



Carrefour
Montrose

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



Services
et activités

Programmation automne 2026

40 ans de Montrose
40 ans d'histoires

Des générations de membres,
de bénévoles et de partenaires
ont contribué à faire du
Carrefour Montrose un lieu
où il fait bon se retrouver.

Célébrons ensemble!

Inscriptions dès le 29 août 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	16-36
Événements de mobilisation sociale	37-43
Devenir bénévole!	44

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

Nos objectifs :

- Inciter les personnes âgées à devenir ou à demeurer autonomes.
- Faire la promotion du bénévolat et de l'entraide communautaire.
- Recruter et former des bénévoles afin de développer leur potentiel et leur sens de l'entraide.
- Coordonner les différents services et activités offerts.
- Encourager le maintien dans la communauté.
- Favoriser la participation sociale et les interactions avec la communauté environnante.
- Promouvoir une image positive des aîné.e.s.
- Promouvoir les relations entre les générations dans l'organisme et dans la communauté.

Cotisation membres

Le coût de la carte de membre est de \$10.00 annuellement et elle est valide du 1^{er} septembre au 31 août.

Elle est non remboursable

La mission du Carrefour Montrose est de développer et de soutenir un lieu d'appartenance dans le but de promouvoir les divers services et activités requis pour assurer aux personnes âgées du quartier Rosemont et ses environs un service bénévole pour les aider à demeurer dans leur milieu et dans la communauté.

Nos actions et nos interventions sont guidées par :

- Le rapport volontaire des personnes à l'organisme
- La reconnaissance du potentiel des gens et des communautés
- La promotion de la participation citoyenne
- Le respect des règles de la confidentialité
- L'ouverture à la différence

Nos volets :

- Volet Services communautaires
- Volet Activités
- Volet Prévention et Sécurité
- Volet Vie associative
- Volet Représentations, concertations et vie de quartier
- Volet Fonctionnement interne

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

Judith Lemaire ———— Présidente
Madeleine Bouchard ———— Vice-Présidente
Françoise Aufrère-Sleiman ———— Secrétaire
Jean-François Primeau ———— Trésorier
Carole Doucet ———— Administratrice
Viviane Cordisco ———— Administratrice
André Tremblay ———— Administrateur

ÉQUIPE DE TRAVAIL 2026-2027

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

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.

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

LES SERVICES COMMUNAUTAIRES

On a besoin de vous comme Chauffeurs-Bénévoles

Vous avez un véhicule et vous aimez conduire?

Vous avez une bonne écoute?

Vous souhaitez vous sentir utile et apporter réconfort et soutien aux aînés?

Le Service Accompagnement-Transport-Bénévole est fait pour vous!

Kilométrage remboursé

Informez-vous auprès de la responsable du service
Naima Naimane 514-521-7757 poste 224



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

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.

Service alimentaire - La popote congelée

En collaboration avec le **Centre Communautaire Bénévole Matawinie**, ainsi que le **Programme d'insertion professionnelle La Part du Chef**, le **Carrefour Communautaire Montrose** continue de vous offrir plus d'une quarantaine de choix de délicieux plats et de desserts cuisiné 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\$

