



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 HIVER 2025-2026**

*Préinscriptions dès le 1er décembre*

*Inscriptions dès le 8 décembre*



Dernière mise à jour le 27 novembre 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, 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	14-28
Événements de mobilisation sociale	29-30
Devenir bénévole!	31

## 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

# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

## 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**

## 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.

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  
Rita Quesnel ———— Secrétaire  
Jean-François Primeau ———— Trésorier  
Carole Doucet ———— Administratrice  
Françoise Aufrère-Sleiman ———— Administratrice

## ÉQUIPE DE TRAVAIL 2025

Habiba Ediani ———— Directrice générale  
Jacques Brosseau ———— Chargé de projets au développement  
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 (congé de maladie)  
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

**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.

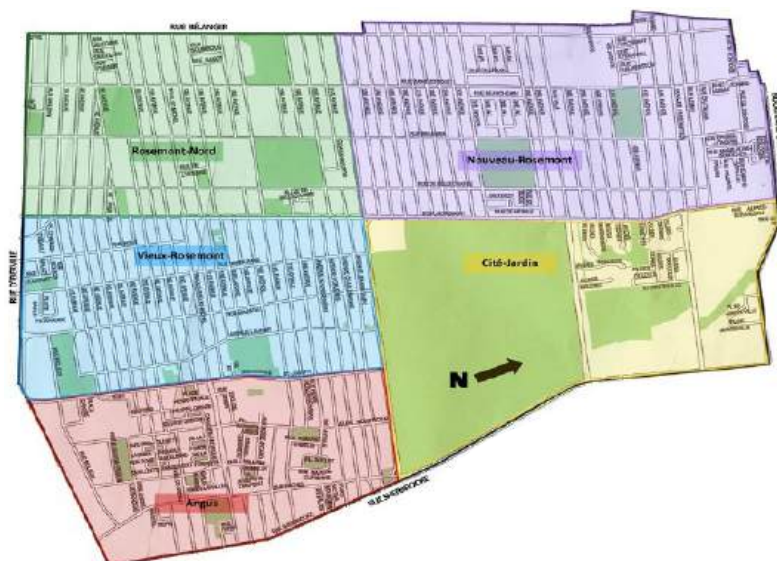
## Visites d'amitié

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**  
**ou au 438-522-5350**



### Inscription aux services communautaires

Veuillez 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 (congé de maladie)  
Almanto Lee au 514-885-6757**



## NOS TRAVAILLEURS DE MILIEU (ITMAV)



**Almanto Lee**

Travailleur de milieu

(514) 885-6757

[TMaines22@carrefourmontrose.org](mailto: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](mailto:TMaines@carrefourmontrose.org)



**Congé de maladie**

**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)



**Delphine Savrot**  
Intervenante SAVA  
438-371-7310  
*[SAVA@carrefourmontrose.org](mailto: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.

## NOUVEAU



Vous devez  
obligatoirement  
signer le document  
de consentement  
à la prise et à la  
diffusion de photos  
et de vidéos

### 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<sup>e</sup> 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 2<sup>ième</sup> 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 [direction@carrefourmontrose.org](mailto:direction@carrefourmontrose.org) en y indiquant la raison de votre transfert dans message ou commentaire.

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, afin de 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.



### NOUVEAU



Vous devez obligatoirement signer le document de consentement à la prise et à la diffusion de photos et de vidéos

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 40 ans. Elle se spécialise dans l'enseignement pour une clientèle de 50 ans et plus. Elle met l'emphasis sur le compréhension des mouvements et non sur la performance, donc elle n'épargne pas sa salive et donne constamment des indications afin que les exercices soient exécutés de façon sécuritaire et efficace. Passionnée de musique, elle vous concoctera des listes musicales variées et amusantes, le tout dans une atmosphère détendue et amicale.

## Aînés en forme avec Aki Kazi **Nouveau cours**

Monsieur Aki Kazi aime motiver les participants à devenir la meilleure version d'eux-mêmes et développer leur résilience face à l'adversité. Il aime approfondir ses connaissances, étendre son savoir et diversifier au maximum ses acquis avec de nouvelles formations, certifications, techniques et astuces. Sa mission est d'aider et d'inspirer le plus de gens possible vers une ascension de leurs objectifs pour accomplir leur plein potentiel de bonheur et de santé!

