



Carrefour
Montrose

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



37
ANS DE
SERVICES

PROGRAMMATION DES SERVICES & ACTIVITÉS

HIVER **2025**



PRÉINSCRIPTION & INSCRIPTION
PARTIR DU 25 NOVEMBRE 2024



Mise à jour le 20 novembre 2024

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 MATIÈRES

Présentation de l'organisme	4-5
Les services communautaires	6-9
Volet Prévention et sécurité	10-14
Les activités, les conférences & les ateliers	15-31
Événements de mobilisation sociale	32-33
Devenir bénévole!	34-35

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

Cotisation membres

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

Elle est non remboursable.

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 du secteur alimentaire
Jessika DolbecResponsable des activités
Audrey Claude Hade.....Travaileuse de milieu (ITMAV)
Almanto Lee.....Travailleur de milieu (ITMAV)
Delphine 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'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-

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 Naimane** au **514 521-7757** poste **224**



BESOIN DES BÉNÉVOLES-CHAUFFEURS

Vous avez une bonne écoute?

Vous avez un véhicule et vous aimez conduire?

Vous souhaitez vous sentir utile et apporter
réconfort et soutien aux aînés ?

Le 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 !

Suspendu

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.



Secteurs de livraison:

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

À NOTER

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 en se présentant au bureau sans avoir au préalable obtenu un rendez-vous.



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

VOLET PRÉVENTION ET SÉCURITÉ



Atelier de sensibilisation sur la Fraude

Lundi le 17 février à 13h30, inscription au 514-521-7757

En collaboration avec les agents sociocommunautaire du poste 44, l'équipe de prévention et sécurité du Carrefour Montrose vous présente cet hiver un atelier sur la Fraude .

C'est un atelier de sensibilisation sur qu'est-ce que la fraude, pourquoi ça me touche, les différents types de fraude et les ressources d'aide.

Nous souhaitons vous outiller pour prévenir ces situations difficiles et tragiques.



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

Période d'inscription pour les activités physiques

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 25 novembre 2024 au 11 avril 2025

Préinscription et inscription : **Semaine du 25 novembre 2024**

Début de session: **Semaine du 20 janvier 2025.**

Session Printemps 2025 : du 21 avril 2025 au 13 juin 2025

Préinscription : **Semaine du 07 avril 2025 & Inscription: du 14 avril au 18 avril**

Début de session : **Semaine du 21 avril 2025.**

Session Été 2025 : du 30 juin au 08 août 2025

Préinscription: **Semaine du 09 juin 2025 & Inscription: à partir du 16 juin 2025.**

Début de session: **Semaine du 30 juillet 2025.**



À qui s'adressent les activités?

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



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**, le mot de passe est **hiver**

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.



À qui s'adressent les activités?

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

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

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 (SUITE)

Politique de sécurité

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

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

Important pour les activités physiques

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



POINT DE SERVICE 6060

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

N'hésitez pas à consulter la programmation afin de connaître l'ensemble des activités offertes à notre point de service situé au 6060, 29^{ième} Avenue.

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

Pour vous inscrire, veuillez appeler notre animatrice :

Diane Surprenant au 514 903-4231



À qui
s'adressent
les activités?

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



À qui
s'adressent les
activités?

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



ACTIVITÉS (SUITE)

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!

PIYO avec Radia Sayah

Madame Radia Sayah vous propose une nouvelle formule; PIYO! Jumelez intensité et plaisir avec ce programme d'exercices mélangeant yoga et pilates, le tout sur de la musique rythmée et entraînante dans une ambiance conviviale et bienveillante. Améliorez votre endurance et votre souplesse musculaire en vous amusant!

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!