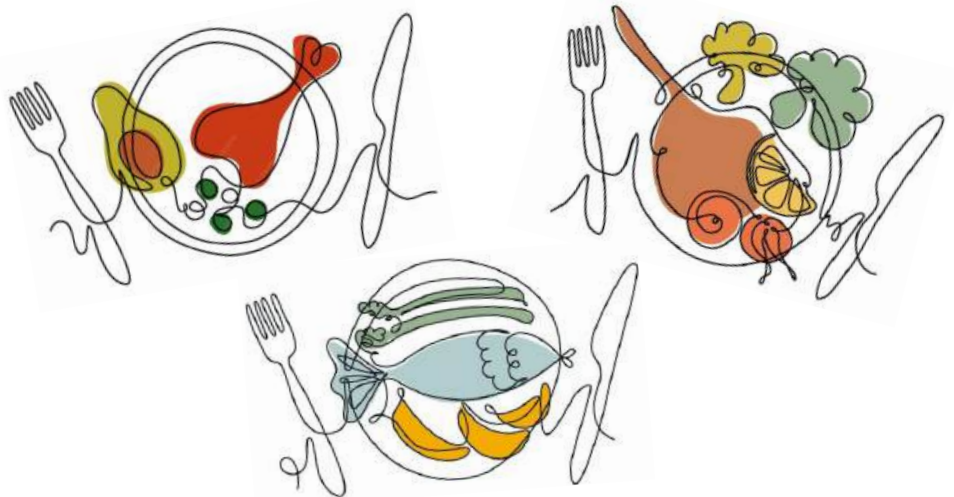
Secteurs de livraison

H1X, H1Y, H1T et H1W au Nord de Sherbrooke

Période de livraison

Mardi et jeudi de 10h00 à 12h00

Si vous demeurez en dehors de notre secteur de livraison ou si vous préférez venir chercher vous-même votre commande, il est toujours possible de le faire en vous présentant 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.

Veuillez 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

TRAVAILLEUR DE MILIEU (ITMAV)



Carrefour
Montrose

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 (SUITE)

Ceci n'est pas un service d'urgence

Notre organisme ne remplace pas un travailleur social, un policier ou même un médiateur.

Vous devez contacter les intervenants par téléphone et non vous présenter directement à notre bureau.

Aucune personne ne sera rencontrée sans un rendez-vous.

Programme SAVA **Soutien aux 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



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 12 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 2026

Du 21 septembre au 11 décembre 2026

Préinscriptions : Dès le 29 août 2026

Inscriptions : Dès le 29 août 2026

Début de session : Semaine du 21 septembre 2026

Session Hiver 2027 (12 cours)

Du 18 janvier 2027 au 16 avril 2027

Préinscriptions : À partir du 30 novembre 2026

Inscriptions : À partir du 7 décembre 2026

Début de session : Semaine du 18 janvier 2027

Session Printemps 2027 (6 cours)

Du 26 avril 2027 au 11 juin 2027

Préinscriptions : Semaine du 5 avril 2027

Inscriptions : Semaine du 12 avril 2027

Début de session : Semaine du 26 avril 2027

Session Été 2027 (6 cours)

Du 28 juin 2027 au 6 août 2027

Préinscriptions/Inscriptions : Du 1 juin au 14 juin 2027

Début de session : Semaine du 28 juin 2027

*Sous réserve de modification

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.

Nous n'appliquons pas de note de crédit.

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 **automne** 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 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

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

Tonus & raffermissement avec Noémie Beauchamps

Artiste de cirque depuis 2009, Noémie a performé à l'international, notamment avec le Cirque du Soleil. Passionnée par le mouvement et l'entraînement, elle nourrit depuis toujours un grand intérêt pour le bien-être du corps en mouvement. Depuis 2017, elle transmet cette passion à travers des cours de mise en forme variés auprès d'une clientèle diversifiée. Son approche privilégie la qualité du mouvement, dans le respect du corps, où chacun

Mise en forme et Action musculature 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 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 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!

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'accent 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.

Yoga sur chaise avec Natalie Guevara

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.

Essentiels en douceur avec Annie Gagnon

Madame Annie Gagnon est professeure d'Essentiels 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.

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. Son activité favorise autant la bonne forme physique que le fait de se donner des moyens pour maintenir sa mémoire active.



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!

- Automne 2026 -				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tonus et raffermissement avec Noémie 10h00 à 11h00	Programme d'équilibre PIED avec Lauraine 9h00 à 10h15	Taï-Chi avec Liria 11h15 à 12h45	Programme d'équilibre PIED avec Lauraine 9h00 à 10h15	Essentrics avec Annie 9h15 à 10h15
Conférences et ateliers 13h30 à 16h00	Mise en forme avec Katherine 14h00 à 15h00	Tonus sur chaise avec Sylvie 11h30 à 12h30	Action Musculation avec Katherine 14h15 à 15h15	Danse en ligne avec Guylaine 10h30 à 12h00 (1 vendredi sur 2)
	Cardio énergie avec Togoh 16h00 à 17h00	Yoga sur chaise avec Natalie 15h00 à 16h00	Renforcement sur chaise avec Togoh 16h00 à 17h00	

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

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.

TONUS & RAFFERMISSEMENT AVEC NOÉMIE - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 21 septembre 2026

Ce cours vise à tonifier et à renforcer les muscles du corps, à améliorer l'amplitude de mouvement des articulations, la coordination, la flexibilité et la conscience corporelle. Il commence par une courte période d'échauffement légèrement cardio, suivie d'exercices de renforcement et de mobilité, et se termine par des étirements. Les exercices peuvent être effectués avec le poids du corps, des bandes élastiques, de petits poids libres ou de petits ballons. Ces exercices, d'intensité modérée, s'exécutent au son de listes musicales variées et dans le respect des capacités de chacun.

