

Votre journal

L'ÉCHO DE L'ALPAR

Humains vintages : Les
visages du temps

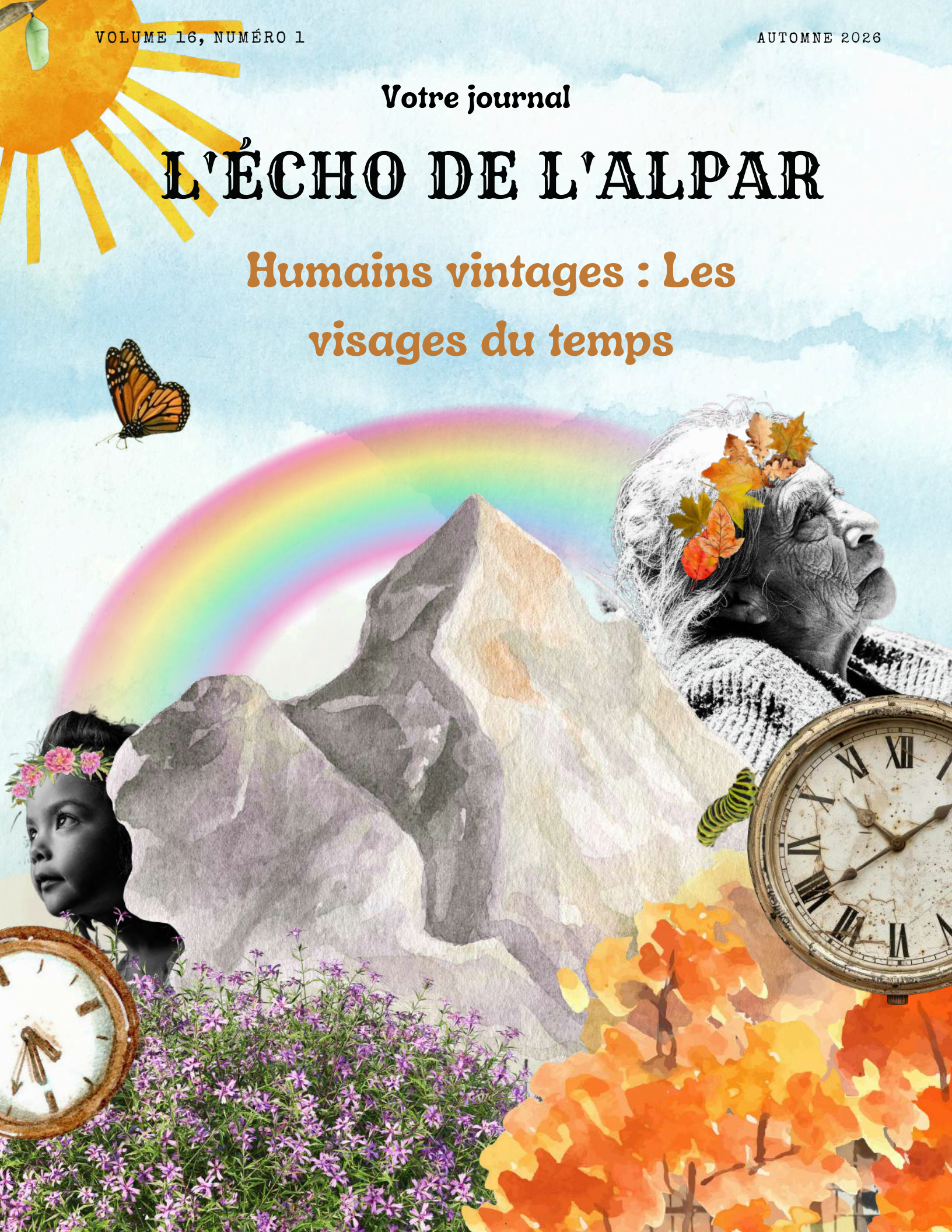


TABLE DES MATIÈRES

- 03 Mot d'ouverture**
Un mot de Louis
- 04 La vieillesse**
Lettre de Jeanne
Les liens intergénérationnels
- 05 Vieillir en beauté**
Les saisons de la vie
- 06 Retour en photos - activités régulières**
- 07 Retour en photos - activités spéciales**
- 08 Vox pop**
- 09 Vox pop suite**
Quoi de neuf à l'Alpar
- 10 Acrostiche**
Coup d'oeil d'ailleurs - Les minerais de sang
- 11 Jeu - Qui suis-je ?**
Vos ressources

VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry
Jean Ilunga Kalonga
Nancy Katsouros
Géraldine Lévesque
Richard Poitras
Jeanne Roy
Françoise Tremblay
Réjeanne Tremblay
Suzanne Véronneau

COORDINATION, RÉVISION ET MEMBRE DU COMITÉ JOURNAL

Équipe de l'Alpar :
Eve Bergeron
Karine Imbeault
Josée Lambert
Jade Trudeau Ouellette

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Jade Trudeau Ouellette
(employée)

PHOTOGRAPHIES
Équipe de l'Alpar

Mot d'ouverture

Par Josée Lambert

Les visages du temps, ce qui nous relie!

