

**INSCRIPTION À PARTIR  
DU 24 AOÛT 2024**



# **PROGRAMMATION DES SERVICES & ACTIVITÉS**



**37  
ANS DE  
SERVICES**

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

# CARREFOUR COMMUNAUTAIRE MONTROSE

## Bureau Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme

5350, rue Lafond, local 1.430

Montréal Québec

H1X 2X2

514-521-7757

[www.carrefourmontrose.org](http://www.carrefourmontrose.org)

lundi au vendredi

9h00 à 16h00

## Point de service 6060

6060, 29e Avenue

514-903-4231

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	6-9
Volet Prévention et sécurité	10-13
Les activités, les conférences & les ateliers	14-29
Événements de mobilisation sociale	30-33
Devenir bénévole!	30-35

## 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

## 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 2024-2025

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

## ÉQUIPE DE TRAVAIL

Jacques Brosseau.....Directeur général  
Habiba Ediani.....Co-directrice générale  
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



## Inscription aux services communautaires

Veillez contacter le

**Carrefour Montrose**

au **514-521-7757**

afin de compléter un formulaire d'inscription.

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**.

Nos services sont offerts pour les personnes de 60 ans et plus-sauf avis contraire-

### Cotisation membres

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.*

# LES 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 **Naima au 514 521-7757 poste 224**



## BESOIN DES BÉNÉVOLES-CHAUFFEURS

**V**ous avez une bonne écoute?

**V**ous avez un véhicule et vous aimez conduire?

**V**ous souhaitez vous sentir utile et apporter  
réconfort et soutien aux aînés ?

**L**e Carrefour Montrose est sûrement fait pour vous !

**Kilométrage remboursé !**



**5350, rue Lafond, bureau 1.430**

**Tél. : 514 521-7757**

# LES SERVICES COMMUNAUTAIRES (SUITE)

## Inscription aux services communautaires

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

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**.

Les services sont offerts pour les personnes de 60 ans et plus-sauf avis contraire-

## 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

## VISITES D'AMITIÉ

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.**





# LES SERVICES COMMUNAUTAIRES (SUITE)

## POPOTES CONGELÉES

### NOS TRAITEURS

En partenariat avec le **Centre Communautaire Bénévole Matawinie**. Le carrefour communautaire Montrose continue vous à offrir plus d'une vingtaine de plats et de desserts !



En partenariat avec **Bouffe Action de Rosemont**, Le Carrefour communautaire Montrose vous offre des nouveaux plats cuisinés et de desserts à partir du **début juillet 2024**.

Le service de distribution des plats congelés est offert toujours 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.



### Secteur de livraison:

H1X, H1Y, H1T, le Nord de H1W  
**Mardi et jeudi de 10h00 12h00**



Si vous demeurez en dehors de notre secteur de livraison, il est possible de passer chercher votre commande au local du **Carrefour Montrose**.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec **Claire Jean** au  
**438 522-5350**

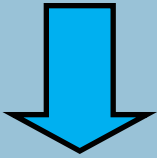
### Inscription aux services communautaires

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

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**.

Les services sont offerts pour les personnes de 60 ans et plus-sauf avis contraire-



**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.**



Carrefour  
Montrose

**Almanto Lee**

Travailleur de milieu

(514) 885-6757

*TMaines22@carrefourmontrose.org*



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

Avec la participation de :



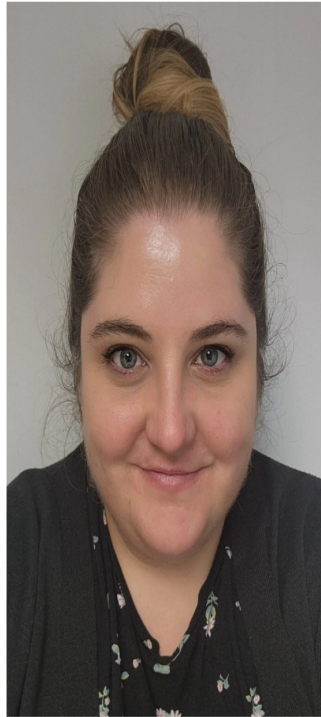
Carrefour  
Montrose

**Audrey Claude Hade**

Travailleuse de milieu

(438) 520-1327

*TMaines@carrefourmontrose.org*



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

Avec la participation de :





