

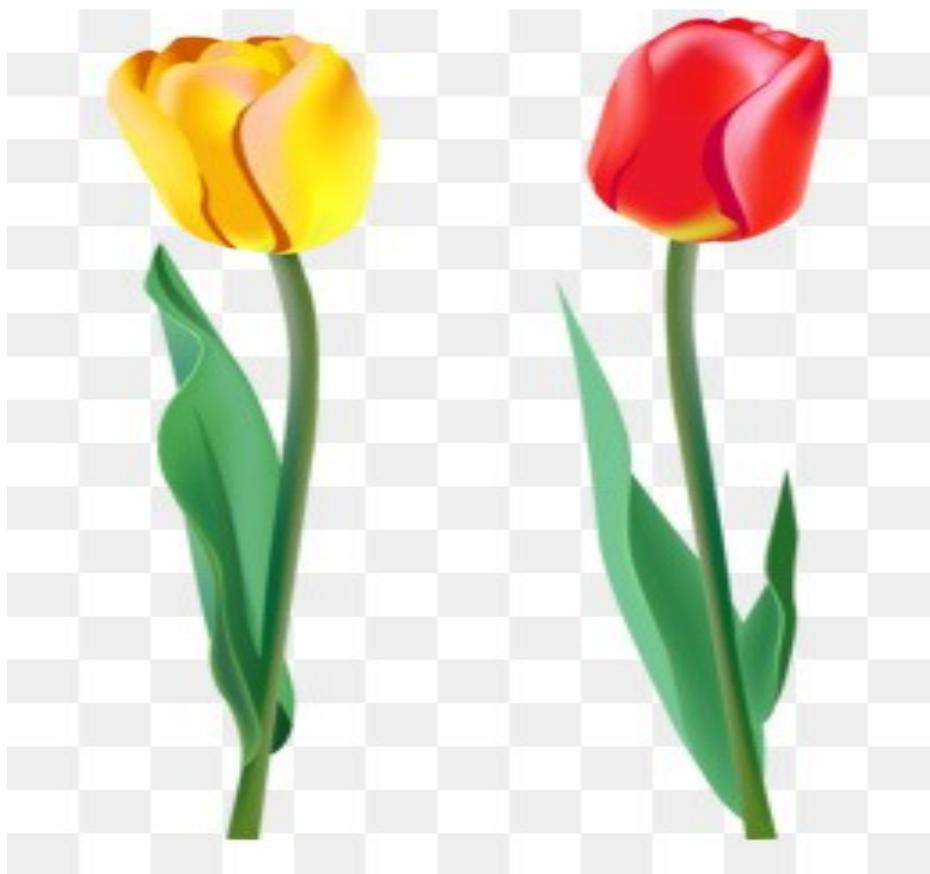


Carrefour
Montrose



**PROGRAMMATION
DES SERVICES & ACTIVITÉS**

PRINTEMPS 2023



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

Mise à jour 7 mars 2023

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, mercredi 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	8-11
Les activités	12-25
Événements de mobilisation sociale	26-27
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^{er} 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)

Statistiques générales 2021-2022	Services &Activités	Heures de bénévolat	Personnes desservies
Services communautaires	9543	1560	2957
Administration	30	2203	3654
Activités CCM et 6060	4458	107	4439
Total	14031	3870	11050

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

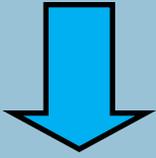
Le Carrefour Montrose offre ses services communautaires aux personnes âgées de 60 ans et plus du quartier Rosemont. Son territoire d'intervention est l'ancienne délimitation du CLSC Rosemont :

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



VOLET PRÉVENTION ET SÉCURITÉ (SUITE)

Prolongation du projet AVA dans le cadre du Programme Tandem –2023

ACTION VIGILANCE AÎNÉ (AVA)

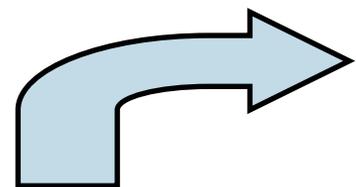
Les formations offertes dans le cadre de ce projet ont pour but de sensibiliser la population à la problématique de la maltraitance envers les aînés. Les objectifs des formations sont de reconnaître la maltraitance et de valoriser la bientraitance. Ces formations s'adressent à toute personne désirant 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

