



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

PROGRAMMATION ÉTÉ 2026

Services et activités



Inscriptions du 1er au 12 juin 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	16-25
Événements de mobilisation sociale	26-29
Devenir bénévole!	30

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 lors d'appels téléphoniques.

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

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
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, à leur domicile, aux personnes âgées 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 collaboration avec le
Centre Communautaire Bénévole Matawinie,
le Carrefour Communautaire Montrose continue de vous
offrir plus d'une vingtaine de choix de délicieux plats et de
desserts cuisinés congelés.

De plus, un nouveau partenaire s'ajoute pour vous offrir encore
plus de variétés; **LA PART DU CHEF**

Une entreprise d'ici qui facilite l'insertion socioprofessionnelle.
Des plats surgelés à saveur sociale.

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

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

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.

Almanto Lee au 514-885-6757

NOTRE TRAVAILLEUR DE MILIEU (ITMAV)



Almanto Lee

Travailleur de milieu

(514) 885-6757

TMaines22@carrefourmontrose.org



Service gratuit d'aide
pour les personnes âgées

Avec la participation de :

Québec 


itmav
Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables

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.

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

Un projet initié par



Avec l'appui de



NOTRE INTERVENANTE DE MILIEU (SAVA)



Carrefour
Montrose

Delphine Savrot
Intervenante SAVA
438-371-7310
SAVA@carrefourmontrose.org



Un service gratuit
pour les aînés victimes
d'abus dans le Grand
Montréal

Intervention **SAVA**
Soutien aux aînés victimes d'abus

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 situé au 6060 29^e Avenue. Pendant l'été, les activités se donnent à l'extérieur, au plancher de danse du Parc André-Lavallée, 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/Inscriptions : Du 1 juin au 12 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 direction@carrefourmontrose.org en y indiquant la raison de votre transfert dans message ou commentaire.

*Si une question de sécurité vous est demandée, veuillez inscrire **saison**, puis **été** comme réponse.

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 de la 29^e 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.

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

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

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

PROGRAMMATION ALLÉGÉE POUR L'ÉTÉ
INSCRIPTIONS DU 1^{ER} AU 12 JUIN 2026

IMPORTANT : L'activité ne débutera que si le nombre minimum d'inscriptions requises est atteint

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'emphase 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

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 avec appui avec Togoh Noufe

Monsieur Togoh Noufe est kinésiologue 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 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 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!

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!

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





ACTIVITÉS PHYSIQUES (ET AUTRES)

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!



- ÉTÉ 2026 -				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Tonus et raffermissement avec Sylvie 11h00 à 12h00 <u>Dans le parc</u></p>		<p>Marche et exercices avec Lauraine (CIUSSS) 9h15 à 10h15 <u>Rendez-vous à l'angle des rues Lafond et Laurier</u></p>	<p>GRATUIT ET SANS INSCRIPTION REQUISE</p>	<p>Tai-Chi avec Liria 10h30 à 12h00 <u>Dans le parc</u></p>
<p>Ciné discussion 13h30 à 16h00 <u>Centre-Lapalme</u></p>	<p>Mise en forme avec Katherine 14h00 à 15h00 <u>Dans le parc</u></p>		<p>Mise en forme avec Aki 14h00 à 15h00 <u>Dans le parc</u></p>	<p>Chantons ensemble 13h00 à 15h00 <u>Dans le parc</u> <u>Centre-Lapalme en cas de pluie</u></p>
	<p>Cardio douceur avec Togoh 16h00 à 17h00 <u>Dans le parc</u></p>		<p>Renforcement avec appuis avec Togoh 16h00 à 17h00 <u>Dans le parc</u></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 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 AVEC SYLVIE - 30.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 29 juin 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 11h00 à 12h00 — Parc André-Lavallée, sous le grand chapiteau rouge					
29 juin	6 juillet	13 juillet	20 juillet	27 juillet	3 août

MISE EN FORME AVEC KATHERINE - 30.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 30 juin 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 — Parc André-Lavallée, sous le grand chapiteau rouge					
30 juin	7 juillet	14 juillet	21 juillet	28 juillet	4 août

CARDIO DOUCEUR AVEC TOGOH - 30.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 30 juin 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 — Parc André-Lavallée, sous le grand chapiteau rouge					
30 juin	7 juillet	14 juillet	21 juillet	28 juillet	4 août



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 pour démarrer le cours

Début: 2 juillet 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 cours.

Jeudi de 14h00 à 15h00 — Parc André-Lavallée, sous le grand chapiteau rouge					
2 juillet	9 juillet	16 juillet	23 juillet	30 juillet	6 août

RENFORCEMENT AVEC APPUI AVEC TOGOH - 30.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 2 juillet 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 kinésologue qui utilise le mouvement pour la prévention, la réadaptation et l'amélioration des performances.

