

Membership obligatoire: 10\$

Bénévoles recherchés:

- Accompagnement
- Appel d'amitié
- Commissions
- Boîtes pour déménagement
- Cartes d'anniversaire

### Inscription aux cours sur rendez-vous

**514-527-1871**

**Vendredi 4 septembre de 9h à 15h**

**Mardi 8 septembre de 9h à 15h**

**Mercredi 9 septembre de 9h à 15h**

**Jeudi 10 septembre de 9h à 15h**

**Vendredi 11 septembre de 9h à 15h**

**Choisir un seul cours**

### Rappel des consignes sanitaires

**Voir le plan sanitaire du CMB**

- **2 mètres de distance**
- **Port du masque**
- **Lavage des mains**
- **Nettoyage des surfaces**
- **Prise de température**
- **Questionnaire**

### Nouveau!

**Ateliers/rencontre**

**Animés par:**

**Émilienne Belem,**

**intervenante communautaire**

### Choisir un seul cours

<b>Yoga sur chaise</b> 21 septembre au 7 décembre 2020 Maximum 7 personnes	<b>Lundi</b> 10h15 à 11h30
<b>Français avancé pour personnes immigrantes</b> 14 septembre 2020 au 17 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Lundi</b> 13h à 15h
<b>Club de lecture</b> (5 rencontres) 14 septembre et 16 novembre 2020 18 janvier, 15 mars et 17 mai 2021 Maximum 5 personnes	<b>Lundi</b> 13h15 à 15h15
<b>Bricolage</b> 15 septembre 2020 au 25 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Mardi</b> 13h30 à 15h
<b>Anglais débutant</b> 15 septembre 2020 au 25 mai 2021 Maximum 5 personnes	<b>Mardi</b> 13h à 14h45
<b>Anglais avancé</b> 15 septembre 2020 au 25 mai 2021 Maximum 5 personnes	<b>Mardi</b> 10h à 11h45
<b>Atelier de théâtre</b> 16 septembre 2020 au 26 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Mercredi</b> 13h15 à 15h
<b>Généalogie</b> Cours individuel Sur rendez-vous	<b>Mercredi</b> 10h15 à 12h15
<b>Généalogie</b> Cours individuel Sur rendez-vous	<b>Mercredi</b> 13h30 à 15h15
<b>Initiation Tablette / téléphone</b> Cours individuel 16 ou 23 ou 30 septembre	<b>Mercredi</b> 10h à 11h30

**Inscription requise pour tous les cours**

### Choisir un seul cours

<b>Tricot</b> 16 septembre 2020 au 26 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Mercredi</b> 13h à 15h
<b>S'exprimer par l'art débutant et intermédiaire</b> (vernissage en mai 2021) 17 septembre 2020 au 27 mai 2021 Maximum 9 personnes	<b>Jeudi</b> 13h à 14h45
<b>Espagnol avancé (groupe 1)</b> <b>Préalable: Espagnol intermédiaire</b> 17 septembre 2020 au 27 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Jeudi</b> 9h à 10h45
<b>Espagnol avancé (groupe 2)</b> <b>Préalable: Espagnol intermédiaire</b> 17 septembre 2020 au 27 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Jeudi</b> 11h à 12h45
<b>Danse sociale</b> 17 septembre 2020 au 27 mai 2021 Maximum 5 personnes	<b>Jeudi</b> 13h15 à 14h30
<b>Zumba Gold</b> 25 septembre au 11 décembre 2020 Maximum 7 personnes	<b>Vendredi</b> 13h à 14h15
<b>Espagnol débutant</b> 18 septembre 2020 au 28 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Vendredi</b> 13h15 à 14h45
<b>Espagnol intermédiaire</b> 18 septembre 2020 au 28 mai 2021 Maximum 7 personnes	<b>Vendredi</b> 10h à 12h
<b>Espagnol conversation avancé</b> 18 septembre 2020 au 28 mai 2021 Maximum 5 personnes	<b>Vendredi</b> 13h30 à 15h