**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 (SOUTIEN AUX AÎNÉS VICTIMES D'ABUS )**

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 aînés victimes**  
**d'abus dans le Grand**  
**Montréal**

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

# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Il y a quatre (4) sessions : Automne **12 semaines**, Hiver **10 semaines**, Printemps **8 semaines** et été **6 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 2024: du 09 septembre au 29 novembre 2024

Inscription à partir du **24 août au 6 septembre 2024**  
Début de session: **Semaine du 09 septembre 2024**

### ➔ Session Hiver 2025 : du 13 janvier 2025 au 21 mars 2025

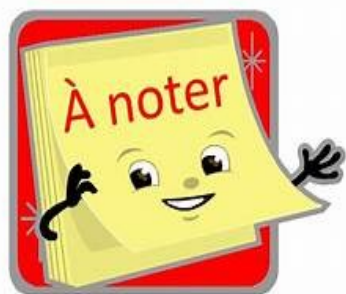
Préinscription: **Dans la semaine du 25 novembre 2024**  
Inscription: **du 02 décembre 2024 au 10 janvier 2025**  
Début de session: **Semaine du 13 janvier 2025.**

### ➔ Session Printemps 2025: du 07 avril 2025 au 30 mai 2025

Préinscription : **Semaine du 17 mars 2025**  
Inscription: **du 24 mars au 05 avril 2025.**  
Début de session : **Semaine du 07 avril 2025.**

### ➔ Session Été 2025: du 01 juillet au 09 août 2025

Préinscription: **Semaine du 26 mai 2025**  
Inscription: à partir du **02 juin 2025.**  
Début de session: **Semaine du 01 juillet 2025.**



## Mode de paiement

Le paiement des cours est effectué en totalité **avant le premier cours**. Les paiements peuvent être effectués, comptant, par chèque libellé au **nom du Carrefour Montrose** ou par **INTERACT** via le courriel

[administration@carrefourmontrose.org](mailto:administration@carrefourmontrose.org), le mot de passe est **automne**

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 se faire, veuillez contacter la direction, au **514-521-7757 poste 223** 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 payants sont non remboursables et non transférables.**

## Code de vie des participants et des participantes

Participer à une des activités d'un organisme tel que le Carrefour Montrose implique que nous devons respecter la vie associative. En ce sens, nous avons un code de vie afin que tous apprécient le sentiment d'appartenance et l'accueil chaleureux et convivial que l'on éprouve en fréquentant le Carrefour Montrose.

En participant à une de nos activités, vous convenez de :

- œ Respecter la confidentialité;
- œ Respecter 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 (FIN)



## À qui s'adressent les activités?

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

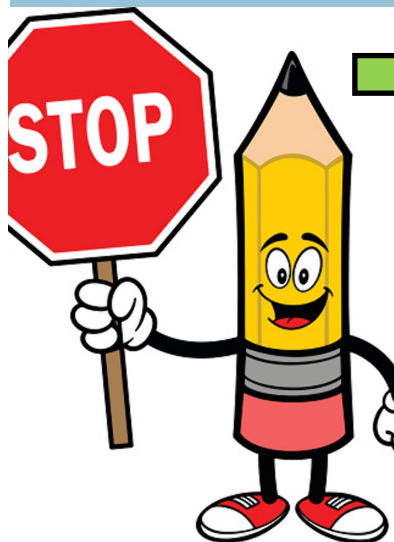
## Politique de sécurité

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

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

## Important pour les activités physiques

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



## POINT DE SERVICE 6060

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

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

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

Pour vous inscrire, veuillez appeler notre animatrice :

***Diane Surprenant au 514 903-4231***



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Tonus et Raffermissement 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 en douceur, 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/ Renforcement sur chaise avec Togoh Noufe

Monsieur **Togoh Noufe** est un kinésologue, professionnel de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, réadaptation et/ou de performance. Par sa personnalité joyeuse et entraînante, il vous offrira une animation qui vous permettra de vous maintenir en bonne santé. Que ce soit avec de la musique ou avec des exercices selon votre condition physique, il améliorera votre qualité de vie tout en vous amusant.