Jeudi de 16h00 à 17h00 — Parc André-Lavallée, sous le grand chapiteau rouge					
2 juillet	9 juillet	16 juillet	23 juillet	30 juillet	6 août

TAICHI AVEC LIRIA - 25.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 3 juillet 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.

Vendredi de 10h30 à 12h00 — Parc André-Lavallée, sous le grand chapiteau rouge				
3 juillet	10 juillet	17 juillet	24 juillet	31 juillet



ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

CHANTONS ENSEMBLE DANS LE PARC de 13h30 À 15h30

*en cas de pluie, l'activité se tiendra dans le Centre-Lapalme

Vendredi le 26 juin

Thème : Jeunesse d'aujourd'hui

Vendredi le 10 juillet

Thème : La fureur

Vendredi le 24 juillet

Thème : Le Noël du campeur

Vendredi le 7 août

Thème : La fête de l'été (pique-nique)

Inscrivez-vous en
téléphonant au
514-521-7757

Contributions
volontaires



LES LUNDIS CINÉMAS
De 13h30 à 15h30
Au Centre-Lapalme

Horaire d'été

- Lundi le 22 juin
- Lundi le 29 juin
- Lundi le 6 juillet
- Lundi le 13 juillet
- Lundi le 20 juillet
- Lundi le 27 juillet
- Lundi le 3 août
- Lundi le 10 août

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 épicerie 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**



ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

LE VOYAGE D'ÉTÉ	Jeudi le 20 août Départ à 8h00 Retour vers 18h00	Croisière à Magog et Visite de L'Abbaye St-Benoit-du-Lac	Membres : 110\$ Bénévoles : 100\$
----------------------------	---	---	--

Itinéraire de la journée

8h00 : Départ du Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme en autobus voyageur.

10h30 : Embarquement pour une croisière sur les eaux du Lac Memphrémagog d'une durée de 3h00, incluant un repas 3 services.

14h00 – 14h30 : Retour au quai. Départ en autobus voyageur vers L'Abbaye de St-Benoît-du-Lac. Admirez ce lieu culte, la beauté du site et visitez la boutique.

16h00 – 16h30 : Embarquement dans l'autobus voyageur.

18h00 : Retour prévu à Montréal, au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme.

Tarif pour les MEMBRES 110.00\$

Tarif pour les BÉNÉVOLES 100.00\$

*Une réservation ne confirme pas votre participation

*Seuls les billets payés garantissent votre participation

N.B. Les places sont limitées. Les billets sont en vente au Carrefour Montrose.

Le paiement et le choix de repas doivent être effectués au plus tard le 3 août 2026



**NOUVEL
ENDROIT !!!**

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

LE CAMP D'ÉTÉ	2-3-4 septembre	Centre Plein Air Lanaudia St-Côme	Membres et bénévoles 75.00\$
--------------------------	------------------------	--	---



Découvrez **Plein Air Lanaudia** l'évasion parfaite à moins de 90 minutes de Montréal, tout près de la charmante ville de Saint-Côme.

Avec ses activités en nature, ses hébergements de qualité et ses paysages à couper le souffle, c'est l'endroit idéal pour vivre des moments exceptionnels!

Départ (Centre Lapalme)
Mercredi le 2 septembre 9h00

Retour (Centre Lapalme)
Vendredi le 4 septembre 14h00

Ce camp d'été est tout d'abord offert aux membres et bénévoles en règle du **Carrefour Montrose** recevant le **supplément de revenu**.

Les places non-comblées seront ensuite offertes à l'ensemble des membres et bénévoles en règle du Carrefour Montrose.

La contribution du séjour comprend :

- Le transport en autobus voyageur aller et retour ;
- L'hébergement pour deux nuits dans des chalets ;
- Les repas et les collations ;
- Les activités et l'animation.

Pour vous inscrire et pour toutes informations, veuillez contacter **Jessika Dolbec** au 514-521-7757

**IMPORTANT
OBLIGATOIRE**

**Rencontre d'organisation
avec tous les participants**
La date de cette rencontre sera transmise prochainement

75,00\$

**PLACES
LIMITÉES**
50

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

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

Les places sont limitées pour nos événements.

Ne tardez pas à réserver les activités et les sorties qui vous intéressent.

Une réservation ne confirme pas votre participation.

Seuls les billets payés garantissent votre participation.

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

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous joindre au 514-521-7757

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

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

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

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



PORTES OUVERTES

GRATUIT
ET SANS
INSCRIPTION
REQUISE

Samedi le 29 août 2026
De 12h00 à 15h00

12h00

Ouverture des portes!

12h00 à 15h00

**Blés d'inde, hot-dogs et breuvages,
présentations et inscriptions aux
activités et aux services de
2026-2027**

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

