EN DOUCEUR \$40.00

**Début: Mercredi 18 mai 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

**Pas de cours**

# ATELIERS & FORMATION

Pour vous tenir informer et continuer à apprendre

## **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**

# ACTIVITÉS DE SOCIALISATION

*Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!*

Je m'inscris ►

## Petit déjeuner : Chaque mercredi

**Le petit déjeuner reprendra en automne 2022**

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

Je m'inscris ►

## NOS FÊTES

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.

Dîner St-Valentin	Jeudi 17 février 2022	ANNULÉE
Fête Hommage aux bénévoles	Mardi le 3 mai 2022	GRATUIT
Fête de l'Amitié	Mardi 19 mai 2022	GRATUIT
Fête de l'Action de Grâce	Mardi 11 octobre 2022	GRATUIT
Dîner d'Automne	Jeudi 17 novembre 2022	25 \$
<b>La Grande Fête de Noël Hôtel Plaza Universel</b>	<b>20 décembre 2022</b>	<b>40 \$</b>

## NOS SORTIES

Le Carrefour Montrose organise **trois** sorties et un camp d'été annuellement afin de permettre à ses membres de mieux se connaître et de socialiser. Il est à noter que le **voyage d'été est offert en premier lieu aux bénévoles du Carrefour Montrose.**

Cabane à sucre	Mercredi 13 avril 2022	\$25.00 bénévoles \$30.00 membres
<b>Au Chalet du Ruisseau, Mirabel</b>		
Voyage d'été	Mercredi 17 août 2022	\$80 bénévoles \$105 membres
<b>DÎNER CROISIÈRE SUR LA VILLE DE QUÉBEC</b>		
Dîner Méchoui	Mercredi 19 octobre 2022	Bénévole :25 \$ Membre : 30 \$
<b>Au Chalet du Ruisseau, Mirabel</b>		
Camp d'été	À venir en 2023	

### Pour le Voyage d'été

L'annonce sera faite début **d'avril 2022**. Les billets seront mis en vente à compter de **mai 2022**.



n.b.

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

**N'hésitez pas à nous contacter pour réserver votre place !**

**Au 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



Carrefour  
**Montrose**