## Mise en forme: Avec Radia Sayah..(Remplaçante)

Madame Katherine St-Jean, notre animatrice du cours de mise en forme, ne pourra pas être avec nous pour les sessions automne 2024 et hiver 2025 en raison des raisons médicales. Cependant, elle sera de retour au printemps 2025.

En attendant, elle sera remplacée par Madame Radia Sayah, une instructrice qui a plusieurs expériences en sport et animation notamment au Gym du Plateau et au studio Mile End Yoga

## 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 jeu, 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!

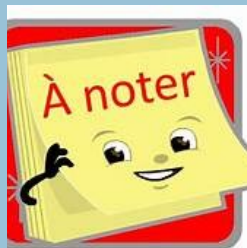
## Danse Baladi Avec Naima

Madame **Ginette Meloche (NAIMA)** est une animatrice de danse polynésiennes avec une vaste expériences dans le domaine du danse.



# 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!

## HORAIRE DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Tonus</b> 10h30 à 11h30 Salle Danse Ouest 2.130 <u>2ème étage</u>	<b>Ateliers d'improvisation</b> 10h à 11h30 (Salle Reine Legros) <u>1er étage</u>	<b>Tai Chi</b> 10h30 à 12h00 Salle d'exercice 2.100 <u>2ème étage</u>	<b>Danse en ligne</b> 10h30 à 12h Salle Danse Ouest 2.130 <u>2ème étage</u>	<b>Essentric en douceur</b> 9h15 à 10h15 Salle Danse Ouest 2.130 <u>2ème étage</u>
Conférences / Ateliers / Cinéma <u>1er étage</u>	<b>Mise en forme</b> 13h30 à 14h30 <b>Cardio Douceur</b> 16h à 17h Salle d'exercice 2.100 <u>2ème étage</u>		<b>Danse BALADI</b> 13H30 À 14H30 <b>Renforcement sur chaise</b> 16h00 à 17h00 Salle Danse-Est 2.210 <u>2ème étage</u>	



### 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

# ACTIVITÉS (SUITE)



**En cas de tempête de neige ,de verglas ou de la chaleur accablante.**

Veuillez téléphoner au Carrefour Montrose au **514-521-7757** avant de vous déplacer. Cela reste le meilleur moyen d'être informé.

## **TONUS & RAFFERMISSEMENT 60.00\$**

**Début: lundi 09 septembre 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 Danse Ouest 2.130-2ème étage					
9 septembre	16 septembre	23 septembre	30 septembre	7 octobre	21 octobre
28 octobre	4 novembre	11 novembre	18 novembre	25 novembre	2 décembre

**\*Le cours du 14 octobre (jour férié) est reporté au 02 décembre**

# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

## CARDIO DOUCEUR 60 \$

Début: mardi 10 septembre 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 16 h00 à 17h00					
Salle d'exercice 2.100 -2ème étage					
10 septembre	17 septembre	24 septembre	01 octobre	8 octobre	15 octobre
22 octobre	29 octobre	05 novembre	12 novembre	19 novembre	26 novembre

## Renforcement sur chaise 60 \$

Début: jeudi 12 septembre 2024

Ce programme d'exercices est conçu pour les personnes de 55 ans et plus qui souhaitent améliorer ou maintenir leurs capacités physiques. Il s'adresse également à celles qui souhaitent reprendre une activité physique, ainsi qu'aux participants du programme de prévention des chutes (PIED) souhaitant consolider ou améliorer leurs acquis. Ce cours en groupe propose des exercices en circuit pour renforcer le système cardiovasculaire, la mobilité, l'agilité, la force musculaire, la coordination, l'équilibre et la souplesse, tout en respectant les limites de chacun. Des pauses de 3 à 5 minutes sont prévues pour socialiser et reprendre son souffle. Les séances sont élaborées et dirigées par un kinésiologue, expert en activité physique, qui utilise le mouvement pour la prévention, la réadaptation et/ou l'amélioration des performances.

