



Carrefour
Montrose

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

**39 ans
de services**

Services et activités

PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2026

Préinscriptions dès le 7 avril 2026

Inscriptions dès le 13 avril 2026



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

Carrefour communautaire Montrose

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.

Point de service 6060

6060, 29e Avenue

514-903-4231

Lundi, mardi et jeudi

9h00 à 16h00

TABLE DES MATIÈRES

Présentation de l'organisme	4-5
Les services communautaires	6-11
Volet Prévention et sécurité	12-15
Les activités, les conférences & les ateliers	16-29
Événements de mobilisation sociale	30-31
Devenir bénévole!	32

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^{er} 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 2026

Judith Lemaire ———— Présidente
Colette Bouchard ———— Vice-Présidente
Rita Quesnel ———— Secrétaire
Jean-François Primeau ———— Trésorier
Carole Doucet ———— Administratrice
Françoise Aufrère-Sleiman ———— Administratrice

ÉQUIPE DE TRAVAIL 2026

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



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

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 peuvent téléphoner aux personnes âgées qui se sont préalablement inscrites afin d'échanger avec elles et de les sortir de l'isolement.



Visites d'amitié

Sur une base hebdomadaire, des bénévoles peuvent rendre visite aux personnes âgées à leur domicile qui se sont préalablement inscrites, afin d'échanger avec elles et de les sortir de l'isolement.



LES SERVICES COMMUNAUTAIRES



VISITES D'AMITIÉ

Le Carrefour Montrose offre gratuitement des visites d'amitié sous forme des rencontres simples et chaleureuses par des bénévoles doués pour briser l'isolement et créer des liens humains significatifs.

➤ POUR QUI ?

- Aînés 70 ans et plus
- Résidant à Rosemont : H1T-H1X-H1Y & H1W
- Souhaitant partager un moment amical

➤ EN QUOI CONSISTENT LES VISITES ?

- Moments d'échange et d'écoute
- Présence bienveillante, à domicile ou lors de sorties simples
- Respect du rythme et des besoins de chacun



➤ POURQUOI PARTICIPER ?

- Briser la solitude
- Créer un lien de confiance
- Apporter du réconfort au quotidien



5350, rue Lafond, bureau 1.430



514 521-7757



direction@carrefourmontrose.org

LES SERVICES COMMUNAUTAIRES

La popote congelée

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.

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

Nouveau partenariat
LA PART DU CHEF
Une entreprise d'ici qui
facilite l'insertion
socioprofessionnelle.
Des plats surgelés
à saveur sociale!
Informations à venir



LES SERVICES COMMUNAUTAIRES



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.



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



Service gratuit d'aide
pour les personnes âgées

Avec la participation de :



Audrey Claude Hade

Travailleuse de milieu

(438) 520-1327

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)



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.

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 **6 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 (6 cours)

Du 27 avril 2026 au 12 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^{ième} 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 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

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

AVIS

Lors de vos inscriptions au Carrefour Montrose, vous consentez à la collecte et à l'utilisation de vos renseignements personnels conformément à la Loi 25 et à sa politique de confidentialité

IMPORTANT

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tonus & raffermissement 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 la 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.

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 40 ans. Elle a travaillé auprès d'une clientèle variée, adultes, adolescents et aînés, et de niveaux différents, que ce soit débutants, intermédiaires et avancés. Elle enseigne dans une multitude de disciplines. Professionnelle, dynamique et amusante, elle a hâte de bouger, de chanter 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!

Yoga sur chaise avec Natalie Guevara

NOUVEAUTÉ !

Madame Natalie Guevara pratique le yoga depuis 2017. À travers cet apprentissage, elle découvre une profonde connexion entre le cœur, le corps et l'esprit. Animée par le désir de partager cette expérience, elle débute la transmission de ses connaissances et vous accompagne avec douceur, écoute et bienveillance, guidant chacun de vous vers un équilibre corporel et émotionnel.

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.

Mise en forme avec Aki Kazi

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!

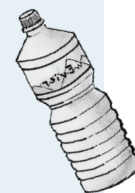
Essentrics en douceur avec Annie Gagnon

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!

- PRINTEMPS 2026 -				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tonus et raffermissement avec Sylvie 13h30 à 14h30 2 ^e étage	Ateliers d'improvisation avec François 13h30 à 15h30 1 ^{er} étage	Taï-Chi 10h30 à 12h00 1 ^{er} étage	Danse en ligne avec Guylaine 10h30 à 12h00 2 ^e étage	Essentrics en douceur avec Annie 9h15 à 10h15 2 ^e étage
Conférences & Ateliers 13h30 à 15h30 1 ^{er} étage	Mise en forme avec Katherine 14h00 à 15h00 2 ^e étage	NOUVEAUTÉ ! Yoga sur chaise avec Natalie 15h00 à 16h00 2 ^e étage	Mise en forme avec Aki 14h00 à 15h00 2 ^e étage	
	Cardio douceur avec Togoh 16h00 à 17h00 2 ^e étage		Renforcement sur chaise avec Togoh 16h00 à 17h00 2 ^e étage	