Voir les détails de la version d'AVA –2023- Page 11



VOLET PRÉVENTION ET SÉCURITÉ (SUITE)

Le projet AVA se joint à la chorale des Troubadours de Montrose

- Pour promouvoir le bien-être, la santé physique et mentale.
- Pour se mettre en mouvement dans sa communauté.
- Pour promouvoir la bientraitance des aînés.
- Pour être un allié dans la lutte contre la maltraitance.



Les dates de spectacles seront à venir. Vous serez informé via le site web du Carrefour Montrose et sa page Facebook.

www.carrefourmontrose.org

Facebook : Carrefour communautaire
Montrose

En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie
Montréal 

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^e 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 pour 10 cours

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 pour 10 cours

Préinscription: du 21 novembre au 2 décembre 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 2023 pour 8 cours

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 pour 8 cours

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 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^{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

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 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 a hâte de bouger avec vous!

Essentric en douceur Avec Annie Gagnon

Madame Annie Gagnon est professeure d'Essentrics niveau 4 et de ballet tonique. Elle se passionne tout particulièrement pour les classes débutantes et les participants qui éprouvent des difficultés de mobilité. Ses nombreuses expériences, lui ont donné l'opportunité de développer une expertise dans la conscience corporelle et la mise en forme. Elle a été approchée à ses début par le Studio Essentrics (bureau chef) pour sa capacité à adapter les exercices en douceurs. Le troisième niveau de cette formation porte sur la flexibilité et exercice thérapeutique pour une clientèle vieillissante. Son plaisir aujourd'hui, unir toutes ces passions: Le corps, le jeux, la pédagogie et le mouvement. Son objectif, encourager ses élèves à développer leurs consciences corporelles, à s'amuser tout en augmentant leurs forces, mobilités et flexibilités!

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
	Cours d'espagnol 9h00 à 12h30 (2^{ème} étage)	Tai Chi 10h30 à 12h00 (2^{ème} étage)	Danse en ligne 9h30 à 10h30 (2^{ème} étage)	Essentric en douceur 10h00 à 11h00 (2^{ème} étage)	Cardio Douceur 9h30 à 10h30 (Reine Legros)
Tonus et Raffermissement 10h30 à 11h30 (2^{ème} étage)	Mise en forme 13h30 à 14h30 (2^{ème} étage)	Pilates 13h30 à 14h30 (2^{ème} étage)	Danse en ligne 10h45 à 12h15 (2^{ème} étage)	Cours Informatique (IPAD) 9h00 à 12h00 (St-Jean)	Dynamo 10h30 à 11h30 (Reine Legros)



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 40.00\$

Début: lundi 17 avril 2023

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 ^e étage				
17 avril	24 avril	1 mai	8 mai	15 mai
29 mai	5 juin	12 juin		

***Les cours du 10 avril et 22 mai (journées fériés) sont reportés au 5 juin et 12 juin**

ACTIVITÉS (SUITE)

CARDIO DOUCEUR 40.00 \$

Début: Samedi 15 avril 2023

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				
15 avril	22 avril	29 avril	6 mai	13 mai
20 mai	27 mai	3 juin		

DYNAMO 40 \$

Début: Samedi 15 avril 2023

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				
15 avril	22 avril	29 avril	6 mai	13 mai
20 mai	27 mai	3 juin		

ACTIVITÉS (SUITE)

TAI CHI

40 \$

Début: mercredi 19 avril 2023

Le Tai Chi 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				
19 avril	26 avril	3 mai	10 mai	17 mai
24 mai	31 mai	7 juin		

* Le cours du 12 avril (sortie cabane à sucre) est reporté au 7 juin

DANSE EN LIGNE

40.\$

Début: Jeudi 13 avril 2023

Groupe 1 : Débutants /niveau 1

Si vous avez jamais danser! Venez apprendre la base de la danse en ligne.