Hiver 2024-2025 (10 semaines)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30 à 11h30 Tonus et raffermissement Salle danse Ouest 2 ^e étage	9h30 à 10h30 Ateliers d'improvisation 1 ^{er} étage	10h30 à 12h00 Taï Chi Salle exercices 2 ^e étage	10h30 à 12h00 Danse en ligne Salle danse Ouest 2 ^e étage	9h30 à 12h00 Programme IPAD 1 ^{er} étage
10h30-12h00 Programme PIED 2 ^e étage	13h30 à 14h30 Mise en forme 2 ^e étage	10h30-12h00 Programme PIED 2 ^e étage	13h30 à 14h30 PIYO 2 ^e étage	9h15 à 10h15 Essentric en douceur 2 ^e étage
13h30 à 15h00 Conférences 1 ^{er} étage	Cardio douceur 16h00 à 17h00 Salle danse Ouest 2 ^e étage		Renforcement sur chaise 16h00 à 17h00 Salle danse Ouest 2 ^e 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, 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 50.00\$

Début: lundi 20 janvier 2025

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 : 16 personnes

Lundi de 10h30 à 11h30				
Salle Danse Ouest 2.130 - 2ième étage				
20 janvier	27 janvier	3 février	10 février	17 février
24 février	10 mars	17 mars	24 mars	31 mars

***Le cours du 3 mars (semaine de relâche) est reporté au 31 mars 2025**



ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

MISE EN FORME 50.00 \$

Début: Mardi 21 janvier 2025

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 : 8 personnes Maximum : 16 personnes

Mardi de 13h30 à 14h30				
Salle d'exercice 2.100 - 2e étage				
21 janvier	28 janvier	4 février	11 février	18 février
25 février	11 mars	18 mars	25 mars	1er avril

***Le cours du 4 mars (semaine de relâche) est reporté au 1er avril 2025**

CARDIO DOUCEUR 50.00\$

Début: Mardi 21 janvier 2025

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 : 16 personnes

Mardi de 16h00 à 17h00				
Salle d'exercice 2.100 - 2e étage				
21 janvier	28 janvier	4 février	11 février	18 février
25 février	11 mars	18 mars	25 mars	1er avril

***Le cours du 4 mars (semaine de relâche) est reporté au 1er avril 2025**

ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

TAI CHI 50.00\$

Début: Mercredi 22 janvier 2025

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 les 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 : 16 personnes

Mercredi de 10h30 à 12h00				
Salle d'exercice 2.100 - 2e étage				
22 janvier	29 janvier	5 février	12 février	19 février
26 février	12 mars	19 mars	26 mars	2 avril

***Le cours du 5 mars (semaine de relâche) est reporté au 2 avril 2025**

RENFORCEMENT SUR CHAISE 50.00\$

Début: Jeudi 23 janvier 2025

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 aux personnes souhaitant reprendre une activité physique. 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 : 16 personnes

Jeudi de 16h00 à 17h00				
Salle de danse - Est 2.210 - 2e étage				
23 janvier	30 janvier	6 février	20 février	27 février
13 mars	20 mars	27 mars	3 avril	10 avril

***Les cours du 13 février et 6 mars sont reportés au 3 et 10 avril**

ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

DANSE EN LIGNE 50.00\$

Début: Jeudi 23 janvier 2025

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 dans une ambiance joyeuse et festive!

Minimum : 8 personnes

Maximum : 16 personnes

Jeudi de 10h30 à 12h00				
Salle de danse - Est 2.130 - 2ème étage				
23 janvier	30 janvier	6 février	20 février	27 février
13 mars	20 mars	27 mars	3 avril	10 avril

***Les cours du 13 février et 6 mars sont reportés au 3 avril et 10 avril**



PIYO 50.00\$

Début: Jeudi 23 janvier

Le PIYO est la fusion parfaite du pilates et du yoga.

Sur une musique rythmée et entraînante, ce cours combine des mouvements fluides, des étirements profonds et des exercices de renforcement musculaire, *sans impact*, parfait pour préserver la souplesse, soutenir la posture, améliorer l'équilibre et retrouver son énergie. Vous apprendrez aussi des techniques de respiration et de relaxation pour diminuer le stress et améliorer le sommeil.

Nul besoin d'être flexible ou d'avoir une grande condition physique, le *PIYO s'adapte à votre rythme et il est spécialement conçu pour les personnes âgées!*



Minimum : 8 personnes

Maximum : 16 personnes

Jeudi de 13h30 à 14h30				
Salle de danse - Est 2.130 - 2ème étage				
23 janvier	30 janvier	6 février	20 février	27 février
13 mars	20 mars	27 mars	3 avril	10 avril

***Les cours du 13 février et 6 mars sont reportés au 3 et 10 avril**

ACTIVITÉS (FIN)

Pour améliorer votre santé... et pour la maintenir

ESSETRIC EN DOUCEUR 50.00\$

Début: Vendredi 24 janvier 2025

Essentric en douceur est un programme d'entraînement unique.