Minimum : 8 personnes

Maximum : 25 personnes

Jeudi de 16 h00 à 17h00					
Salle Danse –Est 2.210,2ème étage					
12 septembre	19 septembre	26 septembre	3 octobre	17 octobre	24 octobre
31 octobre	07 novembre	14 novembre	28 novembre	5 décembre	12 décembre

\*Le cours du 10 octobre (Fête l'action de Grâce ) est reporté au 05 décembre

\*Le cours du 21 novembre (Dîner d'automne ) est reporté au 12 décembre

**NOUVEAU**

# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

## TAI CHI 60 \$

Début: mercredi 11 septembre 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 recouvrir 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.

Mercredi de 10 h30 à 12h00					
Salle d'exercice 2.100 -2ème étage					
11 septembre	18 septembre	25 septembre	02 octobre	9 octobre	16 octobre
30 octobre	6 novembre	13 novembre	20 novembre	27 novembre	04 décembre

**\*Le cours du 23 octobre (Sortie Méchoui) est reporté au 04 décembre**

## DANSE EN LIGNE 60\$

Début: Jeudi 12 septembre 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 de 10h30 à 12h00					
Salle Danse Ouest 2.130 -2ème étage					
12 septembre	19 septembre	26 septembre	03 octobre	17 octobre	24 octobre
31 octobre	07 novembre	14 novembre	28 novembre	05 décembre	12 décembre

**\*Le cours du 10 octobre (Fête de l'Action de Grâce) est reporté au 05 décembre**

**\*Le cours du 21 novembre (Dîner d'automne) est reporté au 12 décembre**

# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

## MISE EN FORME. 60 \$

**Début: mardi 10 septembre 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 d'exercice 2.100 -2ème étage					
10 septembre	17 septembre	24 septembre	01 octobre	8 octobre	15 octobre
22 octobre	29 octobre	05 novembre	12 novembre	19 novembre	26 novembre

## Danse Baladi 60 \$

**Début: Jeudi 12 septembre 2024**

Destiné aux femmes, le cours de danse orientale offre une opportunité d'exprimer leur énergie vitale et leur féminité. Les séances débutent par un échauffement comprenant des mouvements lents avant de progresser vers une musique plus rythmée. La danse Baladi comporte plusieurs bienfaits, notamment le renforcement musculaire, l'amélioration du système cardiovasculaire et l'augmentation de la flexibilité. Ces cours, accueillants et joyeux, sont accessibles à toutes.

Minimum :8 personnes      Maximum: 12 personnes

Jeudi de 13h30 à 14h30					
Salle Danse –Est 2.210-2ème étage					
12 septembre	19 septembre	26 septembre	3 octobre	17 octobre	24 octobre
31 octobre	07 novembre	14 novembre	28 novembre	5 décembre	12 décembre

**\*Le cours du 10 octobre (Fête de l'Action de Grâce ) est reporté au 05 décembre**

**\*Le cours du 21 novembre (Dîner d'automne ) est reporté au 12 décembre**

# ACTIVITÉS (FIN)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

## Essentric en douceur

**Début: vendredi 13 septembre 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 de 9h15 à 10h15					
Salle Danse Ouest 2.130-2ème étage					
13 septembre	20 septembre	27 septembre	04 octobre	11 octobre	18 octobre
25 octobre	01 novembre	08 novembre	15 novembre	22 novembre	29 novembre

# ATELIERS & FORMATION



Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

## Cours d'informatique : IPAD niveau débutant

Début: vendredi le 13 septembre [Salle Paul Cousineau](#)

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.