Les participants doivent avoir la capacité de se relever du sol de manière autonome.

Lundi de 10h00 à 11h00 — Salle danse est, 2e étage					
21 sept	28 sept	5 oct	19 oct	26 oct	2 nov
9 nov	16 nov	23 nov	30 nov	7 déc	14 déc

Il n'y a pas de cours le lundi 12 octobre - Congé férié

PROGRAMME PIED AVEC LAURAINÉ

SANS FRAIS—INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

minimum 8 personnes pour démarrer le programme

Début: Mardi 22 septembre 2026

Vous avez peur de perdre l'équilibre? Vous êtes tombé récemment?

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique PIED est pour vous!

Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.

Des trucs, des conseils et des exercices donnés par une kinésologue professionnelle formée et qualifiée, afin d'améliorer votre équilibre, votre coordination et la force de vos jambes.

Prendre note que ce programme requiert votre présence 2 fois par semaine

Mardi de 9h00 à 10h15 - Salle danse OUEST, 2e étage					
Jeudi de 9h00 à 10h15- Salle danse EST, 2e étage					
22 sept	24 sept	29 sept	1 oct	6 oct	8 oct
13 oct	15 oct	20 oct	22 oct	27 oct	29 oct
3 nov	5 nov	10 nov	12 nov	17 nov	19 nov
24 nov	26 nov	1 déc	3 déc	8 déc	10 déc

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.

MISE EN FORME AVEC KATHERINE - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 22 septembre 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! **Notez que vous devez avoir une bonne forme physique pour exécuter les exercices de ce cours.**

Mardi de 14h00 à 15h00 — Salle exercice, 2e étage					
22 sept	29 sept	6 oct	13 oct	20 oct	27 oct
3 nov	10 nov	17 nov	24 nov	1 déc	8 déc

CARDIO ÉNERGIE AVEC TOGOH - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 22 septembre 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 exercice, 2e étage					
22 sept	29 sept	6 oct	13 oct	20 oct	27 oct
3 nov	10 nov	17 nov	24 nov	1 déc	8 déc

TAICHI AVEC LIRIA - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 23 septembre 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 11h15 à 12h45 — Salle exercice, 2e étage					
23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct	28 oct
4 nov	11 nov	18 nov	25 nov	2 déc	9 déc



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!

TONUS SUR CHAISE AVEC SYLVIE - 45.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 23 septembre 2026

Entraînement 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. Les mouvements sont simples et d'intensité modérée et s'exécutent au son de listes musicales variées, 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.**

Mercredi de 11h30 à 12h30 — Salle de danse est, 2e étage					
23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct	28 oct
4 nov	11 nov	18 nov	25 nov	2 déc	9 déc

Cours annulés - Événements SLAB

YOGA SUR CHAISE AVEC NATALIE - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 23 septembre 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, 2e étage					
23 sept	30 sept	7 oct	14 oct	21 oct	28 oct
4 nov	11 nov	18 nov	25 nov	2 déc	9 déc

ACTION MUSCULATION AVEC KATHERINE - 45.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 24 septembre 2026

Action musculation, c'est nouveau et c'est pour tout le monde qui veut se muscler et s'amuser! C'est un cours pour durcir, raffermir et garder ses muscles en santé pour toute la vie. Vous travaillerez avec les équipements qui seront à votre disposition (petits poids, élastiques, ballons, etc.) et de la tête aux pieds, vous améliorerez votre aussi votre mobilité. Fidèle à sa personnalité, notre instructrice joyeuse et dynamique vous fera bouger sur de la bonne musique! **Vous devez avoir une bonne forme physique pour exécuter les exercices de ce cours.**

Jeudi de 14h15 à 15h15 — Salle danse ouest, 2e étage					
24 sept	1 oct	8 oct	15 oct	22 oct	29 oct
5 nov	12 nov	19 nov	26 nov	3 déc	10 déc

Cours annulés - Événements Montrose



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour améliorer votre santé et pour la maintenir!