Depuis près de 5 ans, une fois par mois, se tient à l'Alpar un grand troc. Les membres peuvent y apporter des objets, vêtements qui sont en bon état et qui pourraient faire le bonheur des autres membres. Notre troc prend parfois la couleur d'une chasse aux trésors. On se souvient d'une broche somptueuse, d'une cravate en soie, ou encore, d'un tailleur pour femme des années 60 qui a fait le bonheur de la compagnie théâtrale Toxique Trottoir. Il faut dire que ce tailleur n'avait pas bouger d'un poil. Aucun décoloration, déchirure ou boutons perdus. Oui, c'était de la qualité à l'époque! C'est sûrement pour cette raison que le vintage est si apprécié des générations plus jeunes.

À travers ce tailleur, les plus jeunes y lisent l'histoire d'une vie, imaginent celle qui l'a porté et les sorties qu'elle a faites. Débute alors, une pièce de théâtre qui prend forme aujourd'hui, qui donne une voix au passé et surtout qui relie les générations.

-Votre comité journal

Absentes de la photo :
Nancy Katsouros et Jeanne Roy



Mot de Louis

Chers membres, employés et bénévoles de l'ALPAR, c'est à contrecœur que je vous dis au revoir afin de reprendre mes études.

Dès mon premier jour, vous avez su m'accueillir à bras ouverts, avec une bienveillance exceptionnelle. Je pars donc aujourd'hui avec une immense reconnaissance pour toutes les belles rencontres que j'ai faites. Ce fut un réel plaisir de passer ces derniers mois à vos côtés. Chacun de vos sourires resteront gravés dans ma mémoire pendant longtemps.

Je vous souhaite à toutes et à tous de continuer à vivre de beaux moments, remplis de douceur et d'épanouissement, à l'ALPAR.

Au plaisir de vous revoir en pleine forme au centre Lapalme lors de ma prochaine visite.

Je vous aime et vous remercie du fond du cœur pour tout.





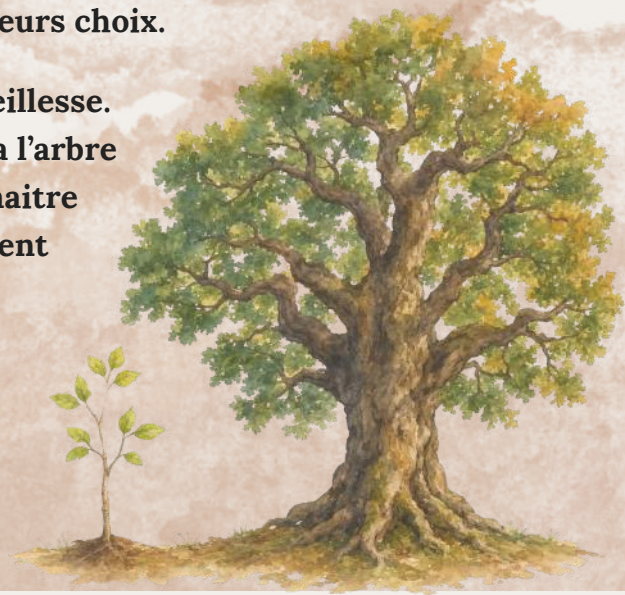
La vieillesse

Par Roger Barry

Le vieillissement c'est l'accumulation des connaissances et des expériences : positivement comme négativement. Plus on prend de l'âge plus c'est facile d'analyser et d'évaluer les obstacles qui se présentent sur notre chemin et toutes ces expériences nous permettent d'aider les personnes moins expérimentées à faire des meilleurs choix.

En Haïti, les personnes âgées sont appelées les bâtons de vieillesse. Ils sont souvent interpellés pour conseiller. En Afrique, il y a l'arbre à palabres où les jeunes rencontrent les plus âgés pour connaître leurs expériences et les traditions. À ce moment-là, ils peuvent demander conseils et discuter des solutions possibles. Les personnes âgées sont respectées et appréciées.

Je crois que nous devrions prendre exemples sur eux. Dans ces pays, les personnes âgées ne sont pas placées, elles restent dans les familles et aident au travail journalier.



