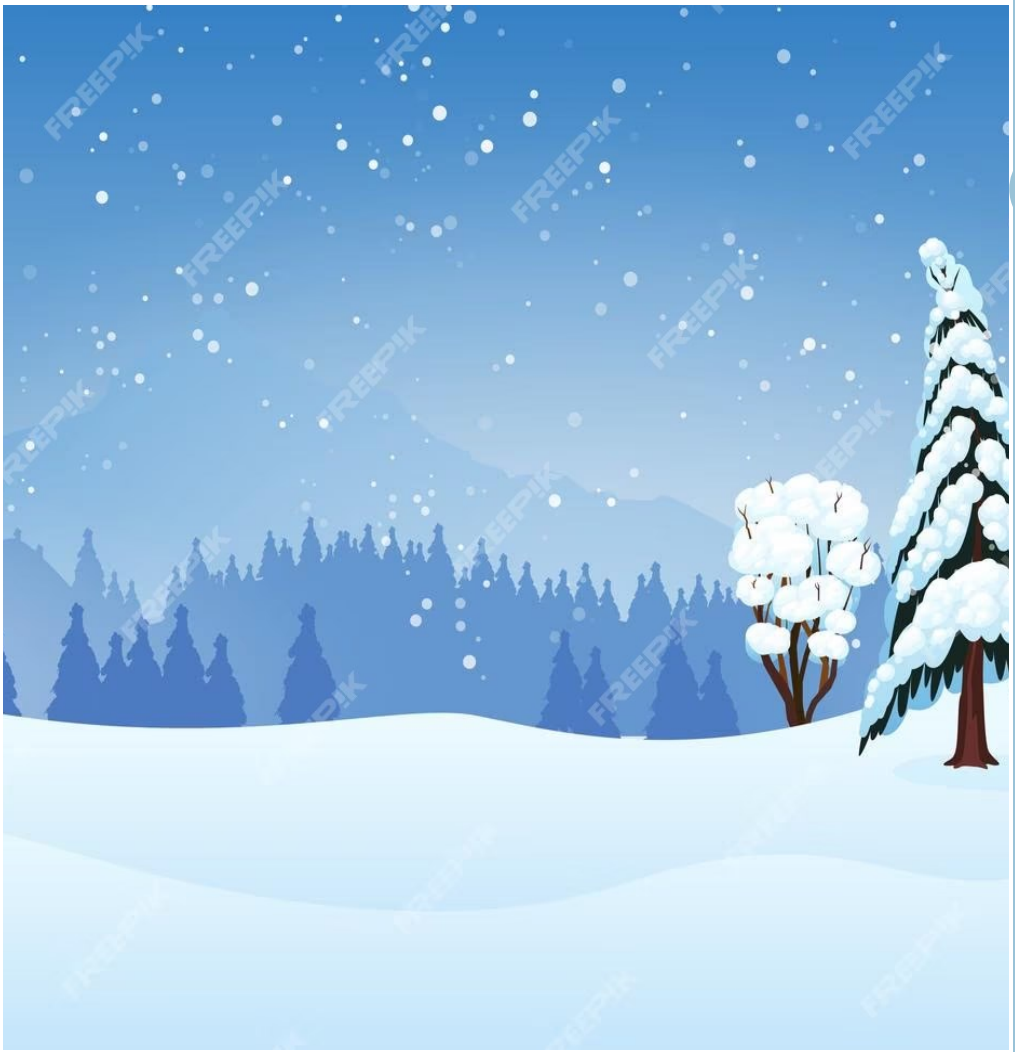
Carrefour Montrose

PROGRAMMATION DES SERVICES & ACTIVITÉS

HIVER 2024



37 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 le 7 novembre 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

Mardi, jeudi et vendredi
13h30 à 16h00

Accueil et réception

Les heures d'ouverture 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 MATIÉRES

Présentation de l'organisme	4-5
Les services communautaires	6-7
Volet Prévention et sécurité	8-11
Les activités, les conférences & les ateliers	12-25
Événements de mobilisation sociale	26-27
Devenir bénévole!	28

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

La carte de membre

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

Elle est non remboursable.