Maximum : 15 personnes

Inscrivez -vous auprès de:

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

Vendredi de 9h30 à 12h00				
Salle Paul Cousineau				
13 septembre	20 septembre	27 septembre	4 octobre	11 octobre
18 octobre	25 octobre	01 novembre	8 novembre	15 novembre





# ATELIERS & FORMATION (SUITE)

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

## Ateliers d'improvisation (12 ateliers )

Début: mardi le 10 septembre

Salle [Reine Legros](#)

Apprentissage à l'improvisation : la présence, l'écoute, l'imagination et la création d'histoires dans un contexte coopératif non compétitif. L'improvisation est née au Québec et rappelle notre capacité à faire face aux imprévus et à notre résilience. Ouvert à tous, selon vos objectifs personnels : confiance en soi, jouer avec d'autres, etc...

Maximum : 15 personnes

[Animateur bénévole: François Desgroseilliers](#)

Mardi de 10h00 à 11h30					
Salle Reine Legros					
10 septembre	17 septembre	01 octobre	08 octobre	15 octobre	22 octobre
29 octobre	05 novembre	12 novembre	19 novembre	26 novembre	03 décembre

**\*Le cours du 24 septembre est reporté au 03 décembre (Absence de l'animateur)**

*Inscrivez -vous auprès de:*

[Claire Jean au :514 521-757 poste 234](#)



**NOUVEAU**

## ATELIERS & FORMATION (SUITE)

Dans le cadre du projet « Luttons contre la dénutrition », financé par le programme Québec ami des aînées (QADA), le Carrefour Montrose organise une série d'activités pour sensibiliser à l'importance d'une bonne alimentation, incluant des cuisines collectives, des conférences et des formations.



# Formation: Alimentation saine & Équilibrée

Début: jeudi 12 septembre

[Salle Reine Legros](#)

En collaboration avec la Commission scolaire Marguerite-Bourgeois, le Carrefour Montrose vous propose des ateliers gratuits et des cours sur les principes de nutrition et l'organisation alimentaire sur une période de **10 semaines**.

Capacité : **15 personnes maximum**

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez :

[Claire Jean au 514 521-7757, poste 234.](#)

Jeudi de 13h00 à 15h00				
Salle Reine Legros				
12 septembre	19 septembre	26 septembre	03 octobre	17 octobre
24 octobre	31 octobre	07 novembre	14 novembre	28 novembre

**\*Le cours du 10 octobre (Fête de l'Action de Grâce ) est reporté au 14 novembre**

**\*Le cours du 21 novembre (Dîner d'automne ) est reporté au 28 novembre**



## **ATELIERS & FORMATION (SUITE)**

# Conférences en alimentation

### **VEILLIR EN SANTÉ PAR DES BONS CHOIX D'ALIMENTS.**

**Lundi 23 septembre de 13h30 à 15h** **Salle Reine Legros**

En vieillissant, notre corps change et par le fait même nos besoins nutritionnels changent aussi. Une saine alimentation a le pouvoir de retarder le vieillissement., mais il n'y a pas de recette magique. Vous avez sûrement tous entendu parler du guide alimentaire canadien. Alors comment devons-nous adapter ce guide au quotidien pour y retirer toutes les valeurs nutritives nécessaires à notre santé. Dans cet atelier nous aborderons certains petits problèmes du quotidien tels que le manque d'appétit, la digestion difficile et même la constipation. En abordant tous les groupes du guide, nous apprendrons à choisir les meilleurs aliments pour nous.

### **FAIRE SON ÉPICERIE EN DÉJOUANT LE MARKETING ALIMENTAIRE.**

**Lundi 25 novembre de 13h30 à 15h** **Salle Reine Legros**

Lorsque nous entrons dans une épicerie, nous entrons dans un endroit miné. En effet, il y a plein de pièges pour nous inciter à acheter plus d'aliments.