## Mise en forme avec Katherine St-Jean **Cours annulé pour l'hiver, de retour au printemps!!**

Madame Katherine St-Jean, notre animatrice du cours de mise en forme possède une expérience de plus de 40 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 ou de performance. Par sa personnalité joyeuse et entraînante, il vous offrira une animation qui vous permettra de vous maintenir en bonne santé. Que ce soit avec de la musique ou avec des exercices selon votre condition physique, il améliorera votre qualité de vie tout en vous amusant.

## Tai-Chi avec Liria Kappos

Madame Liria Kappos a commencé à apprendre le Tai-Chi au printemps 1973, et depuis, elle enseigne et partage ses connaissances. Elle a la distinction d'avoir enseigné cet art ancien aux religieuses grises attachées à la Mission catholique chinoise de Montréal, dans le Chinatown. Elle offre ses cours de façon bénévole. Merci beaucoup Liria!

## Danse en ligne avec Guylaine Gélinas

Madame Guylaine Gélinas enseigne la danse en ligne depuis plus de 30 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.

## Mouvement conscient avec Carole Genest **Nouveau cours**

Madame Carole Genest possède une expérience de plus de 30 ans dans le domaine de la santé et de la prévention des chutes, de la mise en forme, du qigong, du yoga et de la méditation. Puisqu'elle se passionne pour la conscience corporelle et le mieux-être, elle oriente ses pratiques vers une approche holistique ; une méthode qui considère l'individu dans sa globalité vers un équilibre Cœur-Corps-Esprit. Elle propose des outils adaptés à chaque personne pour une prise en charge de leur santé, tout en stimulant leur vitalité.

## Essentrics en douceur avec Annie Gagnon

Madame Annie Gagnon est professeure d'Essentrics et de ballet tonique. Ses formations lui ont permis de se spécialiser particulièrement pour les classes débutantes et les participants qui éprouvent des difficultés de mobilité. Son objectif est d'encourager ses élèves à développer leur conscience corporelle et les guider afin d'augmenter force, mobilité et flexibilité, le tout dans le plaisir et la joie.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!



Une tenue vestimentaire souple et confortable ainsi que des souliers de sport appropriés sont exigés pour toutes les activités physiques. N'oubliez pas votre bouteille d'eau!

HIVER 2025 (10 semaines)				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Tonus et raffermissement</b> 10h30 à 11h30 2 <sup>e</sup> étage	<b>Ateliers d'improvisation</b> 10h00 à 12h00 13h30 à 15h30 1 <sup>er</sup> étage	<b>Taï-Chi</b> 11h00 à 12h30 2 <sup>e</sup> étage	<b>Danse en ligne</b> 10h30 à 12h00 2 <sup>e</sup> étage	<b>Essentrics en douceur</b> 9h15 à 10h15 2 <sup>e</sup> étage
<b>Conférences &amp; Ateliers</b> 13h30 à 15h30 1 <sup>er</sup> étage	<b>Aînés en forme</b> 13h30 à 14h30 2 <sup>e</sup> étage	<b>Tonus sur chaise</b> 12h00 à 13h00 2 <sup>e</sup> étage	<b>Mouvement conscient</b> 13h00 à 14h00 2 <sup>e</sup> étage	
	<b>Cardio douceur</b> 16h00 à 17h00 2 <sup>e</sup> étage		<b>Renforcement sur chaise</b> 16h00 à 17h00 2 <sup>e</sup> étage	

**Il n'y a pas d'activités physiques du 2 au 6 mars (semaine de relâche)**

## 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 - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 19 janvier 2026**

Ce cours vise à renforcer et maintenir la force musculaire, fortifier les os, garder les articulations souples et améliorer la coordination et la flexibilité. Le cours commence par une petite période d'échauffement légèrement cardio suivie d'exercices de renforcement avec des petits poids et des élastiques. Il se termine par des étirements au sol. Vous devez avoir la capacité de vous relever de manière autonome. Ces exercices simples et d'intensité modérée s'exécutent au son de listes musicales variées et dans le respect des capacités des participants.

