



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 nos activités** **PROGRAMMATION ÉTÉ 2025**



**PRÉ-INSCRIPTIONS** du 9 au 13 juin 2025

**INSCRIPTIONS** à partir du 16 juin



Dernière mise à jour le 10 juillet 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	10-13
Les activités, les conférences & les ateliers	14-23
Événements de mobilisation sociale	24-25
Devenir bénévole!	26

## **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-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 Naimane 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 briser 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 briser 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 :

Québec 



**Audrey Claude Hade**

Travailleuse de milieu

(438) 520-1327

*TMaines@carrefourmontrose.org*



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

Avec la participation de :

Québec 



# 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  Mirabella & Lino Saputo FONDATION FOUNDATION

## 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

# 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 9 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 7 avril 2025 au 30 mai 2025

Préinscriptions : Semaine du 14 au 18 avril 2025

Inscriptions : Semaine du 21 au 25 avril 2025

Début de session : Semaine du 28 avril 2025

### Session Été 2025

du 7 juillet au 15 août 2025

Préinscriptions : Semaine du 9 juin 2025

Inscriptions : Semaine du 16 juin 2025

Début de session: Semaine 7 juillet 2025

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

\*Ces dates sont des prévisions et peuvent être susceptibles de changer

# 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 2ième 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.

## 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 des 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.

## Mode de paiement

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

Les contributions peuvent être effectués en argent 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 **été** 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

## Point de service 6060

Le 6060, 29<sup>e</sup> avenue est un incontournable pour les personnes âgées résidants à l'Est de Rosemont. Il s'agit d'un endroit complémentaire au Carrefour Montrose, un milieu de vie chaleureux, un lieu d'appartenance où créer des liens, et surtout, un espace sécuritaire pour se divertir.

Vous y trouverez une multitude d'activités diverses et stimulantes, d'art et de culture :

- Ateliers d'écriture,
- Karaoké,
- Créativité appliquée,
- Partage culturel,
- Musique classique et opéra,
- Humour et jeux de société,
- Marche au jardin Botanique,
- Et bien plus encore!

Pour connaître l'ensemble des activités offertes, une programmation hebdomadaire est disponible au Carrefour Montrose, ou encore par envoi courriel **sur demande**. De plus, vous pouvez vous abonner à la page Facebook **Point de service 6060**.

**“Le 6060, c’est un espace pour partager des sourires,  
cultiver la bonne humeur et créer de belles connexions.”**

Pour vous inscrire ou pour toutes questions,  
veuillez contacter **Natalie Guevara** au **514-903-4231**

# 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.



### **IMPORTANT**

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

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

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

## PROGRAMMATION ALLÉGÉE POUR L'ÉTÉ

**ANNULÉ**

### 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 avec toute son énergie et sa bonne humeur! 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!

**ANNULÉ**

### 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 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

### 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!

### 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.

**Veillez noter que toutes les activités physiques de la session d'été ont lieu au parc Lafond, SOUS LE GRAND CHAPITEAU ROUGE**





## 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!

Été 2025 (6 semaines)				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>Danse en ligne</b> 10h30 à 12h00	<b>Taï Chi</b> 10h30 à 12h00		
	<b>Mise en forme</b> 13h30 à 14h30			

### 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 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 7 juillet 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 des muscles des bras, les abdominaux. On y ajoute quelques exercices d'exercices visant à tonifier et raffermir pectoraux, les cuisses, les fesses et les d'équilibre et le tout se termine par des



Lundi de 10h30 à 11h30					
Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge					
7 juillet	14 juillet	21 juillet	28 juillet	4 août	11 août



## MISE EN FORME 30.00\$

Début: Mardi 8 juillet 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.

Minimum : 8 personnes

Maximum : 16 personnes

Mardi de 13h30 à 14h30					
Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge					
8 juillet	15 juillet	22 juillet	29 juillet	5 août *	12 août *

## CARDIO DOUCEUR 30.00\$

Début: Mardi 8 juillet 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



Mardi de 13h30 à 14h30					
Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge					
8 juillet	15 juillet	22 juillet	29 juillet	5 août *	12 août *

# ACTIVITÉS (SUITE)

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!



## DANSE EN LIGNE 30.00\$

**Début: Mardi 8 juillet 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					
Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge					
8 juillet	15 juillet	22 juillet	29 juillet	5 août *	12 août *

## TAI CHI 30.00\$

**Début: Mercredi 9 juillet 2025**

Le Tai Chi est une méthode douce favorisant la santé et le bien-être. 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 50 ans et plus.

