



Carrefour  
**Montrose**

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

**38 ans  
de services**

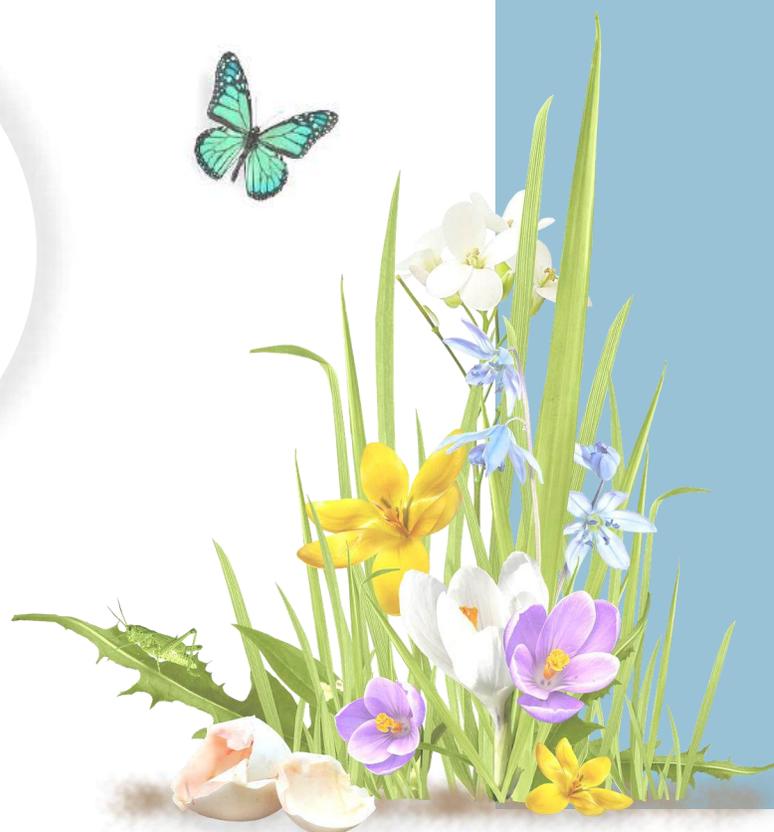


**Nos services et activités**

# **PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025**

**Préinscriptions et  
inscriptions du**

**7 au 18 avril 2025**



Dernière mise à jour le 31 mars 2025

# 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

Lundi, mercredi et jeudi

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 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 DES 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	32-34
Devenir bénévole!	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.

## 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**

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 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 2025

Jacques Brosseau ————— Directeur général  
Habiba Ediani ————— Co-directrice générale  
Naima Naimane ————— Responsable des bénévoles et du milieu de vie  
Claire Daphkar Jean ——— Responsable du service alimentaire  
Jessika Dolbec ————— Responsable des activités  
Natalie Guevara ————— Animatrice du 6060  
Diane Surprenant ————— Cheffe de chœur de la chorale  
Audrey Claude Hade ——— Travailleuse 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 de 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 téléphoner à

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

## LES SERVICES COMMUNAUTAIRES (SUITE)



### 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.**

Nos 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 l'isolement.

## 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)

## La popote congelée

### Notre service alimentaire

En partenariat avec le **Centre Communautaire Bénévole Matawinie**, le Carrefour communautaire Montrose continue de vous offrir plus d'une vingtaine de choix de délicieux plats et desserts cuisinés congelés.

À l'achat de 4 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 et H1W au Nord de Sherbrooke

### Quand

Mardi et jeudi de 10h00 à 12h00



Si vous demeurez en dehors de notre secteur de livraison, il est possible de passer chercher votre commande au local du **Carrefour Montrose situé au 5350 rue Lafond**.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec **Claire Jean au 514-521-7757 poste 234**



### 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.

# VOLET PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

## **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.**

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 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 divers sujets, par exemple remplir les différents formulaires sur les services gouvernementaux, une demande d'entraide, de logement, et tous autres services pouvant briser votre isolement.

