



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**

Services et Activités

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Inscriptions et préinscriptions
dès le 30 août 2025

Dernière mise à jour le 20 août 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

Lundi au vendredi

9h00 à 16h00

Point de service 6060

6060, 29e Avenue

514-903-4231

Lundi, mardi et jeudi

9h00 à 16h00

Accueil et réception

Les heures d'ouverture du bureau sont du

lundi au vendredi de 9h00 à 16h00 - fermé de 12h à 13h

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	14-31
Événements de mobilisation sociale	32-33
Devenir bénévole!	34

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 aîné.e.s.
- 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^{er} 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
Carole Doucet ———— Administratrice
Rita Quesnel ———— Administratrice
Françoise Aufrère-Sleiman — 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 ———— Responsable 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 aîné.e.s 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 pourrait 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.

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 un 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, un chauffeur ou un accompagnateur.

Il est important de noter que toutes les demandes d'Accompagnement-Transport-Bénévole sont sujettes à la disponibilité des bénévoles

Au besoin, veuillez téléphoner à
Naima Naimane au 514 521-7757 poste 224

LES SERVICES COMMUNAUTAIRES (SUITE)



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.

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 aîné.e.s. 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 des services gouvernementaux, effectuer une demande d'entraide, connaître vos droits relatifs au logement, et tous autres services et questions pouvant vous aider et 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

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 aîné.e.s victime 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



**Un service professionnel, discret et privé.
N'hésitez pas à joindre notre intervenante,
Delphine Savrot au 438-371-7310**

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

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

Il y a quatre (4) sessions

- Automne **12 semaines**
- Hiver **10 semaines**
- Printemps **8 semaines**
- 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^e Avenue. Pendant l'été, les activités se donnent à l'extérieur, au plancher de danse du Parc Lafond, sous le grand chapiteau rouge.

Périodes d'inscription pour les cours

Session Automne 2025 (12 cours)

Du 15 septembre au 12 décembre 2025

Préinscriptions : Dès le 30 août 2025

Inscriptions : Dès le 30 août 2025

Début de session : Semaine du 15 septembre 2025

Session Hiver 2026 (10 cours)

Du 19 janvier 2026 au 10 avril 2026

Préinscriptions : Semaine du 1 décembre 2025

Inscriptions : Semaine du 8 décembre 2025

Début de session : Semaine du 19 janvier 2026

Session Printemps 2026 (8 cours)

Du 27 avril 2026 au 19 juin 2026

Préinscriptions : Semaine du 6 avril 2026

Inscriptions : Semaine du 13 avril 2026

Début de session : Semaine du 27 avril 2026

Session Été 2026 (6 cours)

Du 29 juin 2026 au 7 août 2026

Préinscriptions : Semaine du 8 juin 2026

Inscriptions : Semaine du 15 juin 2026

Début de session : Semaine du 29 juin 2026

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 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.

Mode de paiement

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

Les contributions peuvent être effectuées en argent comptant, par chèque libellé au nom du **Carrefour Montrose** ou par interac via le courriel administration@carrefourmontrose.org en y indiquant le mot de passe **automne** 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. Sachez 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 responsable des activités, ou encore la direction, et elle verra à prendre avec vous des arrangements. Nous sommes conscients qu'une telle demande puisse être intimidante. Soyez assuré qu'elle sera traitée en toute confidentialité et empreinte de respect.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



Point de service 6060

Le 6060, 29e avenue est un incontournable pour les personnes âgées résidentes 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.

Heures d'ouverture : Lundi, mardi et jeudi de 9h00 à 16h00

Une multitude d'activités diverses et stimulantes, d'art et de culture vous sont offertes :

- 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, 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 (FIN)

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tonus & raffermissement et Tonus sur chaise 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 pour une clientèle de 50 ans et plus. Elle met l'emphase sur la compréhension des mouvements et non 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 possède une expérience de plus de 30 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 (et de danser!) avec vous!