Joignez-vous à notre groupe et venez danser les danses en ligne les plus populaires.

Pour chaque groupe :

Minimum : 8 personnes

Maximum : 25 personnes

Jeudi 9h30 à 10h30				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
13 avril	20 avril	11 mai	18 mai	25 mai
1 juin	8 juin	15 juin		

Groupe 2: Niveau intermédiaire et avancé

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.

Jeudi 10h45 à 12h15				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
13 avril	20 avril	11 mai	18 mai	25 mai
1 juin	8 juin	15 juin		

♦ Les cours du 27 avril (Fête des bénévoles) et 4 mai (fête de l'amitié) sont Reportés successivement au 8 et 15 juin 2023

ACTIVITÉS (SUITE)

MISE EN FORME. 40 \$

Début: mardi. 11 avril 2023

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				
11 avril	18 avril	25 avril	2 mai	9 mai
16 mai	23 mai	30 mai		

*Pilates 40 \$

Début: mercredi 13 avril 2023

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				
19 avril	26 avril	3 mai	10 mai	17 mai
24 mai	31 mai	07 juin		

♦ Le cours du 12 avril (Sortie cabane à sucre) est reporté au 7 juin 2023

ACTIVITÉS (SUITE)

Essentric en douceur 40 \$

Début: vendredi 14 avril 2023

Essentrics en douceur est un programme d'entraînement unique, car nous étirons et renforçons nos muscles simultanément! Nous développons ainsi des muscles forts, souples, longs et une meilleure posture.

L'objectif est de vous offrir des alternatives, si besoin aux exercices.

De vous aidez à développer votre conscience corporelle, afin de bien réaliser ces exercices thérapeutique.

Les mouvements que nous exécutons sont fluides et en continue.

Cette technique favorise la circulation du sang, une diminution des douleurs aux dos et aux articulations. Nous améliorons ainsi notre posture, mobilité, flexibilité et augmentons notre vitalité!

N.B: Il faut que la personne soit capable d'aller au sol et se relever

Minimum; 8 personnes

Maximum: 25 personnes

Vendredi de 10h00 à 11h00				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
14 avril	21 avril	28 avril	5 mai	12 mai
19 mai	26 mai	2 juin		



ACUPUNCTURE SOCIALE Débute le 10 avril au 20 avril

En collaboration avec deux acupunctures certifiés, Marie –Soleil Lalonde et Julie Gazard, Le Carrefour Montrose vous offre un espace thérapeutique permettant l'accès à des traitements d'acupuncture abordables et de favoriser une fréquence de soins optimale. Animées par l'envie de créer une ambiance chaleureuse et accueillante, nos deux acupunctures croient à la puissance discrète d'être ensemble, en groupe, au service du mieux-être.

Les séances s'offrent dans une salle au Centre Lapalme, 2ème étage, deux fois par semaine, une salle ouverte sur des chaises inclinables sans mur diviseur ni rideaux afin de traiter plusieurs personnes simultanément. Cette approche est unique car elle permet d'être ensemble tout en offrant un traitement personnalisé dans le respect de l'intimité. Sur Rendez-vous seulement et pour une durée de 1 heure.

Tous les mardis à 15h, 15h30 et 16h et les jeudis à 11h, 11h30 et 12h jusqu'au 20 avril.

Réservez votre place ! Limite de 12 personnes par semaine!

Inscriptions requises avant le 3 avril :

Par téléphone au: 514 521 –7757

En ligne au: <https://acupuncture-sociale-slab.janeapp.com>

Coût: 40 \$ /la séance (comptant ou virement interac) avec reçu d'assurance.

ACTIVITÉS (SUITE)

Nouveauté!

Danse créative 10 \$

Début: Mardi le 16 mai 2023

En collaboration avec **PROMENADES INTÉRIEURES**, le **Carrefour Montrose** vous offre un projet de médiation culturelle s'adressant aux aînés **ayant un intérêt** pour la danse. Il s'agit d'une occasion de s'initier au mouvement, par l'éveil du corps, dans le cadre d'une série d'ateliers en danse créative. L'intention principale de **PROMENADES INTÉRIEURES** est de permettre l'authenticité et l'expression du corps pour une meilleure santé dans une dimension créative, culturelle et sociale. Cette série d'ateliers est offerte par les artistes collaborant avec la compagnie **Emmanuel Jouth –Danse Carpe Diem**.