Lundi de 10h30 à 11h30 — Salle de danse ouest 2.130				
19 janv	26 janv	2 fév	9 fév	16 fév
23 fév	9 mars	16 mars	23 mars	30 mars

## AÎNÉS EN FORME - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 20 janvier 2026**

Dans ce cours, on réveille l'énergie du tigre mûr ; celui qui avance avec assurance, même si ses pas ne sont plus ceux de la jeunesse. On bouge avec précision, on renforce avec intention, on respire avec profondeur. Les mouvements sont simples, efficaces et inspirés de la manière dont les tigres vieillissants optimisent leurs forces : **moins de vitesse, plus de maîtrise.**

**Nouveau  
cours**

Mardi de 13h30 à 14h30 — Salle d'exercice 2.100				
20 janv	27 janv	3 fév	10 fév	17 fév
24 fév	10 mars	17 mars	24 mars	31 mars

## CARDIO DOUCEUR - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 20 janvier 2026**

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				
20 janv	27 janv	3 fév	10 fév	17 fév
24 fév	10 mars	17 mars	24 mars	31 mars



# 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 - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 21 janvier 2026**

Le Taï-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 11h00 à 12h30 — Salle d'exercice 2.100				
21 janv	28 janv	4 fév	11 fév	18 fév
25 fév	11 mars	18 mars	25 mars	1 avril

## TONUS SUR CHAISE - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 15 personnes

**Début: 21 janvier 2026**

Entraînement amusant et dynamique visant à renforcer et maintenir la force musculaire, fortifier les os, garder les articulations souples et améliorer la coordination et la flexibilité. 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 listes musicales variées et dans le respect des capacités des participants. Une excellente façon de redécouvrir le plaisir de bouger! **À noter que ce cours est conçu pour des personnes autonomes, en mesure d'entendre et de comprendre les consignes de l'institutrice.**

Mercredi de 12h00 à 13h00 — Salle de danse ouest 2.130				
21 janv	28 janv	4 fév	11 fév	18 fév
25 fév	11 mars	18 mars	25 mars	1 avril

## MOUVEMENT CONSCIENT - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 22 janvier 2026**

Lors de ces rencontres, vous expérimenterez des exercices physiques issus du qigong, du yoga doux, de même que des pratiques respiratoires conscientes accompagnées de sons (voyelles, consonnes, par exemple) qui favorisent la vitalité. C'est une occasion de se ressourcer en étant à l'écoute de son corps, de son esprit et de son énergie. Ces cours sont ouverts à toutes les conditions physiques puisque les exercices se feront debout (avec appui au besoin) et assis sur une chaise.

Jeudi de 13h00 à 14h00 — Salle d'exercice 2.100				
22 janv	29 janv	5 fév	12 fév	19 fév
12 mars	19 mars	26 mars	2 avril	9 avril

**Nouveau  
cours**

# 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 - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 22 janvier 2026**

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				
22 janv	29 janv	5 fév	12 fév	19 fév
26 fév	12 mars	19 mars	26 mars	2 avril

### RENFORCEMENT SUR CHAISE - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 22 janvier 2026**

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 kinésiologue qui utilise le mouvement pour la prévention, la réadaptation et l'amélioration des performances.

Jeudi de 16h00 à 17h00 — Salle d'exercice 2.100				
22 janv	29 janv	5 fév	12 fév	19 fév
26 fév	12 mars	19 mars	26 mars	2 avril

### ESSENTRIQS EN DOUCEUR - 50.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

**Début: 23 janvier 2026**

Essentrics en douceur est un programme d'entraînement unique. Nous étirons et renforçons nos muscles simultanément et développons ainsi des muscles forts, souples et longs. Ces mouvements thérapeutiques exécutés de façon fluide et continue favorisent la circulation du sang, une diminution des douleurs du dos et des articulations. Nous améliorons ainsi notre posture, mobilité et flexibilité!

Vendredi de 9h15 à 10h15— Salle de danse ouest 2.130				
23 janv	30 janv	6 fév	13 fév	20 fév
27 fév	13 mars	20 mars	27 mars	10 avril

# ATELIERS & FORMATIONS

## Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

### Ateliers d'improvisation

Début : Mardi le 20 janvier 2026  
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'hiver!

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**

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

Mardi AM et PM				
Salle Reine-Legros				
20 janv	27 janv	3 fév	10 fév	17 fév
24 fév	10 mars	17 mars	24 mars	31 mars



## **ATELIERS & CONFÉRENCES**

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

### **Renforçons notre système immunitaire (2 groupes)**

- Lundi le 19 janvier de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros
- Lundi le 26 janvier de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros

Nous voulons tous être en bonne santé et se protéger contre les agents pathogènes comme les bactéries, les virus, les parasites et les cellules cancéreuses. Certaines habitudes de vie peuvent affaiblir notre système immunitaire, mais en revanche, d'autres actions peuvent renforcer celui-ci.