Cardio douceur et Renforcement sur chaise avec Togoh Noufe

Monsieur Togoh Noufe est kinésologue et professionnel de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de 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 le Chinatown aux religieuses grises (chinoises) attachées à la Mission catholique chinoise de Montréal. Ces cours sont offerts bénévolement! Merci Liria!

Danse en ligne avec Guylaine Gélinas

Madame Guylaine Gélinas enseigne la danse en ligne depuis plus de 25 ans. Auparavant membre de Santé Danse, elle est maintenant accréditée à Uni Danse. Elle offre son cours avec une approche accessible à tous dans une atmosphère chaleureuse. 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 et de ballet tonique. Elle se spécialise 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 ses passions : Le corps, le jeu, la pédagogie et le mouvement. Son objectif : Encourager ses élèves à développer leur conscience corporelle et les guider à s'amuser tout en augmentant leur force, mobilité et flexibilité!

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!

Automne 2025 (12 semaines)				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Tonus et raffermissement 10h30 à 11h30 2^e étage</p>	<p>Ateliers d'improvisation 10h00 à 12h00 1^{er} étage</p> <p>Ateliers d'improvisation 13h30 à 15h30 1^{er} étage</p>	<p>Taï-Chi 10h30 à 12h00 2^e étage</p>	<p>Danse en ligne 10h30 à 12h00 2^e étage</p>	<p>Essentric en douceur 9h15 à 10h15 2^e étage</p>
<p>Conférences & Ateliers 13h30 à 15h30 1^{er} étage</p>	<p>Mise en forme 13h30 à 14h30 2^e étage</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>Tonus sur chaise 12h00 à 13h00 2^e étage</p>		<p>Ateliers informatiques 10h00 à 12h00 1^{er} étage</p>
	<p>Cardio douceur 16h00 à 17h00 2^e étage</p>		<p>Renforcement sur chaise 16h00 à 17h00 2^e 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.

Nous vous en informerons lors des rencontres d'informations ou lors 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, la responsable des activités et la direction.

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 - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 15 septembre 2025

Ces cours mettent l'emphase sur la compréhension d'abord, puis sur la qualité de l'exécution et non sur la performance. On commence par une petite période d'échauffement, suivie d'exercices visant à tonifier et raffermir les muscles. On y ajoute quelques exercices d'équilibre et on termine par une séance d'étirement.

Vous devez avoir une certaine flexibilité pour exécuter les exercices de ce cour.

Lundi de 10h30 à 11h30 — Salle de danse ouest 2.130					
15 sept	22 sept	29 sept	6 oct	20 oct	27 oct
3 nov	10 nov	17 nov	24 nov	1 déc	8 déc

Il n'y a pas de cours le 13 octobre - Congé férié

MISE EN FORME - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 16 septembre 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.

Vous devez avoir une bonne forme physique pour exécuter les exercices de ce cour.

Mardi de 13h30 à 14h30 — Salle d'exercice 2.100					
16 sept	23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct
28 oct	4 nov	11 nov	18 nov	25 nov	2 déc



CARDIO DOUCEUR - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 16 septembre 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.

Mardi de 16h00 à 17h00 — Salle d'exercice 2.100					
16 sept	23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct
28 oct	4 nov	11 nov	18 nov	25 nov	2 déc



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.

TAI-CHI - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 17 septembre 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.



Mercredi de 10h30 à 12h00 — Salle de danse est 2.210					
17 sept	24 sept	1 oct	8 oct	15 oct	22 oct
29 oct	5 nov	12 nov	19 nov	26 nov	3 déc

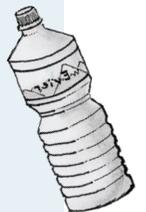
TONUS SUR CHAISE - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 15 personnes



Début: 17 septembre 2025

Entraînement amusant et dynamique visant à tonifier et raffermir les muscles, à acquérir de la souplesse et une meilleure mobilité des articulations. Les exercices sont exécutés sur une chaise à l'aide d'haltères, d'élastiques et de petits ballons. Les étirements se font aussi à la chaise; il n'y a aucun exercice au sol. Tous ces mouvements simples et d'intensité modérée s'exécutent au son de la musique et dans le respect des capacités des participants. Une excellente façon de redécouvrir le plaisir de bouger!