Le budget alimentaire est le 2ième poste de dépenses après le logement. Nous devons donc développer des trucs et astuces pour économiser en faisant des choix judicieux. Le marketing de grandes chaînes alimentaires est pensé pour nous faire succomber à la tentation. L'agencement dans les allées, la hauteur des produits, la disposition des bouts d'allées et même l'environnement près des caisses, nous ferons acheter en plus grande quantité.

Vous voulez en apprendre plus pour faire de meilleurs choix, alors venez assister à notre atelier conçu juste pour vous.

### **COMMENT FAIRE DE BONS CHOIX ALIMENTAIRES EN SACHANT LIRE LES ÉTIQUETTES.**

**Lundi 09 décembre de 13h30 à 15h** **Salle Reine Legros**

Le budget alimentaire est le 2e poste de dépenses après le logement. Il est donc crucial de développer trucs et astuces pour économiser. L'objectif marketing des grandes chaînes alimentaires étant de nous faire succomber à la tentation, nous devons déjouer leurs stratégies. Pénétrer dans une épicerie, c'est entrer dans un endroit miné; il y a plein de pièges pour nous inciter à acheter plus d'aliments. L'agencement des allées, la hauteur des produits, la disposition des bouts d'allées et même l'environnement près des caisses nous feront acheter en plus grande quantité.

Pour en apprendre plus et faire des choix judicieux, venez assister à notre atelier conçu juste pour vous.

[Ces ateliers sont animés par Suzanne Lemieux.](#)



## ATELIERS & FORMATION (SUITE)

# CUISINES COLLECTIVES

Début: Septembre 2024–Janvier 2025

Cuisine

En collaboration avec Bouffe Action de Rosemont, le Carrefour Montrose vous propose trois groupes de 9 ateliers de cuisines collectives entre 4 à 6 participants.

Dates à confirmer en début de septembre.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez :

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

## Formation: Faire son épicerie en ligne

Lundi: 30 septembre de 13h30 à 15h

Reine Legros

Lundi: 18 novembre 13h30 à 15h

Reine Legros

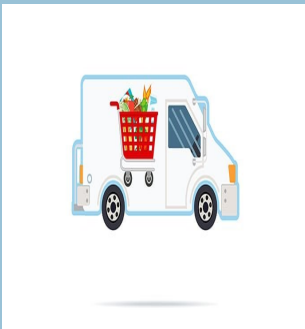
Nos travailleurs de milieu, Almanto Lee et Audrey Claude Hade, vous proposent une formation pour vous accompagner dans vos achats en ligne.

### **Pré-requis :**

- ◆ Avoir une adresse courriel accessible;
- ◆ Posséder une carte de crédit et vouloir l'utiliser en ligne;
- ◆ Avoir soit un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.  
**(Prêt de tablette au besoin)**

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez :

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



# CONFÉRENCES & ATELIERS

**GRATUIT**

## Testament et préarrangement

Lundi 09 septembre de 13h30 à 15h      Salle Reine Legros

Procuration, mandat, testament, préarrangement,  
**AVEZ-VOUS TOUT PRÉVU?**  
Démystifier la loi et **MIEUX SE PROTÉGER.**

*Avec Mme Rolande Brisebois, Directrice des services  
Préalables chez Les Espaces MEMORIA & Me Samireh  
Gholami Notaire.*

## L'ÂGE D'OR DE MONTRÉAL

Lundi 07 octobre de 13h30 à 15h      Salle Reine Legros

Ce qui a conduit à son apogée:  
sa Localisation, sa Commercialisation, son Immigration et son Industrialisation de la fin du XIXe siècle jusqu'au premier conflit mondial.

Par: *Renée Labrègue & Robert Hamilton*

GFA Généalogiste Agréé

## ATELIER DE SENSIBILISATION À L'ÂGISME

Lundi 16 septembre de 13h30 à 15h      Salle Reine Legros

Un atelier organisé en collaboration avec l'**Observatoire Vieillesse et Société (OVS)** Où il y aura une présentation, une réflexion et un échange sur l'âgisme.

Qu'est-ce que l'âgisme ?

Quelles sont ses manifestations ?

Quelles sont ses conséquences sur les personnes ?