Pour connaître des mesures efficaces et à votre portée, ainsi que déguster une recette qui intègre tous les ingrédients pour stimuler votre système immunitaire, inscrivez-vous dès aujourd'hui à cette conférence. Places limitées.

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition

### **Faire la lumière sur les mythes alimentaires (2 groupes)**

- Lundi le 16 mars de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros
- Lundi le 23 mars de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros

Un mythe alimentaire est une fausse croyance qui se transmet dans la population. Comme par exemple ; Une banane vaut un steak. Le sel de mer est meilleur que le sel de table.

Ces 2 affirmations sont fausses et vous aimeriez savoir pourquoi? Cette conférence saura vous éclairer sur la vérité! Places limitées.

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition

Inscrivez-vous en  
téléphonant au  
514-521-7757

# ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

## 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 de plus d'informations contactez  
**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 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**

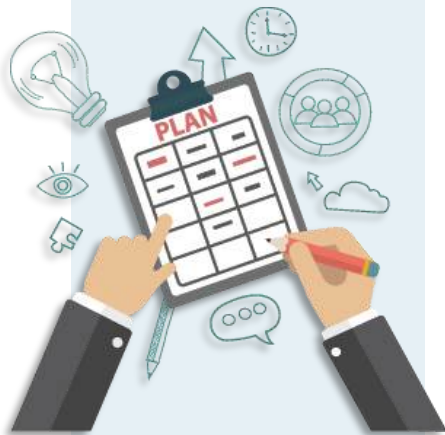


## ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

### La planification successorale

Lundi le 16 février de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros

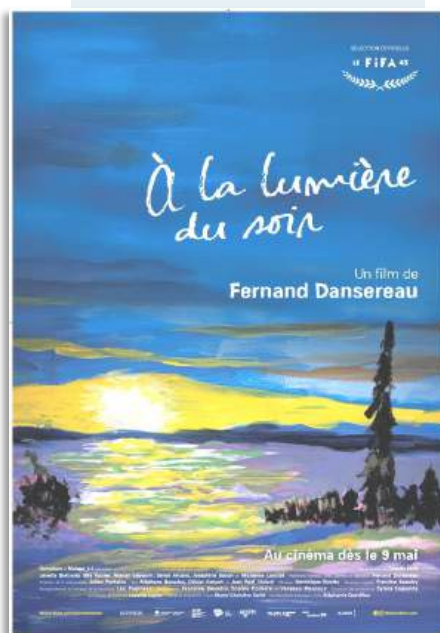


**Me Josée Dubé**, notaire renommée du quartier Rosemont, viendra s'entretenir avec vous sur le processus essentiel de planification et d'organisation de votre patrimoine, afin d'optimiser vos droits de succession. Il sera question de mandat de protection, de testament et de procurations, entre autre.

C'est l'occasion idéale de poser toutes vos questions!

### Film Documentaire -À la lumière du soir-

Lundi le 23 février de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros



**Synopsis** : À 97 ans, le cinéaste Fernand Dansereau nous livre un ultime documentaire vibrant et inspirant. Il nous entraîne dans des échanges riches et sensibles : sur la joie de créer avec deux amies peintres, sur le vieillissement en tant qu'artiste avec Marcel Sabourin et Denys Arcand, le très grand âge avec Janette Bertrand et Guy Rocher, la sagesse au quotidien avec des philosophes, la spiritualité et le deuil avec quelques amis. Il évoque aussi l'avenir de la planète avec ses petits-enfants.

Ponctué de ses propres tableaux et poèmes, ce film profondément personnel est magnifié par la musique de Francine Beaudry.



# ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

## Trois grands parcs de Montréal

Lundi le 2 mars de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros



Plongez dans l'histoire fascinante de trois grands parcs montréalais qui ont façonné le paysage et l'identité de la ville :

### **Le Parc du Mont-Royal**

Une montagne au cœur de Montréal : découvrez les débuts du parc, son chalet emblématique, le belvédère, le lac, ses monuments... et les visions pour son avenir.

### **Le Parc La Fontaine**

De son premier nom à ce qu'il est devenu : un regard sur ce qu'il fut, ce qu'il est, et le tour du parc à travers le temps – passé et présent.