Mercredi de 12h00 à 13h00 — Salle de danse ouest 2.130					
17 sept	24 sept	1 oct	8 oct	15 oct	22 oct
29 oct	5 nov	12 nov	19 nov	26 nov	3 déc



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.

DANSE EN LIGNE - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 18 septembre 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! Bienvenue à tous!



Jeudi de 10h30 à 12h00 — Salle de danse est 2.210					
18 sept	25 sept	2 oct	9 oct	16 oct	23 oct
30 oct	6 nov	13 nov	20 nov	27 nov	4 déc

RENFORCEMENT SUR CHAISE - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 18 septembre 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 l'amélioration des performances.

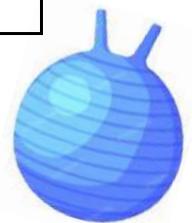
Jeudi de 16h00 à 17h00 — Salle de danse est 2.210					
18 sept	25 sept	2 oct	9 oct	16 oct	23 oct
30 oct	6 nov	13 nov	20 nov	27 nov	4 déc

ESSETRIC EN DOUCEUR - 60.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 19 septembre 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 posture, mobilité, flexibilité!



Vendredi de 9h15 à 10h15— Salle de danse ouest 2.130					
19 sept	26 sept	3 oct	10 oct	17 oct	24 oct
31 oct	7 nov	14 nov	21 nov	28 nov	5 déc

ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Ateliers d'improvisation

Début : Mardi le 16 septembre 2025

Salle Reine-Legros

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

Groupe 1 en avant-midi de 10h00 à 12h00

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

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

Inscrivez-vous auprès de

Jessika Dolbec au 514-521-7757 poste 233

Mardi AM et PM					
Salle Reine-Legros					
16 sept	23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct
28 oct	11 nov	18 nov	25 nov	2 déc	9 déc

Il n'y a pas de cours le 4 novembre - Salle non disponible



ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Cours d'informatique : IPAD niveau débutant

Début: Vendredi le 19 septembre 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. Si vous ne possédez pas le matériel informatique, la Commission scolaire peut vous fournir un **IPad** pour la durée de la formation. Informez-vous!

IMPORTANT ET OBLIGATOIRE

Les participants doivent présenter 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) ainsi qu'une preuve d'adresse. La Commission scolaire a besoin de ces documents, vous ne pourrez suivre la formation sans remplir cette condition.

**Afin que la tenue du cours ait lieu,
15 personnes minimum doivent s'inscrire.**

Inscrivez-vous auprès de
Jessika Dolbec au 514-521-7757 poste 233

Vendredi de 9h30 à 12h00				
Salle Paul-Cousineau				
19 sept	26 sept	3 oct	10 oct	17 oct
24 oct	31 oct	7 nov	14 nov	21 nov



ATELIERS & CONFÉRENCES



En hiver, gardons nos deux pieds sur terre!

Lundi le 10 novembre de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros



Descriptif: Comment éviter les chutes en hiver? La présentation portera sur les facteurs de risque des chutes hivernales, ainsi que les stratégies à mettre en place pour traverser cette saison inévitable.



Plusieurs accessoires à la marche seront présentés par une professionnelle de la santé-kinésologue pour vous aider à bien les choisir, de même que les comportements sécuritaires à adopter, tel que la technique de marche.



Quelques statistiques intéressantes seront aussi présentées et vous en apprendrez davantage sur les programmes d'activités physiques en prévention des chutes offerts par le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.



Conférence animée par **LAURAINÉ ÉMOND** et **RAPHAËLE DENIS**
Kinésiologues - CLSC de Rosemont - CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Inscrivez-vous en
téléphonant au
514-521-7757

ATELIERS & CONFÉRENCES

Comprendre les troubles neurocognitifs

Lundi le 17 novembre de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros

L'objectif est de vous informer sur l'importance de prendre soin de son cerveau. Il est scientifiquement prouvé qu'à tout âge, le cerveau peut s'améliorer grâce à sa plasticité et à sa capacité d'adaptation. Différentes sources de stimulation, notamment les sens -**la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher**- jouent un rôle clé dans ce processus.