RENFORCEMENT SUR CHAISE AVEC TOGOH - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 24 septembre 2026

Ce programme est conçu pour les personnes qui souhaitent améliorer ou maintenir leurs capacités physiques. Il s'adresse aux personnes souhaitant reprendre l'activité physique et 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 exercice, 2e étage					
24 sept	1 oct	8 oct	15 oct	22 oct	29 oct
5 nov	12 nov	19 nov	26 nov	3 déc	10 déc

ESSETRICS EN DOUCEUR - 60.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 25 septembre 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, 2e étage					
25 sept	2 oct	9 oct	16 oct	23 oct	30 oct
6 nov	13 nov	20 nov	27 nov	4 déc	11 déc

DANSE EN LIGNE (NIVEAU INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ) - 30.00\$

minimum 8 personnes pour démarrer le cours

Début: 25 septembre 2026

Vous pratiquez déjà la danse en ligne et vous voulez poursuivre votre activité préférée dans un environnement amical qui vous respecte ; joignez-vous à notre groupe et venez danser les danses en ligne les plus populaires et même en apprendre de nouvelles! Une heureuse façon de bouger, de socialiser et de garder sa mémoire active!

Vendredi de 10h30 à 12h00 — Salle de danse est, 2e étage					
2 oct	16 oct	30 oct	13 nov	27 nov	11 déc

Les cours de danse se donnent 1 vendredi sur 2

ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Ateliers d'improvisation



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

L'atelier d'improvisation est offert depuis 3 ans par notre animateur.

Ces ateliers sont offerts à tous, avec ou sans expérience.

Ils permettent d'explorer votre créativité et votre confiance en soi.

Improviser, c'est incarner des personnages qui interagissent entre eux.

Cet automne nous expérimenterons plus en profondeur chacun des volets qui permettent de réaliser une impro.

Ces ateliers sont offerts gratuitement et bénévolement.

Lors du premier cours, vous pourrez laisser une contribution volontaire.

Inscriptions obligatoires 514-521-7757 poste 233

Groupe de 20 personnes maximum

Mardi de 13h30 à 15h30 (12 semaines)					
22 septembre Salle Reine-Legros	29 septembre Salle Reine-Legros	6 octobre Salle Reine-Legros	13 octobre Salle Reine-Legros	20 octobre Salle Reine-Legros	27 octobre Salle Reine-Legros
3 novembre Salle Pauline-Guay	10 novembre Salle Reine-Legros	17 novembre Salle Reine-Legros	24 novembre Salle Reine-Legros	1 décembre Salle Reine-Legros	8 décembre Salle Pauline-Guay

ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

CLUB DE LECTURE

Animé par Madeleine Bouchard, le Carrefour Montrose vous invite à participer à ses ateliers de lecture!

Chacune des rencontres sera l'occasion de partager, d'explorer et d'échanger des idées et des impressions sur vos lectures avec d'autres passionnés, comme vous!

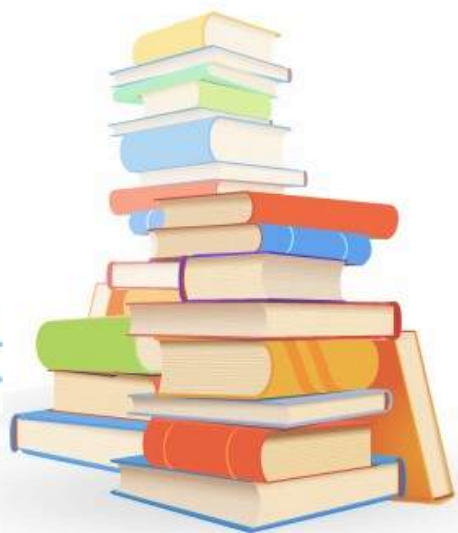
Inscriptions obligatoires 514-521-7757 poste 233
Groupe de 12 personnes maximum

Offert gratuitement

Mardi de 9h30 à 12h00

- 15 septembre
- 20 octobre
- 17 novembre
- 8 décembre

Dates supplémentaires à venir en 2027



ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

SOUTIEN INFORMATIQUE

Pour plusieurs personnes, utiliser un téléphone intelligent ou un appareil électronique peut être source de stress, de confusion ou de frustration.

Le travailleur de milieu vous offre un service d'aide pour vous accompagner avec les fonctions de bases des nouvelles technologies (par exemple : courriels, zoom, messages vocaux, photos, configurations, applications, etc.)

