



Carrefour  
**Montrose**

**PROGRAMMATION DES SERVICES & ACTIVITÉS**



***AUTOMNE 2022***



***35 ANS DE  
SERVICE***

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

Mise à jour 8 août 2022

# 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 jeudi

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 a débutée, vous verrez alors à établir un horaire avec l'ensemble du groupe.

# 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 leur 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 les aider 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 ..... Présidente  
André Tremblay ..... Vice-président  
Annie Carlut ..... Secrétaire  
Jean-François Primeau ..... Trésorier  
Colette Bouchard ..... 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 du 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)

<b>Statistiques générales 2021-2022</b>	<b>Services &amp;Activités</b>	<b>Heures de bénévolat</b>	<b>Personnes desservies</b>
<b>Services communautaires</b>	<b>9543</b>	<b>1560</b>	<b>2957</b>
<b>Administration</b>	<b>30</b>	<b>2203</b>	<b>3654</b>
<b>Activités CCM et 6060</b>	<b>4458</b>	<b>107</b>	<b>4439</b>
<b>Total</b>	<b>14031</b>	<b>3870</b>	<b>11050</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 de distribution des plats congelés est offert les mardis et jeudis de 9h00 à 12h00. À l'achat de 8 repas et plus, votre commande peut vous être livrée à votre domicile par des bénévoles au coût de \$5.00.

Pour commander, veuillez appeler **Claire Jean 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 elles 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 :

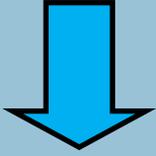
À l'ouest, la rue d'Iberville,

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 contre 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 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. Ils 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 susceptibles 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 un des membres de l'équipe de travail de milieu :

**Audrey Claude Hade** ..... 438-520-1327

**Almanto Lee** ..... 514-885-6757

### **N.B :**

- ♦ **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.



**Almanto Lee**  
Travailleur de milieu  
(514) 885-6757



**Service gratuit d'aide**  
**pour les personnes âgées**



**Audrey Claude Hade**  
Travailleuse de milieu  
(438) 520-1327



**Service gratuit d'aide**  
**pour les personnes âgées**



# 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 quatre (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 à notre point de service 6060 au 6060,29<sup>e</sup> Avenue. **Pendant l'été au plancher de danse du Parc Lafond au 3333 ave. Laurier Est**

## Période d'inscription pour les cours

### ➔ Session Automne 2022: du 12 septembre au 19 novembre 2022

Préinscription: du 29 août au 2 septembre 2022

Inscription: du 5 septembre au 9 septembre 2022.

Début de session: Semaine du 12 septembre 2022.

### ➔ Session Hiver 2023 : du 16 janvier 2023 au 25 mars 2023

Préinscription: du 14 au 18 novembre 2022

Inscription: du 5 décembre 2022 au vendredi 13 janvier 2023

Début de session: Semaine du 16 janvier 2023.

### ➔ Session Printemps 2023: du 10 avril au 3 juin 2023

Préinscription :du 20 au 24 mars 2023

Inscription: du 27 mars au 7 avril 2023.

Début de session :Semaine du 10 avril 2023.

### ➔ Session Été 2023: du 3 juillet au 26 août 2023

Préinscription: du 29 mai au 2 juin 2023

Inscription: à partir du 5 juin 2023.

Début de session: Semaine du 3 juillet 2023.



## 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 toute personne 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'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 2eme cours. Passé ce moment, aucun remboursement n'est possible sauf exception tel que la maladie ou des problèmes de santé 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.

n.b.

## **Les billets pour les sorties et pour les événements**

## 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 chacun des participants; et participantes ;
- 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 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<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 / Pilates 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. Lirai nous offre ces cours bénévolement!

## Cardio douceur/ 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 entraîante, il vous offrira une animation qui vous permettra de vous maintenir en bonne santé. Que ce soit avec de la musique africaine ou avec des exercices selon votre condition physique, il améliorera votre qualité de vie tout en vous amusant.

## 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 a hâte de bouger avec vous!

# 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
	Programme PIED 9H30 à 10h30 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>	Tai Chi Taoïste 10h30 à 12h00 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>	Danse en ligne 10h30 à 12h00 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>	Programme PIED 9H30 à 11h00 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>	Cardio Douceur 9h30 à 10h30 <b>(Reine Legros)</b>
Tonus et Raf-fermissement 10h30 à 11h30 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>	Mise en forme 13h30 à 14h30 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>	Pilates 13h30 à 14h30 <b>(2<sup>ème</sup> étage)</b>		Cours Informatique (IPAD) 9h00 à 12h00 <b>(St-Jean )</b>	Dynamo 10h30 à 11h30 <b>(Reine Legros )</b>



## Changement sans préavis

Pour des raisons qui sont indépendantes de notre volonté, une date ou un prix inscrits 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 (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 50.00\$