Par :

- **Manon Savoie, directrice et co-fondatrice HUMA**
- **Mounir Dhif, expert en neuroscience et science cognitive**

L'approche Humanitude

Lundi le 1 décembre de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros

Cette conférence a pour objectif de faire découvrir les principes fondamentaux de l'Humanitude, une approche qui repose sur quatre piliers : **le regard, la parole, le toucher et la verticalité**.

Fondée sur plus de 40 ans de recherches et d'expérimentations, elle vise à créer une relation de confiance, à préserver l'autonomie et à éviter les situations de refus de soins ou de comportement déroutant. Des outils concrets pour transformer la relation d'aide et améliorer la qualité de vie.

Par :

- **Manon Savoie, directrice et co-fondatrice HUMA**
- **Mounir Dhif, expert en neuroscience et science cognitive**

Inscrivez-vous en
téléphonant au
514-521-7757



ATELIERS & CONFÉRENCES

CULTURE

Activité littéraire

Lundi le 24 novembre de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros

Avec l'objectif de soutenir la culture comme outil de mieux-être et de lien social, il nous fait plaisir de vous proposer une activité littéraire en collaboration avec les Éditions TNT.

« **Offrez la lecture en cadeau** » est un moment de découverte animée par l'auteur et journaliste Raymond Viger.

Lors de cette activité, vous aurez l'occasion de :

- Découvrir une variété de livres : poésie, romans, essais, littérature anglaise, livres audio, et plus encore,
- Rencontrer l'auteur, recevoir des autographes et échanger sur son parcours,
- Recevoir des livres gratuitement, à lire, à partager ou à offrir,
- Profiter d'un moment culturel stimulant, dans une ambiance chaleureuse et accessible à tous.



Inscrivez-vous en
téléphonant au
514-521-7757

ATELIERS & CONFÉRENCES

Sensibilisation à la maltraitance

Lundi le 20 octobre de 13h30 à 15h30

Salle Reine-Legros

La conférence permet de mieux connaître les différents types de maltraitance et d'obtenir des ressources afin de les dénoncer et se protéger.

Le tout est présenté par Madame **Sophie Duchesneau**, responsable des programmes sociaux à la **FADOQ** pour le secteur de l'île de Montréal, accompagnée d'un agent sociocommunautaire du service de la police de Montréal (**SPVM**) et en collaboration avec **Delphine Savrot**, notre intervenante **SAVA** au Carrefour Montrose.

Inscrivez-vous en
téléphonant au
514-521-7757



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



Les 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!

Pour plus d'informations et pour vous inscrire contactez
Claire Jean au 514 521-7757 poste 234



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 et conditions d'utilisation

- Avoir 60 ans et plus
- Résider à Rosemont et choisir une épicerie de Rosemont
- Être apte à transporter ses sacs ou choisir une épicerie offrant la livraison
- Assumer tous les frais reliés et une contribution de 5.00\$

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



ATELIERS & CONFÉRENCES

Les vitamines, ces indispensables (2 groupes)

- **Lundi le 22 septembre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros**
- **Lundi le 29 septembre 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 ou non prendre des suppléments de vitamines.

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition

Connaissez-vous les minéraux essentiels à votre santé? (2 groupes)

- **Lundi le 27 octobre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros**
- **Lundi le 3 novembre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros**

L'importance des minéraux est bien connue pour le bon fonctionnement de notre corps. Ils sont divisés en deux grandes catégories ; les macroéléments et les oligoéléments. Au cours de cette conférence, nous aborderons le rôle des minéraux, les quantités recommandées dans notre alimentation et les conséquences d'un apport insuffisant ou excédentaire. Aussi, nous discuterons des sources alimentaires pour obtenir les minéraux dans notre alimentation quotidienne. À la fin de cette présentation, les minéraux n'auront plus aucun secret pour vous!