Minimum : 8 personnes      Maximum : 16 personnes



Mercredi de 10h30 à 12h00					
Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge					
9 juillet	16 juillet	23 juillet	30 juillet	6 août	20 août

Le cours du 13 août est reporté au 20 août (voyage d'été)

## RENFORCEMENT SUR CHAISE 30.00\$

**Début: Jeudi 10 juillet 2025**

Ce programme est conçu pour les personnes qui souhaitent améliorer ou maintenir leurs capacités physiques. Il s'adresse également aux personnes souhaitant reprendre l'activité physique. Il 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 sont prévues pour socialiser et reprendre son souffle. Les séances sont élaborées et dirigées par un kinésologue qui utilise le mouvement pour la prévention, la réadaptation et/ou l'amélioration des



Jeudi de 16h00 à 17h00					
Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge					
10 juillet	17 juillet	24 juillet	31 juillet	7 août	14 août



# ATELIERS & FORMATIONS

## 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



## 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 épicerie 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 reliés

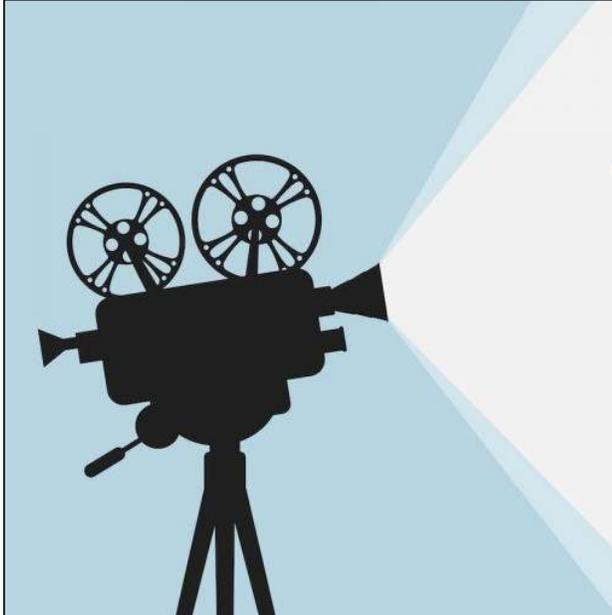
Pour plus d'informations, contactez  
**Claire Jean** au 514 521-7757 poste 234



## ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous divertir et pour vous rafraîchir lors des chaudes journées, quelques dates à retenir pour la saison estivale!

Le tout est offert au Centre Lapalme, de 13h30 à 16h00



*Cinémas*

- 14 juillet
- 21 juillet
- 28 juillet
- 4 août

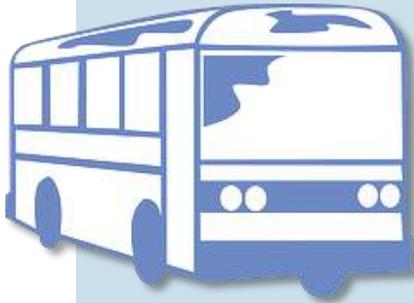
*Ateliers d'écriture*

- 31 juillet
- 28 août



# 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 :

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\$

\* Le camp d'été est d'abord offert aux personnes prestataires du supplément de revenu \*

**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, seuls les billets payés garantissent votre participation.

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

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous joindre.

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



**NOS FÊTES  
SERONT DE  
RETOUR À  
L'AUTOMNE**

**NOS FORMATIONS  
SERONT DE RETOUR À  
L'AUTOMNE**



**NOS CONFÉRENCES  
SERONT DE RETOUR À  
L'AUTOMNE**

**NOS PETITS DÉJEUNERS  
SERONT DE RETOUR À  
L'AUTOMNE**



# 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



Carrefour  
Montrose



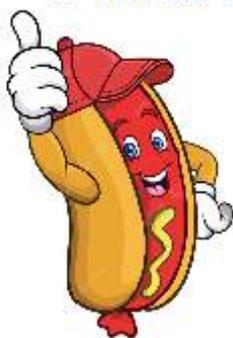
**Samedi le 30 août 2025**  
**Du 12h à 15h**

**Au programme...**

→ **12h00 : Ouverture des portes**



→ **12h à 15h: Épluchette Blé d'Inde & Hot-Dog**



**Présentation & Inscription aux  
activités et services 2025-2026.**