Lettre de Jeanne



Lundi 24 août 2026

Je vous écris un petit mot pour vous dire que je vais dans un organisme communautaire pour faire des activités.

J'aime aller à cette organisation. J'y rencontre du monde. Je parle avec eux et les bénévoles sont accueillants. On peut parler des problèmes et ils nous écoutent.

À plus! Je vais faire partie du comité journal. J'ai hâte de commencer ça!
Au plaisir de vous revoir,

-Jeanne Roy



Les liens intergénérationnels

La proximité entre les aînés et les jeunes vise à briser l'isolement des personnes âgées. Les initiatives prennent la forme d'activités partagées et d'entraide communautaire.

-Réjeanne Tremblay



Vieillir en beauté

Par Géraldine Lévesque



La beauté est dans tout. Vieillir en beauté n'est pas que dans le physique, c'est dans toutes les sphères de la vie. Vieillir c'est comment notre histoire nous forme avec les épreuves de la vie. Nous sommes face à face avec nos rides.



Pour être bien avec nos corps vieillissant et nos rides bien sûr :

- Des atouts : le sens de l'humour, la confiance en soi et un mari qui me trouve belle et qui me le dit tous les jours depuis 42 ans.
- Un réconfort : Rester alerte, être à jour et continuer d'apprendre.

L'idée c'est de rappeler aux femmes que la beauté, on la porte en soi. Ce n'est pas parce que la peau plisse que ce qu'on a cultivé entre les deux oreilles se fane.

Les saisons de la vie

Par Richard Poitras



Les saisons de la vie nous rappelle de bons souvenirs. J'ai eu, dans la vie, une vie très comblée grâce au bonheur.

Il me semble que c'était hier. Je peux vous dire que ma vie c'était facile. Malgré le fait que papa est mort à 40 ans, étant le plus vieux des enfants, j'ai toujours été l'enfant qui avait le sens de l'humour.

Et toujours été celui qui faisait pas mal plus vieux que mon âge . À 18 ans, j'ai quitté la maison familiale. C'était pour moi la façon de dire que la vie commençait, un nouveau défi.

Je faisais de l'ambulance à Rouyn. Je faisais de l'ambulance dans le Parc De La Verendrye et ce n'est qu'en 1983 que je suis venu m'installer à Montréal .

La vie va vite en maudit. Tout ça grâce au fait que nous allions des choses qui faisait de moi un homme.



Retour en photos sur les activités régulières - une variété d'activités adaptées !

Bingo et troc



La Tablee de Jeannette



Les vendredis





Retour en photos sur les activités - Activités spéciales



La fête de Noël



Sortie au restaurant pour la St-Valentin



L'assemblée générale annuelle



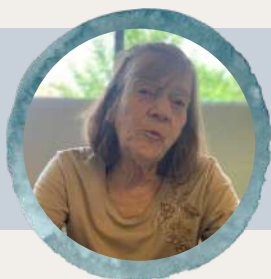
La cabane à sucre de l'Alpar



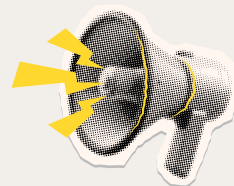
Sortie au Musée des mémoires montréalaises



VOX POP : Quels conseils donneriez-vous aux jeunes d'aujourd'hui?



Écouter. Quelquefois, on peut avoir de bons conseils à un certain âge. Mais on reçoit aussi des réponses des jeunes. - Doris



Prendre soin de leurs parents. -Jeanne



La vieillesse est une bibliothèque vivante. - Réjeanne



Profitez de vos parents pendant que vous êtes jeunes et apprendre d'eux car quand ils ne seront plus là, vous aurez des problèmes. -Sophie



Restez positifs avec tout ce qui se passe et l'environnement, ils font de l'anxiété. Le négatif n'amène rien. - Jacinthe



Gardez votre rêve. Focussez dessus et gardez le. - Roger



Jamais dire jamais parce qu'on ne sait pas ce qui peut arriver dans nos vies et ne pas faire aux autres ce que tu ne veux pas te faire faire. - Natacha



Ne rien prendre pour acquis dans la vie. Quand on est jeune, on pense que la vie est une grande ligne droite alors qu'au contraire, c'est plein de petits chemins. Osez prendre les petits chemins. - Marie-Pierre



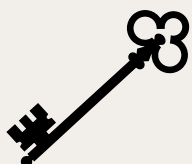
Trouvez vous des loisirs après l'école pour ne pas traîner dans la rue. Ça peut être de la musique, du sport... -Thérèse



VOX POP : Quels conseils donneriez-vous aux jeunes d'aujourd'hui?