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Nos objectifs :

- Inciter les personnes aînées 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 2023-2024

Judith Lemaire ————————Présidente
Colette Bouchard————————Vice-Présidente
Alicia Monica Rivera————Secrétaire
Jean-François Primeau ——Trésorier
André Tremblay————————Administrateur
Rita Quesnel ————————————Administratrice
Francine Sansregret————--Administratrice

ÉQUIPE DE TRAVAIL

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)
Délphine Savrot…….Intervenante du programme SAVA

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 aînées qui se sont préalablement inscrites afin d'échanger avec eux et de les sortir de l'isolement.

Visites d'Amitié : reprise en 2023-2024

Sur une base hebdomadaire, des bénévoles rendent visite aux personnes aînées 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.

Veuillez 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**.

Carrefour Montrose

Almanto Lee

Travailleur de milieu

(514) 885-6757

Service gratuit d'aide
pour les personnes aînées

itmav
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

Carrefour Montrose

Audrey Claude Hade

Travailleuse de milieu

(438) 520-1327

Service gratuit d'aide
pour les personnes aînées

itmav
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

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

PROGRAMME SAVA

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 de 60 ans et plus une ressource pour les soutenir et les accompagner afin de combattre toutes les formes d'abus et de violence dans le cadre du programme SAVA qui a pour objectif de :

- Vous rejoindre dans votre milieu;
- Établir une relation de confiance avec vous;
- Écouter, dépister, informer, référer, accompagner dans le but de dénoncer et de reprendre le plein pouvoir sur votre vie.

UNE INITIATIVE DE :

Coalition DiRA SAVA

Carrefour Montrose

Avec l' appui de :

Mirella & Lino Saputo Foundation

Carrefour Montrose

Delphine Savrot
Intervenante SAVA *438-371-7310*

SAVA@carrefourmontrose.org

<u>Un service gratuit</u>
pour les personnes aînées victimes d'abus

Intervention SAVA
Soutien aux aînés victimes d'abus

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 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 6060,29e Avenue. **Pendant l'été au plancher de danse du Parc Lafond au 3333 ave. Laurier Est**

Période d'inscription pour les cours

Session Automne 2023: du 11 septembre au 17 novembre 2023
Préinscription et inscription à partir du **26 août au 8 septembre 2023**
Début de session: **Semaine du 11 septembre 2023**

Session Hiver 2024 : du 22 janvier 2024 au 29 mars 2024
Préinscription: **Dans la semaine du 13 novembre 2023**
Inscription: **du 20 novembre 2023 au vendredi 19 janvier 2024**
Début de session: **Semaine du 22 janvier 2024.**

Session Printemps 2024: du 15 avril 2024 au 7 juin 2024
Préinscription :Semaine du **25 mars 2024**
Inscription: **du 01 avril au 12 avril 2024.**
Début de session :**Semaine du 15 avril 2024.**

Session Été 2024: du 8 juillet au 30 août 2024
Préinscription: **Semaine du 27 mai 2024**
Inscription: à partir du **3 juin 2024.**
Début de session**: Semaine du 8 juillet 2024.**

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 délai, 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.

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 :

- Respecter la confidentialité;
- Respecter chacun des participants; et participantes ;
- Lever la main pour demander la parole;
- Respecter ses engagements;
- Éviter les jugements;
- Éviter la critique facile;
- Être à l'écoute des autres;
- Être assidu à ses activités;
- Respecter le programme ou le contenu d'une activité;
- 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, 29ième 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 une instructrice 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 Kappos 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 entrainante, 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, aérobie, 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'Essentric 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. Son plaisir est d'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
Tonus et Raffermissement 10h30 à 11h30 **(2éme étage)**	Ateliers Impro. 10h à 11h **(1er étage)**	Tai Chi 10h30 à 12h00 **(2éme étage)**	Danse en ligne 10h30 à 12h00 **(2éme étage)**	Essentric en douceur 10h00 à 11h00 **(2éme étage** Cours Informatique (IPAD) 9h00 à 12h00 **(1er étage)**
Conférences et ateliers	Mise en forme 13h30 à 14h30 **(2éme étage)** Cardio Douceur **16h à 17h** **(2éme étage)**	Pilates 13h30 à 14h30 **(2éme étage)**	Dynamo 16h00 à 17h00 **(2éme étage)**	

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'informations 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

Veuillez 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 22 janvier 2024

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 10 h30 à 11h30				
Salle au 2e étage				
22 janvier	29 janvier	5 février	12 février	19 février
26 février	11 mars	18 mars	25 mars	08 avril

***Le cours du 04 mars est reporté au 08 avril (semaine de relâche)**

ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé… et pour la maintenir

CARDIO DOUCEUR 50 $

Début: mardi 23 janvier 2024

Cette activité vous permet de vous initier à l'entrainement 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'habilité, d'activités sportives et cardiovasculaires ainsi que de musculation pour terminer avec quelques minutes de relaxation.

