



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](http://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 MATIÈRES

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.

# 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 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

Veillez contacter le **Carrefour Montrose** au **514-521-7757** afin de compléter un formulaire d'adhésion.

Cette formalité nous permettra de mieux répondre à vos besoins.

Il n'est pas nécessaire d'être membre de l'organisme pour être admissible aux **services communautaires**.

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 2023-2024**

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.**



**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**





**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**



**Avec l'appui de :**





Carrefour  
Montrose

**Delphine Savrot**

Intervenante SAVA *438-371-7310*

*SAVA@carrefourmontrose.org*



**Un service gratuit  
pour les personnes âgées victimes  
d'abus**

Intervention **SAVA**  
Soutien aux aînés victimes d'abus

# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

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

## À qui s'adressent les activités?

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

## 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.

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 (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 (2 <sup>ème</sup> étage)	Ateliers Impro. 10h à 11h (1 <sup>er</sup> étage)	Tai Chi 10h30 à 12h00 (2 <sup>ème</sup> étage)	Danse en ligne 10h30 à 12h00 (2 <sup>ème</sup> étage)	Essentric en douceur 10h00 à 11h00 (2 <sup>ème</sup> étage)  Cours Informatique (IPAD) 9h00 à 12h00 (1 <sup>er</sup> étage)
Conférences et ateliers	Mise en forme 13h30 à 14h30 (2 <sup>ème</sup> étage) Cardio Douceur 16h à 17h (2 <sup>ème</sup> étage)	Pilates 13h30 à 14h30 (2 <sup>ème</sup> étage)	Dynamo 16h00 à 17h00 (2 <sup>ème</sup> 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

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 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 2 <sup>e</sup> 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 COMMUNAUTAIRES (SUITE )



## À qui s'adressent les activités?

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

### Politique de sécurité

Le Carrefour Montrose est soucieux d'offrir ses activités dans un contexte de sécurité et de respect. Cette approche fait en sorte que votre sécurité et vos limites sont importantes pour nous. Nous avons établi avec les animateurs de nos activités les règles suivantes :

- Un animateur ne peut vous obliger à exécuter un mouvement que vous considérez inapproprié pour vous;
- Tous les cours offerts dans notre programmation sont conçus et créés en fonction de la réalité et des besoins des aînés;
- Vous pouvez prendre des temps d'arrêt selon votre rythme;
- Vous ne serez pas pénalisé pour une absence due à un rendez-vous médical ou à votre état de santé;
- Vous vous engagez à ne pas être en retard pour ne pas rater la période d'échauffement.

### Important pour les activités physiques

Vous devez obligatoirement signer la section de désengagement sur la fiche d'inscription.

### POINT DE SERVICE 6060

Le 6060 demeure un incontournable pour les personnes âgées de l'Est de Rosemont et un lieu complémentaire d'activités pour les membres du Carrefour Montrose. Il offre un milieu de vie, un lieu d'appartenance chaleureux pour se rencontrer différemment et plus intimement. Les aînés semblent vouloir briser leur isolement dans un lieu qu'ils peuvent s'approprier et auquel ils peuvent s'identifier pour se retrouver et créer des liens. Le 6060 demeure, bien sûr, un lieu à développer, pour répondre à son mandat afin de toujours aller toucher de nouvelles personnes âgées souffrant de solitude. Bref, les éléments sont en place pour continuer cette quête vers toujours plus d'épanouissement et de bien-être pour ses usagers!

N'hésitez pas à consulter la programmation afin de connaître l'ensemble des activités offertes à notre point de service situé au 6060, 29<sup>ième</sup> Avenue.

Vous pouvez en tout temps vous procurer **la programmation hebdomadaire** du 6060 à l'accueil du Carrefour Montrose.

Pour vous inscrire, veuillez appeler notre animatrice :

**Diane Surprenant au 514 903-4231**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Tonus et Raffermissement / 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 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, 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

## CARDIO DOUCEUR 50 \$

**Début: mardi 23 janvier 2024**

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'habileté, 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 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 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 ateliers 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](#))

### 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., LL.M*

## *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 Labrègue 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 !

# ÉVÉNEMENTS 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 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 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 \$

# ÉVÈNEMENTS 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**