Pré-requis

- Avoir 60 ans et plus
- Être résident de Rosemont
- Détenir un appareil fonctionnel

Sur rendez-vous SEULEMENT

Pour plus d'informations contactez **Almanto Lee** au 514-885-6757



ATELIERS & FORMATIONS

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

SERVICE DE COMMISSIONS ALIMENTAIRES

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



CONNAITRE LES BASES DE LA CUISINE

Par: Suzanne Lemieux

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, couper une branche de céleri).

LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026

13H30 - 15H30

MAX. 15 PERSONNES

**POUR INSCRIPTION, APPELER AU
514-521-7757**



ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre



DÉCOUVREZ, GOÛTEZ, APPRENEZ! Mini-foire alimentaire

Une foire où les participants des conférences en alimentation présentent leurs apprentissages et leurs créations à travers des mini-stands thématiques, invitant la communauté à déguster, échanger et découvrir de nouvelles pratiques pour une alimentation saine et inspirante.



DATE : Lundi 19 octobre 2026

LIEU : Centre Lapalme

HORAIRE: 13h30 - 16h00

**INVITÉ SPÉCIAL
PART DU CHEF**

CONTRIBUTION
5\$

INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DE CLAIRE AU
514-521-7757 POSTE 234

ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre



MIEUX COMPRENDRE LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Par: Suzanne Lemieux

Pouvons- nous prévenir les allergies alimentaires?
Comment vivre avec une allergie alimentaire?
Quand devons-nous nous inquiéter à savoir si nous sommes allergiques?
Toutes ces questions et bien d'autres seront abordées lors de cette conférence.



25 personnes
maximum

LUNDI 26 OCTOBRE 2026
13h00 — 15h30

Pour inscription, appeler au 514-521-7757

ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre



Les *Bienfaits* DES ÉPICES ET DES HERBES POUR LA SANTÉ

Par: Suzanne Lemieux

MAX: 25 PERSONNES



LUNDI 23
NOVEMBRE 2026

13h00 – 15h30

Inscription au 514-521-7757

Cette conférence saura vous renseigner sur l'avantage d'utiliser les épices et les herbes tel que le curcuma, le gingembre, le thym, le romarin et plusieurs autres.

Venez découvrir les avantages bien assaisonner vos recettes.

ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Atelier/conférence : Les bienfaits du rire et le yoga du rire

Lundi le 21 septembre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros

Rire quand tout va bien, c'est facile! Mais pourquoi et comment rire quand tout bascule? Cette conférence nous amène à découvrir pourquoi et comment le rire peut aider dans la gestion de stress, de l'anxiété et de la dépression. Rire permet d'entretenir une bonne santé mentale, de cultiver sa joie intérieure et de muscler sa résilience malgré les épreuves de la vie. Une façon simple et accessible d'ajouter plus de plaisir et de légèreté au quotidien. Le tout accompagnée d'un atelier interactif sur le yoga du rire.

Par Sylvie Dagenais-Douville, Formatrice à l'Institut du Rire



Les concours de Miss à Montréal (1950-1970)

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

Un couronne pour le quartier : Les concours de Miss à Montréal étaient lancés par des commerçants, des journaux de quartier, des personnalités importantes, etc. En examinant ces concours comme des sources historiques, on peut mieux comprendre comment les jeunes Montréalaises participaient à la culture populaire de leur époque et comment elles négociaient leurs aspirations dans le contexte de l'après-guerre.

Par Carla Bodo,

En partenariat avec la Société d'histoire de Rosemont-Petite-Patrie



ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Atelier/conférence : La maltraitance financière et l'exploitation **Lundi le 16 novembre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros**

Cette conférence interactive intégrant une capsule vidéo marquante de la CDPDJ (la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse) porte sur l'exploitation économique. On y parlera d'abus financier lorsqu'une personne de confiance tire un avantage économique d'une autre personne, à ses dépens.

Tout le monde peut être victime de maltraitance financière, mais les personnes vulnérables, comme les aînées, sont les plus touchées.