**Veillez prendre note que vous devez absolument prendre rendez-vous avec un des membres de l'équipe de travail de milieu pour une rencontre.**

**Audrey Claude Hade au 438-520-1327**

**Almanto Lee au 514-885-6757**

## NOS TRAVAILLEURS DE MILIEU (ITMAV)



**Almanto Lee**

Travailleur de milieu

(514) 885-6757

*TMaines22@carrefourmontrose.org*



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

Avec la participation de :



**Audrey Claude Hade**

Travailleuse de milieu

(438) 520-1327

*TMaines@carrefourmontrose.org*



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

Avec la participation de :



# VOLET PRÉVENTION ET SÉCURITÉ (SUITE)

## 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.**

## PROGRAMME SAVA

(SOUTIEN AUX AINÉS 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



Carrefour  
Montrose

Coalition  
DiRA SAVA

Avec l'appui de



# NOTRE INTERVENANTE DE MILIEU (SAVA)



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 (SUITE)

## Atelier de sensibilisation sur la fraude

### Date à venir

Ce printemps, l'équipe de prévention et de sécurité du Carrefour Montrose vous présente un atelier sur la fraude en partenariat avec des agents socio-communautaires du Poste de quartier 44.

Cet atelier de sensibilisation répondra à plusieurs autres de vos questions, et bien plus encore!

- Qu'est-ce que la fraude?
- Pourquoi ça me touche?
- Quels sont les différents types de fraudes?
- Vers quelles ressources d'aide me tourner?

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

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez

**Audrey Claude Hade au 438-520-1327**

**Almanto Lee au 514-885-6757**



# 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 situé au 5350 rue Lafond et à notre point de service 6060 situé au 6060 29<sup>e</sup> Avenue.

Pendant l'été, les activités se donnent au plancher de danse du Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge, au 3333 ave. Laurier Est

## Périodes d'inscription pour les cours

### Session Automne 2024

**du 09 septembre au 12 décembre 2024**

Inscriptions à partir du 24 août au 6 septembre 2024

Début de session: Semaine du 9 septembre 2024

### Session Hiver 2025

**du 20 janvier 2025 au 11 avril 2025**

Préinscriptions : Semaine du 6 janvier au 10 janvier 2025

Inscriptions : Semaine du 13 janvier au 17 janvier 2025

Début de session: Semaine du 20 janvier 2025

### Session Printemps 2025

**du 07 avril 2025 au 13 juin 2025**

Préinscriptions et inscriptions : 7 au 18 avril 2025

Début de session : Semaine du 28 avril 2025

### Session Été 2025

**30 juin au 08 août 2025**

Préinscriptions : Semaine du 9 juin 2025

Inscriptions : Semaine du 16 juin 2025

Début de session: 30 juin

**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

## Code de vie des participants et des participantes

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

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

- Respecter la confidentialité;
- Respecter chacun des participants; et participantes ;
- Lever la main pour demander la parole;
- Respecter ses engagements;
- Éviter les jugements;
- Éviter la critique facile;
- Être à l'écoute des autres;
- Être assidu à ses activités;
- Respecter le programme ou le contenu d'une activité;
- Avoir un comportement non-violent.

Les billets pour  
les sorties et pour  
les événements  
payants sont  
non remboursables  
non transférables

## Mode de paiement

Le paiement des cours est effectué en totalité **avant le premier cours**.

Les contributions peuvent être effectués, comptant, par chèque libellé au nom du

**Carrefour Montrose ou par interac** via le courriel [administration@carrefourmontrose.org](mailto:administration@carrefourmontrose.org)

en y indiquant le mot de passe est **printemps** sans majuscules.

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.

# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

## 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.

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



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

## Point de service 6060

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

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

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

**Pour vous inscrire, veuillez appeler notre nouvelle animatrice  
Natalie Guevara au 514-903-4231**



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

## 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 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 est agrémenté de musique dans une atmosphère détendue et amicale.