Ce n'est pas un conseil mais partage-moi ce qui te préoccupe. Il faut les encourager à faire leurs propres choix car les réponses on les a en nous. - Jules



Souriez afin que plus tard, vos rides soient bien placés. Voilà un sage conseil à pratiquer. -Géraldine



Les encourager dans leurs goûts, leurs rêves. Ils ont pleins de choses à nous apprendre. Quand on prend le temps de les écouter, c'est riche. - Louise



Les accompagner dans leurs plans. S'ils ont choisi ça c'est parce que c'est important pour eux. C'est important de leur dire que vous les aimez. - Gisèle



Ce qui m'a aidé, c'est toute votre gang de l'Alpar. Je leur conseillerais d'aller se chercher un groupe et d'être en solidarité. -André



Même si tu viens de loin et que tu as un passé trouble, il est capable d'apprendre à fonctionner avec les gens qui l'entourent. Tu es né d'une façon mais ça veut pas dire que tu vas mourir de cette façon là. - Suzanne



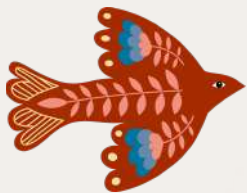
Quoi de neuf à l'Alpar

Une deuxième édition du Relais de l'Alpar Johanne-Soucy, bien réussie!



Cette année encore, les aînés de l'Alpar ont participé au Relais de l'Alpar Johanne-Soucy avec beaucoup de fierté. Cet exercice de dépassement de soi permet à nos membres de reprendre confiance en eux et en leur corps, tout en démontrant que les personnes aînées à mobilité réduite peuvent, elles aussi, se dépasser sur le plan physique.

Cette année, grâce au précieux soutien de notre communauté, nous avons amassé la somme de 12 225 \$, qui sera directement attribuée aux activités destinées à nos membres. Nous vous remercions du fond du cœur.



Acrostiche

Par Nancy Katsouros

Humble devant tout ce temps qui passe
un peu de jeunesse encore dans nos yeux
mémoire de tout nos jours vécus
années gravées doucement sur les visages
instants si précieux sont devenus souvenirs
nos rides racontent nos histoires
souvenirs qui restent gravés dans nos cœur

Vieillesse, témoin d'une vie bien remplie
instants d'hier qui retiennent nos mémoires
nos regards portent tant d'histoires
temps qui transforme, mais n'efface jamais
amour transmis de génération en génération
générosité de ceux qui ont tant donné
empreintes laissées dans le cœur des autres
sagesse acquise au fil du temps

*“LES VISAGES DU TEMPS ; chaque ride est une page,
chaque regard est une histoire.”*



COUPS D'OEIL D'AILLEURS : Minerais de sang

Par Jean Ilunga Kalonga



Le Coltan, le Cobalt, le Lithium, le Tungstène, le Wolframit, la terre rare et autres sont exploités dans les zones de guerre ou de conflit écocidaires et meurtriers orientés par des milices commanditées par la multinationale, les états et les institutions internationales pour semer la panique, la terreur et la désolation parmi la population locale sans défense se retrouvant aux environs des carrés miniers convoités. Des commanditaires de ces actes ignobles font le commerce illicite de ressources minières pour gagner des millions et des milliards au prix du sang humain qui coule sans autre forme de procès.

Cependant, appelé Colombite-Tantalite abrégé "Coltan", le minerais cherché dans le monde entier pour la technologie moderne de la fabrication des condensateurs des téléphones cellulaires, des ordinateurs, des tablettes, des consoles de jeux, des voitures électriques, des appareils photos, des équipements électroniques notamment des smartphones. Toutefois, la République démocratique du Congo, abrite à elle seule 80% des réserves mondiales de Coltan et que ce pays est le plus secoué de phénomènes minerais de sang, 30 ans déjà jusqu'à ce jour, depuis 1996, on y compte au moins plus de 110 millions de morts.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Qui suis-je ?



Associe la photo de jeunesse au membre correspondant. La solution se trouve dans le coin inférieur gauche.



A



B



C



D



E



F



1



2



3



4



5



6

Solution
A-4, B-1, C-6, D-2, E-3, F-5.

Vos ressources

211 - Info sociale

311 - Ville de Montréal

811 - Info santé

Ligne d'écoute Tel Aînés - 514 353-2463 (7 jours / 9h à 22h)

Centre de crise Résolution - 514 351-9592 (7 jours / 24h)

Suicide Action Montréal - 1 866 277-3553 (7 jours / 24h)

Bouffe-Action de Rosemont - 514 523-2460