**Début: lundi 12 septembre 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

Lundi de 10h30 à 11h30				
Salle danse ouest 2.130 au 2 <sup>e</sup> étage				
12 septembre	19 septembre	26 septembre	3 octobre	17 octobre
24 octobre	31 octobre	7 novembre	14 novembre	21 novembre

**\*Le cour du 10 octobre (Action de grâces ) est reporté au 21 novembre 2022**

# 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!

GRATUIT

Le Carrefour Montrose offre une activité Physique animée par Togoh Noufe le **17 septembre de 11h30 à 12H30**. L'activité se passe au **parc Pélican au 2590 Rue Masson, lors de la fête de la rentrée organisée par la ville de Montréal.**

Vous êtes les bienvenus !  
Maximum **25 personnes**  
Inscription et information auprès de **Claire Jean au : 514 521 7757 poste 234**

## CARDIO DOUCEUR 50.00 \$

Début: Samedi 17 septembre 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				
Salle Reine Legros				
17 septembre	24 septembre	1 octobre	8 octobre	15 octobre
22 octobre	29 octobre	5 novembre	12 novembre	19 novembre

## DYNAMO 50 \$

Début: Samedi 17 septembre 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				
Salle Reine Legros				
17 septembre	24 septembre	1 octobre	8 octobre	15 octobre
22 octobre	29 octobre	5 novembre	12 novembre	19 novembre

# ACTIVITÉS (SUITE)

## TAI CHI TAOÏSTE 50 \$

**Début: mercredi 14 septembre 2022**

Le Tai Chi Taoïste est 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				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
14 septembre	21 septembre	28 septembre	5 octobre	12 octobre
19 octobre	26 octobre	2 novembre	9 novembre	16 novembre

## DANSE EN LIGNE 50.\$

**Début: Jeudi 15 septembre 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 10h30 à 12h00				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
15 septembre	22 septembre	29 septembre	6 octobre	13 octobre
20 octobre	27 octobre	3 novembre	10 novembre	24 novembre

**\*Le cour du 17 novembre (Dîner d'Automne) est reporté au 24 novembre 2022**

# ACTIVITÉS (SUITE)

**Gratuit**

## PROGRAMME PIED EST DE RETOUR!

### PRÉVENEZ LES CHUTES ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE !

Début: **mardi. Le 13 septembre 2022**

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

**Vous êtes tombé récemment ?**

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 **CIUSSS 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**.

Avec madame **Dounia Cherradi, B.Sc. Kinésiologue**

Inscrivez-vous auprès de: **Claire Jean** au :514 521-7757 poste 234.

Mardi de 9h30 a 10h30					
Salle exercice 2.100 au 2 <sup>e</sup> étage					
13 septembre	20 septembre	27 septembre	4 octobre	11 octobre	18 octobre
25 octobre	1 novembre	8 novembre	15 novembre	22 novembre	29 novembre

Vendredi de 9h30 a 11h00 <b>Même groupe</b>					
Salle exercice 2.100 au 2 <sup>e</sup> étage					
16 septembre	23 septembre	30 septembre	7 octobre	14 octobre	21 octobre
28 octobre	4 novembre	11 novembre	18 novembre	25 novembre	2 décembre

# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour vous tenir informer et continuer à apprendre

## Cours d'informatique :IPAD niveau débutant

Début: vendredi le 23 septembre 2022

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.

Inscrivez vous auprès de:

**Claire Jean** au :514 521-7757 poste 234.



Vendredi de 9h30 à 12h00				
Salle Cécile Saint-Jean				
23 septembre	30 septembre	7 octobre	14 octobre	21 octobre
28 octobre	4 novembre	11 novembre	18 novembre	25 novembre

# 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!

GRATUIT

Le Carrefour Montrose offre une activité Physique animée par Katherine St Jean, le **17 septembre de 13h00 à 14h** L'activité se passe au **parc Pélican au 2590 Rue Masson** lors de la fête de la rentrée organisée par la ville de Montréal.

Vous êtes les bienvenus! Maximum **25 personnes**

Inscription et information auprès de **Claire Jean** au: **514 521 7757 poste 234**

## MISE EN FORME. 50 \$

Début: **mardi. Le 13 septembre 2022**

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

Maximum : 25 personnes

Mardi de 13h30 à 14h30				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
13 septembre	20 septembre	27 septembre	4 octobre	18 octobre
25 octobre	1 novembre	8 novembre	15 novembre	22 novembre

\*Le cour du 11 octobre (Fête d'Action de grâces) est reporté au 22 novembre 2022

## Pilates 50 \$

Début: **mercredi 14 septembre 2022**

Le Pilates est une méthode d'entraînement douce et sans mouvements brusques. Le Pilates vise à renforcer la ceinture abdominale, tonifier les muscles du dos tout en travaillant la souplesse et la mobilité de la colonne vertébrale. Le but est d'acquérir une meilleure posture, un dos plus souple et plus mobile en aidant à diminuer certains maux de dos. Les exercices s'exécutent avec différents "outils" tels que: petits ballons, ballons suisses, bandes élastiques et petits poids. Les exercices s'exécutent assis ou couché, il faut donc être capable de plier les genoux et d'aller au sol et de se relever. Le tout est enrobé de musique douce et dans le respect des capacités physiques de chacun-e des participant-e-s.