## Mise en forme avec Katherine St-Jean

Madame Katherine St-Jean, notre animatrice du cours de mise en forme est de retour pour la session du printemps! Avec une expérience de plus de trente ans, elle a travaillé auprès d'une clientèle variée, adultes, ados et aînés, et de niveaux différents, débutants, intermédiaires et avancés. Elle enseigne dans une multitude de disciplines. Professionnelle, dynamique et amusante, elle a hâte de bouger avec vous!

## Cardio douceur et 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 entraînant, 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.

## 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!

## 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 entraînant dans une ambiance conviviale et bienveillante. Améliorez votre endurance et votre souplesse musculaire en vous amusant!

## 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.

## 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!

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

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!**

<b>Printemps 2025 (6 semaines)</b>				
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<p><b>Tonus et raffermissement</b> 10h30 à 11h30 Salle danse Ouest 2<sup>e</sup> étage</p>	<p><b>Ateliers d'improvisation</b> 10h00 à 11h30</p> <p><b>Ateliers d'improvisation</b> 13h30 à 15h00</p>	<p><b>Taï Chi</b> 10h30 à 12h00 Salle exercices 2<sup>e</sup> étage</p>	<p><b>Danse en ligne</b> 10h30 à 12h00 Salle danse Ouest 2<sup>e</sup> étage</p>	<p><b>Essentric en douceur</b> 9h15 à 10h15 2<sup>e</sup> étage</p>
<p><b>Conférences &amp; Ateliers</b> 13h30 à 15h30 1<sup>er</sup> étage</p>	<p><b>Mise en forme</b> 13h30 à 14h30 2<sup>e</sup> étage</p>		<p><b>PIYO</b> 13h30 à 14h30 2<sup>e</sup> étage</p>	<p><b>(4) Ateliers informatiques</b> 10h00 à 12h00 1<sup>er</sup> étage</p>
	<p><b>Cardio douceur</b> 16h00 à 17h00 Salle danse Ouest 2<sup>e</sup> étage</p>		<p><b>Renforcement sur chaise</b> 16h00 à 17h00 Salle danse Ouest 2<sup>e</sup> étage</p>	

## 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)

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

**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 30.00\$

**Début: Lundi 28 avril 2025**

Ces cours mettent l'emphase sur la compréhension d'abord, ensuite sur la qualité de l'exécution et non pas sur la performance.

On 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 déplier les genoux.**

Minimum : 8 personnes

Maximum : 16 personnes

Lundi de 10h30 à 11h30					
Salle Danse Ouest 2.130 - 2ième étage					
28 avril	5 mai	12 mai	26 mai	2 juin	9 juin

**\*Le cours du 19 mai est reporté (journée des patriotes)**





## ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

### MISE EN FORME 30.00\$

**Début: Mardi 29 avril 2025**

Ce cours est un entraînement complet, bon pour le corps et bon pour le moral ! Vous ferez un maximum d'exercices de musculation, de cardio et de souplesse qui font du bien ! Venez bouger, rire et chanter dans une ambiance dynamique 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					
29 avril	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin

### CARDIO DOUCEUR 30.00\$

**Début: Mardi 29 avril 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					
29 avril	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin

### TAI CHI 30.00\$

**Début: Mercredi 30 avril 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					
30 avril	7 mai	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin



# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

## DANSE EN LIGNE 30.00\$

**Début: Jeudi 1 mai 2025**

Vous pratiquez déjà la danse en ligne et vous voulez poursuivre votre activité préférée dans un environnement qui vous respecte ; rejoignez-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					
1 mai	8 mai	22 mai	29 mai	5 juin	12 juin

**\*Le cours du 15 mai est reporté (fête de l'amitié)**

## PIYO 30.00\$

**Début: Jeudi 1 mai 2025**

La fusion parfaite du Pilates et du Yoga, 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.!