### **Le Parc Frédéric-Back**

De carrière à site d'enfouissement, puis à parc unique au monde : l'incroyable transformation d'un lieu en symbole d'innovation écologique et de résilience urbaine.

Offert par Renée Labrecque et Robert Hamilton généalogiste agréé

## Atelier de généalogie

**Inscription obligatoire - MAXIMUM 20 personnes - Contribution de 5.00\$**

Lundi le 9 mars de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros

La généalogie est un loisir pour retrouver l'histoire de nos ancêtres.

Apprenez à construire votre généalogie avec des bases de données fiables et un professionnel pour vous accompagner dans vos recherches.

L'atelier se déroule en deux parties ;

On débute par une séance d'informations de 30 minutes, puis on poursuit avec un atelier de recherche d'environ 1h30.

Donné par Monsieur Robert Hamilton généalogiste agréé

Inscrivez-vous en  
téléphonant au  
514-521-7757

## ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

### Les acouphènes

Lundi le 2 février de 13h30 à 15h30 — Salle Reine-Legros

Lors de cette conférence, une foule de sujets seront abordés :

- Qu'est-ce qu'un acouphène?
- Causes ou facteurs d'apparition ou de maintien des acouphènes
- Réaction d'une personne à ses acouphènes
- Comment est produit un acouphène
- Démarches à faire quand une personne a un acouphène
- Conseils de base pour une personne qui a des acouphènes
- Comment gérer vos acouphènes (programme de gestion des acouphènes)
- Habituation de vos réactions à vos acouphènes (moins réagir à ceux-ci)
- Habituation de votre perception de vos acouphènes (moins entendre ceux-ci)
- Trucs et astuces pour aider au sommeil

Le tout présenté par M. Ronald Choquette, docteur en audiologie et professeur adjoint en audiologie de l'Université de Montréal

Inscrivez-vous en  
téléphonant au  
514-521-7757



**D'autres  
conférences  
à venir!**

# 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 du projet "Chantons en harmonie". Composé d'une vingtaine de personnes, cette chorale, formée exclusivement d'ainé.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.

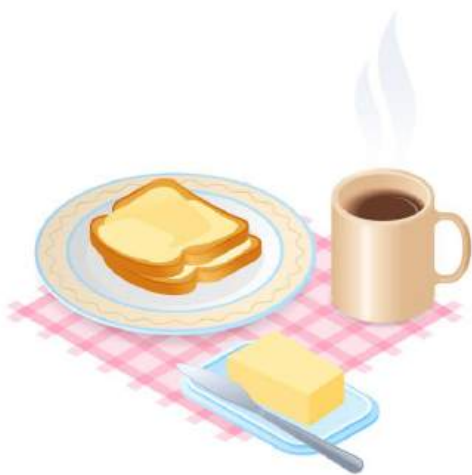
Les objectifs sont de divertir, de chanter, de raviver des souvenirs et de créer des liens avec les ainé.e.s faisant face à des situations d'isolement social.

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

Montréal



Carrefour  
Montrose



## Les petits déjeuners De retour dès le 21 janvier

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 et SAVA vous accueillent gratuitement et chaleureusement pour un petit déjeuner convivial.

Venez débiter votre journée avec nous!

# ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION



## Nos fêtes!

Le Carrefour Montrose organise tout au long de l'année, dans le Centre Gabrielle-et-Marcelle-Lapalme, 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.

<b>Dîner de la St-Valentin</b>	<b>Jeudi le 12 février 11h30-15h30</b>	<b>Dîner chaud / froid</b>	<b>Membres : 30\$ Bénévoles : 25\$</b>
<b>Journée de la femme</b>	<b>Jeudi le 5 mars 13h30-15h30</b>	<b>Activité / Collation</b>	<b>Contribution volontaire</b>



## Nos sorties!

Le Carrefour Montrose organise des sorties à l'extérieur du Centre Lapalme durant l'année. Une belle façon de se divertir et de partager des moments de bonheur avec les autres membres.

Joignez-vous à nous!

<b>Cabane à sucre</b>	<b>Jeudi le 9 avril Départ à 9h45 Retour vers 16h30</b>	<b>Cabane à sucre Farsa St-Eustache <a href="https://farsa.ca/">https://farsa.ca/</a></b>	<b>Membres : 45\$ Bénévoles : 30\$</b>
-----------------------	---	---	--

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.**

# 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