**Inscription requise pour tous les cours**

**Inscription requise pour toutes les activités**

### Conférences et activités

**Réservez votre place**

**514-527-1871**

<b>Début des cours</b>	<b>Lundi</b> <b>14 septembre 2020</b>
<b>Atelier / rencontre « Ma vie pendant le confinement »</b> Maximum 5 personnes	<b>Mercredi</b> 16 septembre 2020 13h30 à 15h
<b>Atelier / rencontre « Mon rapport avec la peur »</b> Maximum 5 personnes	<b>Lundi</b> 28 septembre 2020 13h30 à 15h
<b>Atelier / rencontre « Ma perception du présent et de l'avenir »</b> Maximum 5 personnes	<b>Mardi</b> 20 octobre 2020 11h à 12h30
<b>Fêtes et dîners</b>	Possibles selon vos classes
<b>Congés 2020:</b>	
• Fête du travail	7 septembre 2020
• Action de grâces	12 octobre 2020
• Période des fêtes	Du 14 décembre 2020 au 8 janvier 2021
<b>Début des cours</b>	<b>Lundi</b> 18 janvier 2021
<b>Congés 2021:</b>	
• Pâques	2 au 5 avril 2021
• Journée des Patriotes	24 mai 2021
• Fin des cours	28 mai 2021
• St-Jean Baptiste	24 juin 2021
• Fête du Canada	1er juillet 2021

**Inscription requise pour toutes les activités**

Vos dons font une différence.

Merci!

N° de téléphone: \_\_\_\_\_

1855, rue Rachel Est  
Montréal (Qc) H2H 1P5

Veuillez libeller votre chèque au nom du Carrefour Marguerite-Bourgeois  
Notez qu'aucun reçu ne sera émis pour des dons inférieurs à 10,00\$

N° d'enregistrement 868607607RR0001

M.  Mme  M.  Mme

Je préfère participer par un don au montant de:  10\$  25\$  50\$  100\$

Adresse: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_

Merci de votre contribution

Un centre d'éducation populaire  
près de ses membres

Situé dans l'arrondissement du Plateau Mont-Royal,  
le Carrefour est ouvert à toutes les personnes aînées  
désirant apprendre, partager et évoluer dans un  
milieu de vie stimulant.

Attention! Inscriptions sur rendez-vous

Places limitées pour les cours.

Prix des cours: 20 \$

Carte de membre obligatoire: 10\$

Début des cours: 14 septembre 2020

Merci au Ministère de la santé et des  
services sociaux

Merci à la **Congrégation de Notre-Dame**  
pour son soutien au bon fonctionnement  
du Carrefour!



Carrefour  
Marguerite-Bourgeois  
Depuis 1983!

Programmation  
Automne 2020  
Hiver 2021



1855, rue Rachel Est  
Montréal (QC) H2H 1P5

Téléphone: 514 527-1871

Courriel: [carrefour.margueriteb@gmail.com](mailto:carrefour.margueriteb@gmail.com)

[www.carrefourmargueritebourgeois.org](http://www.carrefourmargueritebourgeois.org)

[Le Carrefour a sa page Facebook](#)



Intervention communautaire  
et psychosociale  
Service gratuit

Le Carrefour Marguerite-Bourgeois offre un  
service gratuit d'intervention communautaire aux  
personnes aînées.

Si vous ou un proche vivez:

- une situation stressante ou difficile
- une perte de mobilité
- une maladie
- une situation vous empêchant de mener vos  
activités sociales et quotidiennes,

Émilienne Belem, notre intervenante  
communautaire, vous accueillera au Carrefour ou  
se déplacera à votre domicile, à l'hôpital ou autre  
milieu de vie.

Émilienne prendra le temps de vous écouter et de  
répondre à vos besoins en vous offrant **accueil,**  
**soutien, accompagnement et/ou référencement.**  
De plus, une super équipe de **bénévoles** travaille  
avec Émilienne! Vous avez de la patience, de  
l'écoute et de l'empathie, communiquez avec  
Émilienne, **514-527-1871**, vous ferez un excellent  
bénévole!

Le projet a pour objectif principal de favoriser  
votre bien-être et votre participation sociale.

[carrefourintervenante@gmail.com](mailto:carrefourintervenante@gmail.com)