Minimum 8 personnes

Maximum : 16 personnes

Jeudi de 10h30 à 12h00					
Salle d'exercice 2.100 -2ème étage					
1 mai	8 mai	22 mai	29 mai	5 juin	12 juin

**\*Le cours du 15 mai est reporté (fête de l'amitié)**

BOUGER, C'EST BON POUR  
LE MORAL, LE MENTAL ET  
BIEN PLUS ENCORE !!!

# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!



## RENFORCEMENT SUR CHAISE 30.00\$

Début: Jeudi 1 mai 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					
1 mai	8 mai	22 mai	29 mai	5 juin	12 juin

**\*Le cours du 15 mai est reporté (fête de l'amitié)**

## ESSETRIC EN DOUCEUR 30.00\$

Début: Vendredi 2 mai 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 Est 2.130 - 2e étage					
2 mai	9 mai	16 mai	23 mai	30 mai	6 juin

# ATELIERS & FORMATIONS

## **GRATUIT** ATELIERS D'IMPROVISATION

Si populaires et appréciés de tous, il nous fait plaisir de vous proposer deux séances d'ateliers d'improvisation pour la session du printemps!

**Début : Mardi 29 avril 2025**

**Groupe 1 en avant-midi de 10h00 à 11h30**

**Groupe 2 en après-midi de 13h30 à 15h00**

La présence, l'écoute, l'imagination et la création d'histoires sont des éléments que vous apprendrez en y participant, et ce, dans un contexte coopératif et non compétitif. Ces ateliers sont ouverts à tous, avec ou sans expérience, selon vos objectifs personnels : Confiance en soi, interaction avec l'autres, lâcher-prise, etc... **Rires et plaisirs garantis!**

**Animateur bénévole : François Desgroseilliers**

**Assistante bénévole : Clairette Garant**



Mardi de 10h00 à 11h30 - Mardi de 13h30 à 15h00					
Salle Reine Legros					
29 avril	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	10 juin

**\*Le cours du 3 juin est reporté**

# ATELIERS & FORMATIONS

## GRATUIT 4 ATELIERS INFORMATIQUES

L'entreprise Insertech Angus, en collaboration avec Centraide, vous offre quatre ateliers informatiques multiplateformes.

Lors de ces rencontres, un formateur-animateur sera présent pour répondre à toutes vos questions, vous offrir de l'aide avec vos appareils ou vos applications, vous donner des trucs et des astuces, etc. C'est le moment idéal de profiter de son expertise!

Ces ateliers sont conçus pour tous les types d'appareils et de systèmes d'exploitation : Ipad, Iphone, tablette, téléphone Android, ordinateur Windows 10-11, etc.

**Une formation unique, conçue spécialement pour les aînés désireux de s'enrichir intellectuellement et socialement! Niveau débutant-intermédiaire**



**INSERTECH**  
TECHNOS ET ENGAGÉS



Vendredi de 10h00 à 12h00			
Salle Paul-Cousineau			
2 mai	9 mai	23 mai	30 mai

## **ATELIERS & CONFÉRENCES**

### **La santé cognitive, les astuces pour remédier aux oublis**

**Lundi 5 mai de 13h30 à 15h30**  
**Salle Reine-Legros**

Avec l'âge, il ne faut pas négliger les effets du vieillissement sur le cerveau.

Les atteintes cognitives nuisent à l'exercice des fonctions mentales, par exemple, la mémoire, le jugement, l'attention, les capacités d'apprendre et de résoudre des problèmes, et elles peuvent avoir des répercussions importantes sur le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie.

Lors de cette conférence créée par l'Association Québécoise des Neuropsychologues (AQNP), vous en apprendrez plus sur ce sujet important.

Le tout sera conclut par une période de discussion et de questions.