Nous étirons et renforçons nos muscles simultanément et nous développons ainsi des muscles forts, souples, longs et une meilleure posture.

L'objectif est de vous offrir des alternatives, 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 : 16 personnes

Vendredi de 9h15 à 10h15				
Salle de danse 2.130 - 2e étage				
24 janvier	31 janvier	7 février	14 février	21 février
28 février	14 mars	21 mars	28 mars	4 avril

***Le cours du 7 mars (semaine de relâche) est reporté au 4 avril 2025**

ACTIVITÉS (SUITE)

PRÉVENEZ LES CHUTES ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE

PROGRAMME PIED



Début: Mercredi 22 janvier 2025

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

Vous êtes tombé récemment ?

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est pour vous !

24 séances gratuites d'exercices et d'informations données par un professionnel formé et qualifié !

- ◆ Améliorez votre équilibre et votre coordination.
- ◆ Améliorez la force de vos jambes.
- ◆ Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.
- ◆ Augmentez votre niveau d'activité physique.
- ◆ Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges

Minimum : 8 personnes

Maximum : 16 personnes

Prendre note que ce cours requiert votre présence 2 fois par semaine



Lundi et mercredi de 10h30 à 12h00					
Salle de danse 2.130 - 2e étage					
20 janvier	22 janvier	27 janvier	29 janvier	3 février	5 février
10 février	12 février	17 février	19 février	24 février	26 février
10 mars	12 mars	17 mars	19 mars	24 mars	26 mars
31 avril	2 avril	7 avril	9 avril	14 avril	16 avril

***Les cours du 5 et 7 mars sont reportés 14 et 16 avril 2025**

ATELIERS & FORMATION

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Cours d'informatique : IPAD niveau débutant

Début: Vendredi 24 janvier 2025

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.

Minimum : 15 personnes

Inscrivez-vous auprès de

Jessika Dolbec au 514-521-7757 poste 233

Vendredi de 9h30 à 12h00				
Salle Paul Cousineau				
24 janvier	31 janvier	7 février	14 février	21 février
28 février	7 mars	14 mars	21 mars	28 mars



ATELIERS & FORMATION (SUITE)

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Ateliers d'improvisation (10 ateliers)

Début: mardi le 21 janvier

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

Inscrivez -vous auprès de:

Jessika Dolbec au 514 521-7757 poste 233

Mardi de 10h00 à 11h30				
Salle Reine Legros				
21 janvier	28 janvier	4 février	11 février	18 février
25 février	4 mars	11 mars	18 mars	25 mars



ATELIERS & FORMATION (SUITE)

Conférences en alimentation

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.

Le végétarisme

Lundi 24 février de 13h30 à 15h **Salle Reine Legros**

Les québécois ont de plus en plus d'intérêt pour l'alimentation végétarienne.

Selon un sondage réalisé en 2020, 7,6% de la population canadienne est végétarienne et 4,6% est végétalienne.

Mais comment peut-on devenir végétarien et combler tous nos besoins des différents nutriments nécessaires à notre santé.

Si vous êtes intéressés à en connaître plus sur le sujet, cette conférence saura vous plaire et répondre à vos questions.

Parlons gras

Lundi 24 mars de 13h30 à 15h **Salle Reine Legros**

Plusieurs questions nous viennent à l'esprit lorsque nous entendons le mot gras. Que devons-nous penser de consommer des gras (lipides) dans notre alimentation ? Y a-t-il une distinction entre les gras d'origine animale et ceux d'origine végétale? Est-ce que les gras sont essentiels à notre alimentation ? Toutes ces questions seront abordées plus en détail lors de la conférence. De plus, le sujet du modèle de l'alimentation méditerranéenne traditionnelle sera discuté à savoir si nous devrions l'adopter comme un modèle avantageux.