**Par Louise Buzit, Coordonnatrice provinciale spécialisée
dans la lutte à la maltraitance envers les personnes aînées**

En partenariat avec Me. Laurence Chartrand-Bertrand de Juriste à domicile

Et accompagné de notre intervenant SAVA Delphine Savrot



ATELIERS & CONFÉRENCES

Pour vous tenir informés et continuer à apprendre

Documentaire et discussion

Lundi le 30 novembre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros

"On ne mourra pas d'en parler" est un documentaire réalisé par Violette Daneau. Il suit la quête de la réalisatrice pour apprivoiser la mort, en rencontrant et en récoltant des témoignages de différentes personnes qui la côtoient, s'y intéressent, ou doivent y faire face. Une rencontre dynamique, courageuse et déroutante pleine d'humanité, et qui contribue à offrir une multiplicité de points d'ancrage pour que chacun puisse y trouver sa propre piste de réflexion. Un moment de partage et de discussion est prévu à la fin de la présentation.



Conférence : L'Expo 67 Avant-Pendant-Après

Lundi le 7 décembre de 13h30 à 15h30 - Salle Reine-Legros

En 1962, Montréal obtient l'organisation de l'Exposition universelle de 1967. Les travaux débutent par la création d'une île et l'agrandissement d'une autre. Par la suite sont abordés les grands thèmes de l'Expo 67 : ses chansons, son logo, le rôle des hôtes et son fameux billet d'entrée. Certains pavillons phares sont décrits en soulignant ceux qui ont accueilli des visiteurs célèbres. Terre des Hommes prend la relève de l'Expo 67; des pavillons sont détruits, d'autres réaffectés ou démontés pour renaître ailleurs. La Ronde, héritage direct de l'Expo 67, continue d'être un parc d'attractions qui perdure.

Par Robert Hamilton et Renée Labrecque



ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!



À savoir

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

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

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'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 aîné.e.s faisant face à des situations d'isolement social.

Pour de plus amples informations, contacter la Cheffe de ♥
Diane Surprenant au 514-521-7757



Fondation
GRACE DART
Foundation

Montréal

Les petits déjeuners De retour le 16 septembre

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

Venez débiter votre journée avec nous!



ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

514-521-7757

Jeudi le 15 octobre de 11h30 à 15h30

DINER DE L'ACTION DE GRACE

Repas chaud et froid

✿ Animation et danse ✿

Tirages et prix de présence

Bénévoles 25\$ - Membres 30\$

Places limitées 96 personnes

Date limite de paiement le 9 octobre

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES 514-521-7757

sortie méchoui

AU CHALET DU RUISSEAU, MIRABEL



29 octobre

Départ à 9h00

Retour entre
16h00 et 17h00

Musique

Danse

Animation

Membres 45\$

Bénévoles 30\$

Date limite de paiement le 23 octobre

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!



PLACES LIMITÉES
96 PERSONNES
INSCRIPTIONS
OBLIGATOIRES
514-521-7757

DINER

D'AUTOMNE

JEUDI LE
19 NOVEMBRE
DE 11H30 À 15H30

REPAS CHAUD ET FROID
ANIMATION ET DANSE
TIRAGES ET PRIX DE PRÉSENCE

BÉNÉVOLES : 25\$
MEMBRES : 30\$
DATE LIMITE DE PAIEMENT LE 13 NOVEMBRE



ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

Concert de Noël



Symphonie de Noël
CHOEUR ET CONTE

VENDREDI 4 DÉCEMBRE
13h30 à 15h30

Collation, café et thé servis sur place

ENTRÉE GRATUITE - CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES

ÉVÉNEMENTS DE SOCIALISATION

Pour améliorer votre quotidien et célébrer entre nous!

60\$

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES
PLACES LIMITÉES

La grande fête de Noël

MARDI 15 DÉCEMBRE
HÔTEL PLAZA UNIVERSEL, MONTRÉAL
DE 10H00 À 16H00

MENU GASTRONOMIQUE 3 SERVICES
ANIMATION, MUSIQUE, DANSE
TIRAGES DE PLUSIEURS CADEAUX

DATE LIMITE DE PAIEMENT LE 1 DÉCEMBRE



Devenir bénévole!

**Être bénévole au
Carrefour Montrose
c'est :**

- Valoriser son temps libre
- Utiliser son potentiel
- Créer de nouvelles amitiés
- S'implique socialement
- Élaborer ses connaissances
dans un climat d'entraide

**Envie de vous impliquer?
Joignez-vous à l'un
de ces services :**

- Accueil
- Appels d'amitié
- Visites d'amitié
- Accompagnement Transport-Bénévole
- Soutien aux activités physiques
- Travail de bureau



