

Almage Senior Community Centre

**Serving Montreal's English
Speaking East End
Community Since 1982**

Centre Communautaire pour Adultes 50+



Community Centre for Adults 50+

8680 Hochelaga
Montreal, Quebec H1L 2M6

Tel: 514-355-1712

Fax: 514-355-0806

Website: <https://almage.org>

Email: info@almage.org

Programs & Services

Health Programs

- Exercise Program
- Pelvic Floor Strengthening Training
- Blood Pressure Clinic
- Mental & Physical Health Workshops
- Self-Care Workshops

Recreational & Social Activities

- Arts & Crafts
- Bingo
- Cards
- Carpet Bowling
- Cribbage
- Darts
- Line Dancing
- Movies
- Ping Pong
- Tech Club
- Walking club
- Yoga

Weekly Community Lunches, Special Events & Monthly Outings



Satellite Centres

Programs are offered once a week at:

Rosemont: 4835 7th Avenue
Mondays from 10:00am to 3:00pm
Montreal North: 11121 Av. Salk
Fridays from 11:00am to 4:00pm

Community Support Program

- Friendly Calls & Visits for isolated and vulnerable members
- Information & Referrals to Health and Social Services
- Meals on Wheels Program
- Transportation Program (for medical appointments and activity participation)



About Us

Almage is a Community Centre that aims to improve the quality of life of adults 50 years and older who live independently. The programs and services offered are designed to enhance their dignity, support their independence and promote an active and social life through community involvement.

Thank you to our funders

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise



Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal- PSOC

Centre Communautaire Almage

**Au service de la
communauté Anglophone
de l'est de Montréal
depuis 1982**

Centre Communautaire pour Adultes 50+



Community Centre for Adults 50+

8680 rue Hochelaga
Montréal, Québec H1L 2M6

Tel: 514-355-1712

Fax: 514-355-0806

Site web: <https://almage.org>

Courriel: info@almage.org

Programmes et Services

Programmes de Santé

- Programme d'exercice
- Renforcement au plancher pelvien
- Cliniques de tension artérielle
- Ateliers de santé mental et physique
- Ateliers de gestion de soi

Activités Récréatives et Sociales

- Art
- Danse en ligne
- Bingo
- Films
- Jeux de cartes
- Ping Pong
- Quilles sur tapis
- Club Tech
- Jeu de crible
- Club de marche
- Fléchettes
- Yoga

Dîners hebdomadaires

Événements spéciaux et sortis mensuelles



Centres Satellites

Des programmes sont offerts une fois par semaine à:

Rosemont: 4835 7e Avenue

Les lundis de 10h00 à 15h00

Montréal Nord: 11121 Av. Salk

Les vendredis de 10h00 à 15h00

Programme de Soutien Communautaire

- Appels et visites amicales aux membres vulnérables et isolés
- Renseignements et références de services de santé et services sociaux
- Programme la Popote Roulante
- Programme de transport (pour rendez-vous médicaux et participation aux activités)



À Propos d'Almage

Almage est un centre communautaire qui vise à améliorer la qualité de vie des adultes autonome de 50 ans et plus. Les programmes et activités offrent valorisent la dignité, soutiennent leur indépendance et favorisent une vie active et social, tout en encourageant leur investissement au sein de la communauté.

Merci à nos bailleurs de fonds

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise

Québec 



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal- PSOC