ATELIERS & FORMATION (SUITE)

Conférences en alimentation

Mieux connaître les produits de santé naturels

Lundi 28 avril de 13h30 à 15h Salle Reine Legros

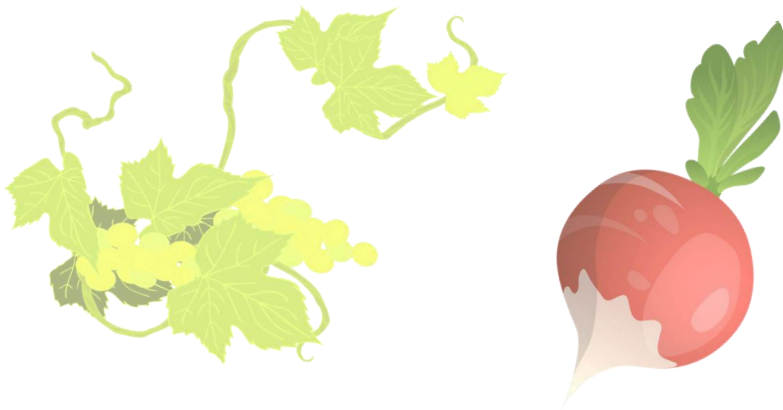
Il existe différentes catégories de produits de santé naturels tels que les probiotiques, les vitamines et minéraux et les plantes médicinales. Mais a-t-on vraiment besoin de ces produits?

Quels sont les bienfaits et les risques d'en consommer?
Quels sont les critères quant à leur efficacité?

Ces questions vous interpellent alors venez assister à la conférence sur les produits de santé naturels et vous aurez les réponses à vos questions.

[Ces conférences sont animées par Suzanne Lemieux](#)

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez :
[Claire Jean au 514 521-7757, poste 234.](#)



ATELIERS & FORMATION (SUITE)

Cuisines collectives

En collaboration avec **Bouffe Action de Rosemont**, le Carrefour Montrose vous propose une série de 9 ateliers de cuisine collective une fois par mois. Cuisinez dans le plaisir et la légèreté, et par la suite, rapportez vos petits plats chez vous!

Groupe de 4 à 6 personnes.

Dates à confirmer en début de janvier.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez

Claire Jean au 514 521-7757 poste 234



Faire son épicerie en ligne

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

Groupe de 6 à 8 personnes

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.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez

Claire Jean au 514 521-7757 poste 234



CONFÉRENCES & ATELIERS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Le consentement aux soins, Réflexion sur ce droit en santé

Lundi le 3 février 2025 à 13h30 Salle Reine Legros

Cette conférence vous éclairera sur cette notion juridique, essentielle et incontournable, relative à des soins.

Maître Guay vous informera et partagera avec vous ses réflexions sur le droit d'être informé avant de consentir à des soins, sur le droit de disposer de son corps, et celui de consentir à des soins pour une personne proche, de même que sur le devoir d'information des professionnels de la santé, la protection conférée au secret professionnel et la confidentialité des informations relatives à la santé.

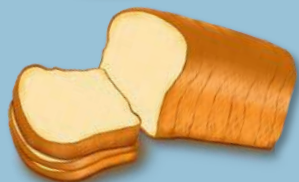
[Animée par M^e Hélène Guay, B.C.L., LL.M.](#)

Inscription au Carrefour au 514 5217757

Autres conférences à venir

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!



Petit déjeuner

Début : Mercredi 22 janvier pour 10 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

Diner de St-Valentin	Jeudi 13 février	Diner	Membres : 30 \$ Bénévoles : 25 \$
Journée de la femme	Jeudi 6 mars	Atelier (COLLATION)	GRATUIT
Hommage aux bénévoles	Jeudi 1er mai	Diner	GRATUIT
Fête de l'amitié	Jeudi 15 mai	Diner	Membres : 30\$ Bénévoles : 25 \$



ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION (SUITE)

Pour vous tenir informé et continuer à apprendre

Le Carrefour Montrose organise une cabane à sucre au printemps 2025 afin de permettre à ses membres de mieux se connaître et de socialiser.

Nos sorties

Cabane à sucre	Judi le 10 avril	Endroit à venir début de mars	Membres : 45 \$ Bénévoles : 30\$
----------------	------------------	----------------------------------	-------------------------------------



À savoir

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.

Ne tardez pas 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.

Aucun billet n'est vendu à la porte le jour-même 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**
- ✚ 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