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition



Inscrivez-vous en téléphonant au 514-521-7757

ATELIERS & CONFÉRENCES

Envie de faire une nouvelle expérience?
Le Carrefour Montrose vous offre des ateliers
de cuisine et d'informations!
Animés par Suzanne Lemieux

Maximum de 8 participants par atelier

Une seule inscription par personne, vous ne pouvez assister aux deux ateliers

Aucune personne ne sera admise au groupe sans y être préalablement inscrite
et avoir reçu une confirmation téléphonique

Le TOFU Contribution recommandée de **5.00\$** par personne
Jeudi le 9 octobre de 13h00 à 16h00 - Cuisine Jean-Guy-Séguin

Pourquoi faire son tofu maison? La réponse est simple ; il est facile à réaliser, économique et bon pour la santé! En plus d'être surpris par le résultat, vous serez fier de votre accomplissement et repartirez avec votre réalisation, ainsi qu'une recette à base de tofu.



Le PVT Contribution recommandée de **5.00\$** par personne
Mercredi le 19 novembre de 13h00 à 16h00 - Cuisine Jean-Guy-Séguin

Les protéines végétales texturées sont de plus en plus connues, mais comment les utiliser? En équipe de deux, nous cuisinerons des recettes à base de PVT; des cretons végétariens et des muffins aux bleuets. Intéressant et appétissant!



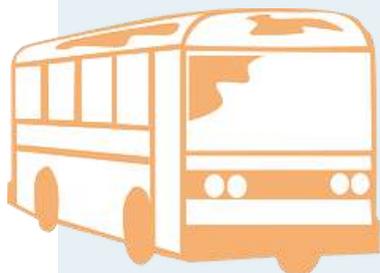
ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION



Nos fêtes!

Le Carrefour Montrose organise tout au long de l'année, dans le Centre Gabrielle-et-Marcelle-Laplame, des événements festifs! 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. Au programme cet automne :

Dîner de l'Action de Grâce	Judi le 16 octobre 11h30-15h30	Dîner chaud / froid	Membres : 30\$ Bénévoles : 25\$
Dîner d'Automne	Judi le 20 novembre 11h30-15h30	Dîner chaud / froid	Membres : 30\$ Bénévoles : 25\$
Spectacle de la chorale	Vendredi le 5 décembre 13h30-15h30	Collations et breuvages	GRATUIT POUR TOUS



Nos sorties!

Le Carrefour Montrose organise **deux sorties** à l'extérieur du Centre Lapalme durant sa programmation d'automne. Une belle façon de se divertir et de partager des moments de bonheur avec les autres membres. Joignez-vous à nous!

Sortie Méchoui	Judi le 23 octobre 9h00-16h00	Chalet du Ruisseau, Mirabel	Membres : 45\$ Bénévoles : 30\$
Fête de Noël	Mardi le 16 décembre 10h00-16h00	Hôtel Universel Plaza, Montréal	Membres et bénévoles : 55\$

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

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.

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!



Chorale : Les Troubadours de Montrose

En collaboration avec la Ville de Montréal, Le Carrefour Montrose a instauré un ensemble vocal baptisé "Les Troubadours de Montrose" dans le cadre de l'initiative "Chantons en harmonie". Composé d'une vingtaine de personnes, cette chorale, formée exclusivement d'âné.e.s, propose de donner des concerts au sein des résidences et des CHSLD de l'arrondissement Rosemont La Petite-Patrie, ainsi que deux grands spectacles par année au Centre Lapalme.

Les objectifs sont de divertir, de chanter, de raviver des souvenirs et de créer des liens avec les âné.e.s faisant face à des situations d'isolement social.

Pour de plus amples informations, contacter notre Cheffe de ♥
Diane Surprenant au 438-373-7380

Montréal   Carrefour
Montrose



Les petits déjeuners

De retour mercredi le 17 septembre 2025

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

Venez débiter votre journée avec nous!

DEVENIR BÉNÉVOLE



Être bénévole à Montrouge, 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