**Il n'y a pas d'activités physiques
Lundi le 18 mai
(congé férié)**

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 PHYSIQUES

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\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 27 avril 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 13h30 à 14h30 — Salle d'exercice 2.100					
27 avril	4 mai	11 mai	25 mai	1 juin	8 juin

Pas de cours lundi le 18 mai - Congé férié

MISE EN FORME AVEC KATHERINE - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 28 avril 2026

Ce cours offre 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 même chanter dans une ambiance dynamique avec une animatrice vivante et stimulante! **Vous devez avoir une bonne forme physique pour exécuter les exercices de ce cours.**

Mardi de 14h00 à 15h00 — Salle d'exercice 2.100					
28 avril	5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin

CARDIO DOUCEUR - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 28 avril 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					
28 avril	5 mai	12 mai	19 mai	26 mai	2 juin



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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.



TAICHI - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 29 avril 2026

Le Taïchi 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					
29 avril Salle Cécile-St-Jean	6 mai Salle Pauline-Guay	13 mai Salle Cécile-St-Jean	20 mai Salle Cécile-St-Jean	27 mai Salle Cécile-St-Jean	3 juin Salle Pauline-Guay

YOGA SUR CHAISE - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 29 avril 2026

Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible qui favorise le bien-être, la mobilité et la détente dans un environnement sécuritaire et bienveillant. Ce type de yoga est particulièrement adapté aux personnes qui souhaitent bouger en douceur à travers des mouvements simples, sans impacts, réalisés avec le soutien de la chaise. La pratique permet également d'apaiser l'esprit et de développer une plus grande présence en soi. Chaque séance se déroule dans le respect du rythme, des capacités et des limites de chacun. L'objectif est de créer un moment de plénitude, de reconnexion et d'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit.

Mercredi de 15h00 à 16h00 — Salle de danse ouest 2.130					
29 avril	6 mai	13 mai	20 mai	27 mai	3 juin

DANSE EN LIGNE - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 12 personnes

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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.**

MISE EN FORME AVEC AKI - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 30 avril 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.

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

Jeudi de 14h00 à 15h00 — Salle d'exercice 2.100					
30 avril	7 mai	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin

RENFORCEMENT SUR CHAISE - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 30 avril 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

Jeudi de 16h00 à 17h00 — Salle d'exercice 2.100					
30 avril	7 mai	14 mai	21 mai	28 mai	4 juin



le mouvement pour la

ESSENTRICS EN DOUCEUR - 30.00\$

minimum 8 personnes- maximum 16 personnes

Début: 1 mai 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					
1 mai	8 mai	15 mai	22 mai	29 mai	5 juin

ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Ateliers d'improvisation

Début : Mardi le 14 avril 2026

Animateur : François Desgroseilliers

Si populaires et appréciés de tous, il nous fait plaisir de vous proposer à nouveau, une séance d'atelier d'improvisation pour la session du printemps.

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'autre, lâcher-prise, etc. **Rires et plaisirs garantis!**

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

Ces ateliers sont offerts gratuitement et bénévolement

Lors du premier cours, une contribution volontaire est suggérée et appréciée. Merci!

Mardi de 13h30 à 15h30 (10 cours)				
14 avril Salle Pauline-Guay	21 avril Salle Pauline-Guay	28 avril Salle Reine-Legros	5 mai Salle Reine-Legros	12 mai Salle Reine-Legros
19 mai Salle Reine-Legros	26 mai Salle Reine-Legros	2 juin Salle Reine-Legros	9 juin Salle Reine-Legros	16 juin Salle Pauline-Guay



ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

FORMATION : 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

Mieux comprendre les étiquettes alimentaires (2 groupes)

- **Lundi le 27 avril de 13h00 à 15h30 - Salle Reine-Legros - 20 personnes maximum**
- **Lundi le 29 avril de 13h00 à 15h30 - Salle Reine-Legros - 20 personnes maximum**

Lire l'étiquette des aliments préemballés est un bon moyen de s'informer sur leur valeur nutritive et leur composition. Depuis le 1 janvier 2026, de nouvelles règles ont fait leur apparition pour mieux aider les consommateurs dans leur choix.

Au cours de la conférence, nous regarderons les principaux règlements qui régissent l'étiquetage des aliments. À partir d'étiquettes, nous pourrons vérifier nos nouvelles connaissances et à la fin de la conférence, les étiquettes n'auront plus de secrets pour vous!