**Animée par Camille Larson-Dupuis,**  
Ph.D. Neuropsychologue  
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

**Pour vous inscrire, contactez**  
**Jessika Dolbec au 514 521-7757 poste 233**



## ATELIERS & CONFÉRENCES

### La santé auditive : Comprendre et prendre en charge sa perte auditive

Lundi 16 juin de 13h30 à 15h30  
Salle Reine-Legros

Cette conférence a pour but d'expliquer le fonctionnement de l'oreille, les différents types de surdité et les effets de celle-ci sur la personne malentendante et les membres de son entourage. Elle expliquera aussi quel est le processus de prise en charge d'une surdité et quels sont les différents moyens disponibles pour y arriver. Cette conférence se voudra interactive en répondant aux différentes questions des participants. Le tout vous est offert en collaboration avec Audition Québec et L'Association québécois de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

**Animée par Ronald Choquette,**

M.O.A., Au.D. Docteur en audiologie / audiologiste, professeur retraité en audiologie de l'École d'orthophonie et d'audiologie de la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Membre du conseil d'administration d'Audition Québec.

**Pour vous inscrire, contactez  
Jessika Dolbec au 514 521-7757 poste 233**



## ATELIERS & CONFÉRENCES

### Mieux connaître les produits de santé naturels

**Lundi 28 avril de 13h30 à 15h30**

**Salle Reine-Legros**

Il existe différentes catégories de produits de santé naturels tels que les probiotiques, les vitamines/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?

Si ces questions vous interpellent, venez assister à la conférence sur les produits de santé naturels et vous aurez réponse à vos questions.

**Animée par Suzanne Lemieux**



### Le bio, est-ce meilleur pour la santé?

### Et que penser des aliments génétiquement modifiés (OGM)?

**Lundi 26 mai de 13h30 à 15h30**

**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.

**Animée par Suzanne Lemieux**

**Pour vous inscrire, contactez  
Claire Jean au 514 521-7757 poste 234**

## ATELIERS & CONFÉRENCES



### Êtes-vous une bibitte à sucre?

Lundi 9 juin de 13h30 à 15h30  
Salle Reine-Legros

Le sucre (glucide) est une composante importante de notre régime alimentaire. Il existe différentes sources de glucides tels que le sucre, l'amidon et les fibres.

Tous les glucides n'ont pas le même effet dans notre corps. Ceux-ci sont souvent mis au pilori mais ils sont essentiels pour notre santé. Il suffit de bien connaître leur classification et de suivre les recommandations nutritionnelles.

Mais est ce que le sucre est un poison?  
Et que dire des édulcorants (substitut de sucre)?

Toutes ces notions seront abordées lors de la conférence sur les glucides.

Animée par Suzanne Lemieux

### Les vitamines, ces indispensables

Lundi 23 juin de 13h30 à 15h30  
Salle Reine-Legros

Il existe 13 vitamines qui jouent toutes un rôle important dans notre organisme. On les divise en 2 grandes catégories ; les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles. Pour chacune d'entre elles, il existe des quantités recommandées. Durant la conférence, nous aborderons les fonctions, les signes et symptômes de carence, les signes et symptômes de toxicité et les principales sources alimentaires. Finalement, nous discuterons à savoir s'il faut prendre ou pas des suppléments de vitamines.

Animée par Suzanne Lemieux



Pour vous inscrire, contactez  
Claire Jean au 514 521-7757 poste 234

## ATELIERS & FORMATIONS (SUITE)

### Cuisines collectives

En collaboration avec Bouffe Action de Rosemont, le Carrefour Montrose vous propose une série d'ateliers de cuisine collective.

Planifiez vos repas en groupe, puis cuisinez dans le plaisir et la légèreté!  
Par la suite, rapportez vos petits plats chez vous et dégustez!