Comment on peut agir pour le contrer ?

Inscription au Carrefour au 514 5217757

# ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

*Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!*

En collaboration avec la Ville de Montréal, Le Carrefour Montrose a instauré un ensemble vocal baptisée "Les Troubadours de Montrose" dans le cadre de l'initiative "Chantons en harmonie". Composé d'une vingtaine de personnes âgées, cette chorale, formé exclusivement d'ainés, se propose de donner des concerts au sein des résidences et des CHSLD de l'arrondissement Rosemont/La Petite-Patrie pendant la durée du projet. Notre objectif principal est de créer des liens avec les aînés faisant face à des situations d'isolement social.



## L'ENSEMBLE VOCAL LES TROUBADOURS DE MONTROSE

*CONCERT DE NOËL 2024*



*VENEZ CHANTER AVEC NOUS  
L'ESPOIR ET LA PAIX*

**VENDREDI LE 6 DÉCEMBRE 2024**

**DE 13H30 À 16H00**

**CENTRE LAPALME**

**RÉSERVATION : 514-521-7757**



# ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION



*Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!*

## Petit déjeuner

**Début : Mercredi 11 septembre pour 12 déjeuners**

Tous les mercredis de 9h00 à 10h30 lorsque le Carrefour Montrose est ouvert, une équipe de bénévoles et nos ITMAV vous accueillent chaleureusement pour un petit déjeuner convivial.

**Venez débiter votre journée avec nous!**

L'activité se déroule au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme.

## 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 emballante de nos musiciens.



## Calendrier des fêtes



<b>Fête de l'Action de Grâce</b>	<b>Jeudi le 10 octobre</b>	<b>Bénévoles : 25 \$ Membres : 30 \$</b>	<b>Dîner chaud-froid</b>
<b>Dîner d'Automne</b>	<b>Jeudi 21 novembre</b>	<b>Bénévoles: 25 \$ Membres: 30 \$</b>	<b>Dîner chaud-froid</b>
<b>Fête de Noël Hôtel Plaza Universel</b>	<b>17 décembre</b>	<b>50 \$</b>	<b>Dîner chaud-froid</b>



**Notez  
Bien.**

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.

## ÉVÈNEMENTS DE SOCIALISATION

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

<b>Camp d'été</b>	<b>4 au 6 septembre 2024 (2 nuitées)</b>	<b>Bénévoles: 50 \$ Membres: 50 \$</b>
<b>Dîner Méchoui</b>	<b>Mercredi le 23 octobre</b>	<b>Bénévoles: 30 \$ Membres: 45 \$</b>





# Journée portes ouvertes

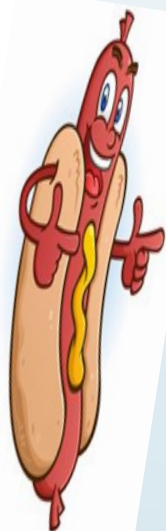
*Quand : Samedi le 24 août 2024*

*Où : Centre Gabrielle -et -Marcel -Lapalme*

JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR  
CÉLÉBRER LA RENTRÉE  
2024-2025 .

## AU MENU

- Ouverture des portes à 11h00
- Épluchette Blé-d'Inde & Hot-Dog
- Présentation et inscription aux activités  
–Automne 2024–
- Renouvellement et nouvelle adhésion  
pour les cartes de membres 2024-2025.



# DEVENIR BÉNÉVOLE



*Être bénévole à Montrose, c'est :*

- ✚ Valoriser son temps libre
- ✚ Utiliser son potentiel
- ✚ Créer de nouvelles amitiés
- ✚ **S'impliquer socialement**
- ✚ Élaborer ses connaissances dans un **climat d'entraide**

*Envie de vous impliquer, joignez-vous à un de ces services :*

- ✚ Accueil
- ✚ **Appels d'amitié**
- ✚ **Visites d'amitié**
- ✚ Accompagnement transport-bénévole
- ✚ Soutien aux activités physiques
- ✚ Travail de bureau