ATTENTION : AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE À LA CONFÉRENCE

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition

L'alimentation méditerranéenne (2 groupes)

- **Lundi le 1er juin de 13h00 à 15h30 - Salle Reine-Legros - 20 personnes maximum**
- **Lundi le 4 juin de 13h00 à 15h30 - Salle Reine-Legros - 20 personnes maximum**

L'alimentation méditerranéenne est considérée comme l'un des régimes les plus sains au monde selon plusieurs études scientifiques. C'est un mode de vie sain, riche en végétaux, en bons gras et en poisson tout en limitant la viande rouge et les produits transformés. Elle est reconnue pour ses bienfaits pour la santé du cœur, la réduction du diabète et la longévité.

Durant la conférence, nous aborderons en profondeur les aliments qui font partie de la pyramide alimentaire du régime méditerranéen. De plus, nous discuterons des avantages de cette façon de se nourrir et comment l'intégrer dans notre propre vie.

ATTENTION : AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE À LA CONFÉRENCE

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition

ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Atelier de cuisine

Lundi le 25 mai de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros - 15 personnes maximum



Les bases de la cuisine reposent sur la maîtrise de la mise en place (préparation des ingrédients), l'utilisation d'outils appropriés (couteau du chef, couteau d'office, tasses à mesurer pour liquide ou solide), la connaissance des techniques de base (couper un oignon, faire une vinaigrette ou une sauce blanche).

Durant cet atelier, nous aborderons tous ces sujets soit par de l'observation de démonstrations ou par la pratique de la technique comme les différentes coupes de légumes. À la fin de l'atelier, vous vous sentirez plus confiant pour vous mettre à l'attaque de nouvelles recettes!

ATTENTION : AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE À LA CONFÉRENCE

Par Suzanne Lemieux, bachelière en nutrition



**D'autres ateliers
et conférences
à venir!**

ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

L'Histoire de Rosemont

Lundi le 4 mai de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros



La Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie est un organisme à but non lucratif voué à la promotion de l'histoire de l'arrondissement. Elle s'implique dans la préservation du patrimoine et est membre de la Fédération Histoire Québec.

Venez assister à une conférence portant sur **l'Histoire de Rosemont avec Madame Christiane Gouin**

Club de lecture

Carrefour Montrose vous invite à ses nouveaux ateliers de lecture! Chacune des rencontres sera l'occasion de partager, d'explorer et d'échanger des idées et des impressions avec d'autres passionnés, comme vous!

Inscriptions obligatoires

514-521-7757 poste 233

Groupe fermé de 10 personnes

**COMPLET
pour la session!**



ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

Chorale : Les Troubadours de Montrose

En collaboration avec nos partenaires et la Fondation Grace Dart, 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'aîné.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 aîné.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

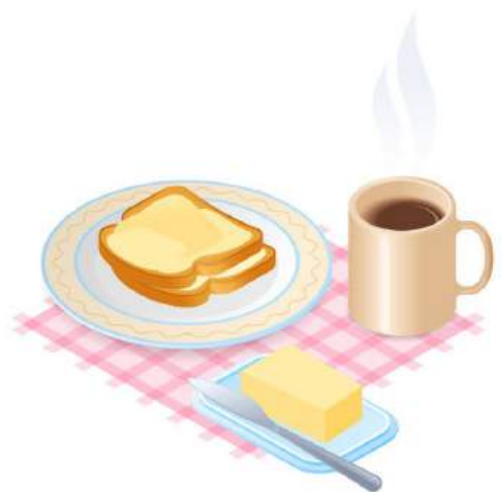


Les petits déjeuners

Heures modifiées

Tous les mercredis de **8h30 à 10h00** lorsque le Carrefour Montrose et le Centre-Lapalme sont ouverts, une équipe de bénévoles et nos travailleurs vous accueillent gratuitement et chaleureusement pour un petit déjeuner convivial.

Venez débiter votre journée avec nous!



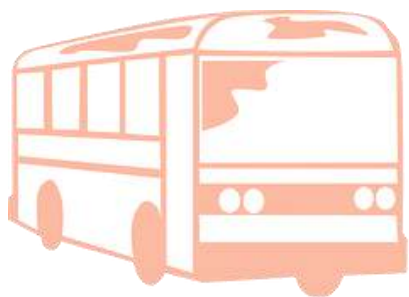


ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

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.

Hommage à nos bénévoles	Jeudi le 23 avril 11h00 à 15h30	Repas chaud/froid	<u>Sur invitation seulement</u>
Fête de l'Amitié	Jeudi 14 mai 11h30-15h30	Repas chaud/froid	Membres : 30.00\$ Bénévoles : 25.00\$
Spectacle de la chorale	Vendredi le 12 juin 13h30-15h30	Spectacle/Collation	Contribution volontaire



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!

Voyage d'été	Jeudi le 20 août Départ à 8h00 Retour vers 18h00	Croisière à Magog Visite de L'Abbaye St-Benoît-du-Lac	Membres : 110.00\$ Bénévoles : 100.00\$
Camps d'été à venir	2-3-4 septembre	Les informations suivront dans la programmation d'été	Les informations suivront dans la programmation d'été

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