Minimum : 8 personnes
Maximum : 25 personnes

Mardi de 16h00 à 17h00				
Salle au 2eme étage				
23 janvier	30 janvier	6 février	13 février	20 février
27 février	12 mars	19 mars	26 mars	2 avril

*** Le cours du 05 mars est reporté au 08 avril (semaine de relâche)**

DYNAMO 50 $

Début: jeudi 25 janvier 2024

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

Minimum : 8 personnes

Jeudi de 16h00 à 17h00				
Salle au 2eme étage				
25 janvier	01 février	8 février	15 février	22 février
29 février	14 mars	21 mars	28 mars	4 avril

***Le cours du 07 mars est reporté au 04 avril (semaine de relâche)**

ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé… et pour la maintenir

TAI CHI 50 $

Début: mercredi 24 janvier 2024

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 au 2eme étage				
24 janvier	31 janvier	7 février	14 février	21 février
28 février	13 mars	20 mars	27 mars	10 avril

*** Le cours de 06 mars est reporté au 10 avril (semaine de relâche) et le cours du 03 avril au 10 avril 2024.**

DANSE EN LIGNE 50$

Début: jeudi 25 janvier 2024

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 au 2eme étage				
25 janvier	01 février	8 février	15 février	22 février
29 février	14 mars	21 mars	28 mars	04 avril

***Le cours du 07 mars est reporté au 04 avril (semaine de relâche)**

ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé… et pour la maintenir

MISE EN FORME. 40 $

Début: mardi 6 février 2024

Ce cours est un entrainement 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 au 2eme étage				
6 février	13 février	27 février	12 mars	19 mars
26 mars	2 avril	9 avril		

***Le cours du 20 février est reporté au 2avril (fête de st-valentin) et le 5 mars au 9 avril**

Pilates 50 $

Début: mercredi 24 janvier 2024

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.

Mercredi de 13h30 à 14h30				
Salle au 2eme étage				
24 janvier	31 janvier	7 février	14 février	21 février
28 février	13 mars	20 mars	27 mars	10 avril

*** Le cours de 06 mars est reporté au 27 mars (semaine de relâche) et le cours du 3 avril (cabane à sucre) au 10 avril 2024.**

ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé… et pour la maintenir

Essentric en douceur 50 $

Début: vendredi 26 janvier 2024

Essentric 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 et de vous aider à développer votre conscience corporelle afin de bien réaliser ces exercices thérapeutiques.

Les mouvements que nous exécutons sont fluides et en continu.

Cette technique favorise la circulation du sang , une diminution des douleurs au 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'étirer à la chaise

Minimum; 8 personnes
Maximum: 25 personnes

Vendredi 9 h15 à 10h15				
Salle au 2eme étage				
26 janvier	02 février	9 février	16 février	23 février
01 mars	15 mars	22 mars	29 mars	5 avril

***Le cours du 8 mars est reporté au 5 avril (semaine de relâche)**

ATELIERS &FORMATION

Pour vous tenir informé et continuer à apprendre

Cours d'informatique :IPAD niveau débutant

Début: vendredi le 19 janvier 2024 Salle Reine Legros

Formation gratuite sur l'utilisation du IPad offerte par la Commission scolaire Marguerite-Bourgeois. Cette formation est d'une durée de 10 semaines et le matériel est fourni dont un **IPad** pour chaque participant.

IMPORTANT

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

Inscrivez vous auprès de:

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

Vendredi de 9h30 à 12h00				
Salle Cécile Saint-Jean				
19 janvier	26 janvier	2 février	9 février	16 février
23 février	1er mars	15 mars	22 mars	29 mars

*** Le cours du 8 mars est reporté au 29 mars (journée internationale de la femme)**

Ateliers d'improvisation (Salle Reine Legros)

Mardi le 16 janvier pour 10 atelierss de 10h00 à 11h00

Ateliers d'improvisation ludiques non compétitifs (pas des matchs d'impro).
Vous voulez vous amuser et maintenir vos fonctions cognitives : C'est possible avec notre animateur-bénévole **François Desgroseilliers**, (plus de 40 ans dont 35 professionnellement). Par différentes activités, vous apprendrez à mobiliser vos ressources, vos expériences de vie et votre créativité pour jouer avec l'imprévu.