Minimum; 8 personnes

Maximum: 25 personnes

Mercredi de 13h30 à 14h30				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
14 septembre	21 septembre	28 septembre	5 octobre	12 octobre
19 octobre	26 octobre	2 novembre	9 novembre	16 novembre

NOUVEAU

# 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 pour 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 toute personne désirant obtenir 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 pour les ateliers à venir en septembre.**

## *Apprenez à parler une langue!*

### **Cours d'espagnol**

#### **Les mardis matin de 10h à 11h**

Apprenez à converser en espagnol tout simplement et en v o u s amusant avec notre bénévoles madame Alicia Riveramoline.

Madame Alicia Riveramoline donne des cours d'espagnol depuis 30 ans en tant que professeur d'espagnol pour les classes terminales.

Maximum: **10 personnes, premier arrivé, premier servi !**

Inscription et information auprès de :

**Claire Jean au 514 52177-57 poste 234.**



**NOUVEAU**

# CONFÉRENCE & CAFÉS RENCONTRES

Le Carrefour communautaire Montrose vous suggère une variété de conférences et cafés rencontres accompagnée de documents écrits et audiovisuels sur différents thèmes liés au vieillissement.

## Conférences en présentiel :

*Animé par Me Hélène Guay, B.C.L., LLM*

**Lundi le 03 octobre de 13h30 à 15h00** salle 2.100 -2me étage

Pourquoi faire un testament et quelles sont les différentes formes valides ?

**Lundi le 14 novembre de 13h30 à 15h00** salle Reine Legros

Aide médicale à mourir – où en sommes-nous?

**Lundi le 21 novembre de 13h30 à 15h00** salle Reine Legros

Donations avant le décès – les précautions à prendre !

## Conférences grand public (ZOOM) :

Il s'agit de conférences gratuites offertes par d'autres Centres communautaires en ligne .Le **Carrefour Montrose** vous invite à les suivre via **ZOOM**. Pour connaître les dates et les sujets de ces conférences surveillez notre site **WEB** et nos **affiches** .

## Cafés rencontres en présentiel:

**Lundi le 31 octobre 2022** salle Reine Legros: visionnement et discussion sur le documentaire -film qui a été lancé par le **Carrefour communautaire Montrose** le 15 juin 2022 au cinéma Beaubien.

**\*Empreinte de mes pas.....sages\***

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

## ÉVÉNEMENTS DE MOBILISATION & DE SOCIALISATION

*Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!*

Je m'inscris ▶

### Petit déjeuner : Chaque mercredi

A partir du mercredi 14 septembre au 7 décembre 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. L'activité se déroule au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme.

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 nos musiciens.

Fête de la rentrée	Jeudi 8 septembre 2022	Gratuit
Spectacle Claude Robillard	Samedi le 8 octobre 2022	Gratuit
Fête de l'Action de Grâce	Mardi 11 octobre 2022	Gratuit
Dîner d'Automne	Jeudi 17 novembre 2022	Bénévoles: 25 \$ Membres: 30 \$
Fête de Noël Hôtel Plaza Universel	20 décembre 2022	40 \$
Fête de Saint Valentin	Mardi 14 février 2023	Bénévoles: 25 \$ Membres: 30 \$
Journée de la femme	Jeudi 9 mars 2023	À déterminer
Fête des bénévoles	Jeudi 20 avril 2023	Gratuit
Fête d'amitié	Mardi 2 mai 2023 ou	Gratuit

## 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.**

Dîner Méchoui	Mercredi 19 octobre 2022	Bénévoles: 30 \$ Membres: 45 \$
<b>Au Chalet du Ruisseau, Mirabel</b>		
Cabane à sucre	Mercredi 12 avril 2023	Bénévoles: 30 \$ Membres: 45 \$
<b>Au Chalet du Ruisseau, Mirabel</b>		
Voyage annuel	À venir en 2023	
Camp d'été	À venir en 2023	

### Pour le Voyage d'été

L'annonce sera faite début **d'avril 2023**. Les billets seront mis en vente à compter de **mai 2023**.



**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.**

## DEVENIR BÉNÉVOLE

### 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

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

Les secteurs d'activités bénévoles de Montrose, sont :

- ♥ Appels d'amitié
- ♥ Visites d'amitié
- ♥ Accompagnement-transport bénévole
- ♥ Travail de bureau
- ♥ Soutien aux activités physiques
- ♥ Accueil et réception
- ♥ Action Vigilance Aînée



Carrefour  
Montrose

Téléphonez au:

514-521-7757