10 ateliers d'une heure ,2 fois par semaine, pendant 5 semaine. Les mardis de 10 h à 11 h et les jeudis de 13 h30 à 14 h30, même groupe

Minimum; 8 personnes
Maximum: 20 personnes

Même groupe

Mardi de 10h00 à 11h00 et jeudi de 13h30 à 14h30				
Salle de danse ouest 2.130 au 2eme étage				
16 mai	18 mai	23 mai	25 mai	30 mai
1 juin	6 juin	8 juin	13 juin	15 juin



ACTIVITÉS (SUITE)

Pour vous tenir informer et continuer à apprendre



Cours d'informatique :IPAD niveau débutant

Début: vendredi 14 avril 2023

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 et le Reine Legros				
14 avril	21 avril	28 avril	5 mai	12 mai
19 mai	26 mai	2 juin	9 juin	16 juin

ATELIERS & FORMATION

Pour vous tenir informer et continuer à apprendre



Apprenez à parler une langue!

Cours d'espagnol

Mardi à 28 février au 2 mai pour 10 cours

Apprenez à converser en espagnol tout simplement et en vous amusant avec notre bénévole madame Alicia Riveramoline.

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

Niveau débutant: de 9h30 à 10h30

Il s'agit d'un cours de communication et échange.

Acquisition de nouvelles connaissances de base (vocabulaire, quelques phrases et verbes)

Niveau avancé: de 11h00 à 12h00

Lecture, communication et discussion plus avancée sur divers sujets.

Pour les deux groupe:

Maximum: **12 personnes, premier arrivé, premier servi!**

Inscription et information auprès de :

Claire Jean au 514 521-7757 poste 234

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 reliés au vieillissement.

Conférences en présentiel :

-  **Lundi le 29 mai de 13h30 à 15h30** Salle Reine Legros
Droits des résidents en RPA (résidences privées pour aînés) et en CHSLD (centre d'hébergement et de soins de longue durée): dignité et liberté.
Par : M^e Hélène Guay, B.C.L., LL.M.
-  **Lundi le 12 juin de 13h30 à 15h00** Salle Reine Legros
Proches aidants, proches aidés: quels sont vos droits?
Par : M^e Hélène Guay, B.C.L., LL.M.
-  **Lundi le 8 mai de 14h00 à 16h00** Salle Reine Legros
Les implications d'une récession économique , quel impacts aura la récession sur les aînés ?
Cette présentation va explorer les symptômes et causes de la récession à nos portes, ainsi que les impacts sur l'économie et sur les personnes aînées et retraitées en particulier .
Y a-t-il des stratégies utiles à prendre?
Par : Anthony Frayne, B.SC Économie ,MBA

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 12 avril au 7 juin de 9h00 à 10h30 Lorsque le Carrefour Montrose est ouvert, nos travailleurs de milieu et une équipe de bénévoles vous accueillent 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	5 \$
Fête des bénévoles		Jeudi 27 avril 2023	Gratuit
Fête d'amitié		Jeudi 4 mai 2023	Bénévoles: 25 \$ Membres: 30 \$

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 \$
Au Chalet du Ruisseau, Mirabel		
Cabane à sucre	Mercredi 12 avril 2023	Bénévoles: 30 \$ Membres: 45 \$
Au Chalet du Ruisseau, Mirabel		
Voyage annuel	16 août 2023	Bénévoles: 85 \$ Membres: 105 \$
CROISIÈRE SUR LA RÉVIÈRE OUTAOUAIS		

Pour le Voyage d'été

Les billets seront mis en vente à compter du **6 AVRIL 2023** au Carrefour Montrose.

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.



DEVENIR BÉNÉVOLE



Être 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



Pour s'impliquer; téléphonez au: 514-521-7757