Inscrivez vous auprès de:

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

ATELIERS &FORMATION

Pour vous tenir informé et continuer à apprendre

. Cours d'espagnol (Salle Reine Legros)

Reporté au printemps 2024

Mardi le 12 septembre 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 d'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 groupes:

Maximum: **15 personnes, premier arrivé, premier servi!**

CONFÉRENCES & ATELIERS

Pour vous tenir informé et continuer à apprendre

Le Carrefour communautaire Montrose vous suggère une variété de conférences, ateliers et cafés rencontres accompagnés de documents écrits et audiovisuels sur différents thèmes reliés au vieillissement.

CONFÉRENCES

Lundi le 04 mars de 13h30 à 15h00 salle Reine Legros

- **Informations et consentement aux soins des personnes.**

Animé par : Me Hélène Guay,B.C.L,LLM

ATELIERS DE RÉMINISCENCE

Envie de mettre vos souvenirs par écrit, mais vous ne savez pas par où commencer ?

Chaque lundi à partir du 15 janvier au 26 février
(Atelier de 5 février est annulée)
du 13h30 à 15h 30

Durant 6 semaines, le Carrefour communautaire Montrose vous propose :

- Des activités de **réminiscence** pour faire émerger vos souvenirs;
- Des périodes d'échange et de lecture d'extraits pour vous inspirer;
- Des outils concrets pour élaborer votre canevas et rompre l'isolement;
- Des exercices de rédaction guidés pour amorcer l'écriture de votre histoire de vie et faire travailler votre mémoire;
- Des ateliers de socialisation et de stimulation cognitive.

Animés par Nancy Mbatika, Autrice et conférencière.

CONFÉRENCES & ATELIERS (SUITE)

Pour vous tenir informé et continuer à apprendre

REVISITONS CES GALERIES D'ART QUE SONT NOS ÉGLISES MONTRÉALAISES »

Lundi le 5 février du 13h30 à 15h. Salle Reine Legros

Dans cette conférence d'histoire de l'art, Renée Labrèque et Robert Hamilton vous invitent à redécouvrir toutes les richesses artistiques dont regorgent nos églises montréalaises. Le tout agrémenté d'images exceptionnelles et d'anecdotes intéressantes. Un feuillet-souvenir avec l'adresse des lieux de culte et leurs particularités sera distribué gratuitement.

Autres conférences à venir !

ÉVENEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

Je m'inscris

Petit déjeuner : Chaque mercredi

Tous les mercredis à partir du 17 janvier de 9h00 à 10h30 lorsque le Carrefour Montrose est ouvert, une équipe de bénévoles vous accueille chaleureusement pour un petit déjeuner convivial.

Venez débuter 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 évènements 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 avec la musique

Calendrier des fêtes

Dîner d'Automne	**Jeudi 23 novembre 2023**	**Bénévoles: 25 $ Membres: 30 $**
Fête de Noël	**19 décembre 2023**	**50 $**
Fête de Saint Valentin	**Mardi 20 février**	**Bénévoles: 25 $ Membres: 30 $**
Journée de la femme	**Vendredi 8 mars**	**5 $: Membres et bénévoles**
Fête des bénévoles	**Mardi 16 avril 2024**	**Gratuit**
Fête de l'amitié	**Mardi le 7 mai 2024**	**Bénévoles: 25 $ Membres: 30 $**

ÉVENEMENTS DE SOCIALISATION (SUITE)

Pour vous tenir informé et continuer à apprendre

Le Carrefour Montrose organise **deux sorties** en automne dont un camp d'été afin de permettre à ses membres de mieux se connaître et de socialiser.

Nos sorties

Cabane à sucre	**Mercredi le 3 avril 2024**	**Bénévoles: 30 $** **Membres: 45 $**
Voyage d'été	**15 août 2024**	**À VENIR**
Camps d'été	**À VENIR**	**À VENIR**

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 au 514-521-7757 pour réserver votre place !

Il est important de prendre note que seulement les billets payés garantissent votre participation. Une réservation ne confirme pas votre participation. Alors, veuillez passer au bureau pour effectuer votre paiement.

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

DEVENIR BÉNÉVOLE

Être bénévole 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

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