### PLACES DISPONIBLES!!!!

#### Horaire du Groupe 1

AVRIL		MAI		JUN	
Planification	Cuisine	Planification	Cuisine	Planification	Cuisine
Mercredi 16 avril	Mercredi 23 avril	Vendredi 23 mai	Mercredi 28 mai	Mercredi 11 juin	Mercredi 18 juin
10h30	9h à 14h	10h30	9h à 14h	10h30	9h à 14h

#### Horaire du Groupe 2

AVRIL		MAI		JUN	
Planification	Cuisine	Planification	Cuisine	Planification	Cuisine
Vendredi 28 mars	Vendredi 4 avril	Vendredi 25 avril	Vendredi 2 mai	Vendredi 30 mai	Vendredi 6 juin
10h30	9h à 14h	10h30	9h à 14h	10h30	9h à 14h

**Pour vous inscrire, contactez Claire  
Jean au 514 521-7757 poste 234**



## ATELIERS & FORMATIONS (SUITE)

### Faire son épicerie en ligne

Nos travailleurs de milieu vous offrent un service d'aide et d'accompagnement pour effectuer vos achats en ligne en toute sécurité.



#### 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 contactez  
**Audrey Claude Hade** au 438-520-1327  
**Almanto Lee** au 514-885-6757

### **NOUVEAU!** Service de commissions

Tous les vendredis  
(sur réservation et selon les disponibilités)

Dans le cadre de notre projet -Luttons contre la dénutrition des aînés de Rosemont- le Carrefour Montrose met à votre disposition un service d'accompagnement de transport personnalisé pour les commissions dans les épiceries du quartier.



#### Critères d'admission principaux

- Avoir 60 ans et plus
- Résider à Rosemont et choisir une épicerie de Rosemont
  - Ne pas excéder 2 sacs, sinon prévoir la livraison
  - Être apte à transporter ses sacs
  - Assumer tous les frais liés

Pour plus d'informations contactez  
**Claire Jean** au 514 521-7757 poste 234

# ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!



## 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.

Hommage aux bénévoles	Jeudi 1er mai	Sur invitation	Gratuit
Fête de l'amitié	Jeudi 15 mai	Diner	Membres : 30\$ Bénévoles : 25\$

## Les petits déjeuners

### Salle Cécile-St-Jean

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

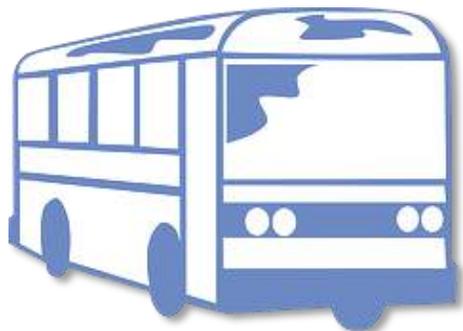
Venez débiter votre journée avec nous!

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



# ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!



## Nos sorties!

Le Carrefour Montrose organise **des sorties** afin de permettre à ses membres de quitter la ville, de mieux se connaître et de socialiser.

Voici les prochaines sorties à ne pas manquer :

Cabane à sucre	Mercredi 9 avril	Au Sentier de L'érable, Ste-Julienne	Membres : 45\$ Bénévoles : 30\$
Dîner-Croisière	Mercredi le 13 août	Croisière AML Cavalier Maxim, Port de Montréal	Membres : 120\$ Bénévoles : 100\$
Camp d'été	3-4-5 septembre	Centre Plein air L'Étincelle, St-Alphonse-Rodriguez	Membres et bénévoles 50.00\$

**COMPLET**

## BON 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!

Une réservation ne confirme pas votre participation, seul les billets payés garantissent votre participation.

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

# ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

## *L'ENSEMBLE VOCAL LES TROUBADOURS DE MONTROSE*

**CONCERT PRINTEMPS 2025**



*Et si on chantait l'amour !*

**GRATUIT**

**VENDREDI LE 13 juin 2025**

**13h30 à 16h00**

**Carrefour Montrose**

**ENEZ CHANTER AVEC NOUS !**

*Chanter, c'est bon pour la santé physique,  
mentale et spirituelle*



**Inscrivez-vous au Carrefour Montrose  
514-521-7757**

# 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