

Votre journal

# L'ÉCHO DE L'ALPAR

UN NOËL DE PAIX ET DE SOLIDARITÉ : LE PLAISIR DE RECEVOIR ET DE REDONNER !





# TABLE DES MATIÈRES

- 03 Le mot d'ouverture du comité journal
- 04 La vie à l'Alpar !
- 05 La solitude bienfaisante / L'entraide dans les moments difficiles
- 06 Retour en photos - activités régulières
- 07 Retour en photos - activités spéciales
- 08 Vive la joie ! / Dix gestes de bonté

- 09 Citations
- 10 Jeux
- 11 Photo-roman
- 12 Le plaisir de redonner ! / Vos ressources

## VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry  
Réjeanne Cormier - Tremblay ★  
Jean Ilunga Kalonga  
Géraldine Lévesque ★  
Richard Poitras  
Françoise Tremblay ★  
Suzanne Véronneau  
Annie Dufour (employée)  
Karine Imbeault (employée)

## COORDINATION ET RÉVISION

Annie Dufour  
Karine Imbeault

## GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Annie Dufour ★

## PHOTOGRAPHIES

Josée Lambert et l'équipe de l'Alpar



## Le mot d'ouverture du comité journal

### SEMER la PAIX. par Karine Imbeault

**La paix.** Le comité journal a choisi un sujet audacieux, mais ô combien d'actualité. L'arrivée de Trump au pouvoir, l'instabilité politique, les guerres. Nous vivons à une bien drôle d'époque où les tensions sont vives, où il y a une polarisation d'opinions.

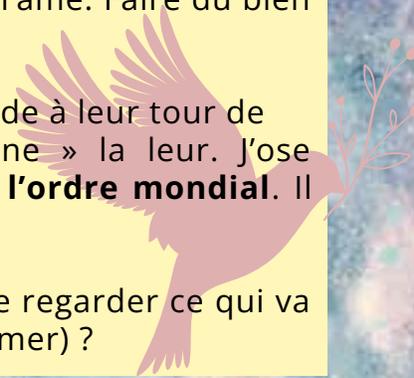
Ton opinion est dans le tort puisqu'il n'y a pas d'autres opinions bonnes que la mienne et ceux qui pensent comme moi. Il n'y a plus beaucoup d'espace pour le débat, pour l'échange d'idées. Les gens sont à cran et impatient. Il y a tant de choses sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle, ce qui peut être très anxiogène. Mais sur quoi peut-on avoir du contrôle, je vous le demande?

Selon moi, **le seul pouvoir que nous avons est sur soi-même.** Je peux contrôler mes pensées, mes actions. Je n'ai pas de contrôle sur comment l'autre va réagir. J'ai **le pouvoir sur ce que je sème (s'aime) autour de moi.** J'ai le pouvoir de choisir de semer du bonheur ou de la destruction. Je choisis le bonheur. Je choisis de « contaminer » les autres de bien, de bonnes actions. En plus, en **faisant du bien aux autres, ça nous fait du bien aussi.** C'est une roue qui tourne, c'est de la nourriture pour l'âme. Faire du bien aux autres nous fait du bien.



Imaginez un moment que ceux qu'on « contamine » de bonheur, décide à leur tour de « contaminer » leur entourage et que cet entourage « contamine » la leur. J'ose continuer de croire qu'un jour, **la force du nombre fera basculer l'ordre mondial.** Il est donc possible de dire que **la paix commence en soi.**

Et si au lieu de se concentrer sur tout ce qui va mal, on choisissait de regarder ce qui va bien ? Et si au lieu d'être dans le négatif, on choisissait de s'aimer (semer) ?



## Le comité journal

Votre comité journal est heureux de vous présenter l'édition **Hiver 2024 !**

En espérant que vous aurez **du plaisir à le lire et à le regarder.** Nous vous souhaitons un heureux temps des fêtes **rempli d'amour et de solidarité.**

**Joyeux Noël et bonne et heureuse année !**

*Sur la photo de gauche à droite à l'arrière: Jean Ilunga Kalonga, Roger Barry, Réjeanne Cormier-Tremblay, Karine Imbeault, Géraldine Lévesque et Annie Dufour. De gauche à droite à l'avant: Richard Poitras et Françoise Tremblay. Absente de la photo: Suzanne Véronneau*





## La vie à l'ALPAR !

### Bienvenue aux nouveaux !



Depuis le début de 2024, de nouvelles personnes sont devenues membres ou bénévoles et font maintenant partie de la grande famille de l'Alpar. Bienvenue !



Laurette



Jeanne-Mance



Claudette



Suzanne



Pierrette P.



Jéronne



Francine



Ana Maria



Jules



Richard



Nyoucha



Yanick



Sergine



Hassina



Nour



### Un mot de Katiana pour son départ.



Je tiens à remercier l'équipe, les membres et les bénévoles pour votre bel accueil, votre gentillesse et votre grande générosité. J'ai beaucoup apprécié mon passage à l'Alpar. Je me sens privilégiée d'avoir pu vous côtoyer. C'était beau de voir l'amour et l'entraide entre vous. J'ai pu voir la résilience et la gentillesse chez chacun d'entre vous. Mon passage à l'Alpar va toujours rester gravé dans ma mémoire. J'ai vécu une expérience mémorable. J'apprécie chacun d'entre vous. Merci pour les beaux moments. Vous portez une mission honorable. Bonne continuité !

*Katiana, stagiaire en travail social*

### MERCI Ariane !

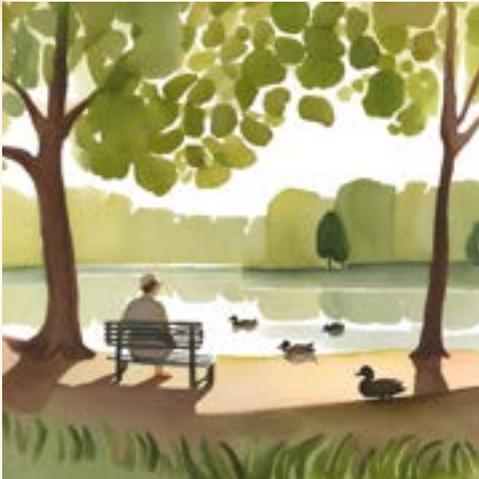


C'est avec enthousiasme qu'Ariane a rejoint l'équipe de l'Alpar en août dernier. Embauchée à titre d'intervenante communautaire en remplacement d'Esther, nous avons eu le plaisir de la côtoyer lors des activités et à titre de responsable des bénévoles. Bien que son passage parmi nous aura été court, elle a su gagner l'appréciation de tous avec sa bonne humeur et sa gentillesse ! Merci pour tout Ariane ! Tu vas nous manquer et nous te souhaitons la meilleure des chances dans tes projets.



## La solitude bienfaisante. par Roger Barry

Il y a bien des années, je demeurais à Ahuntsic et à plusieurs occasions, je partais très tôt le matin au parc de l'île de la visitation. Je longeais la rivière jusqu'à un endroit que j'appelais l'anse aux canards.



Rendu là, je m'assois sur le banc et je pouvais ressentir **la sérénité entrer en moi**. Oui, cette belle sensation de **bien-être**. Après, je faisais le vide en chassant toutes les idées, tous les sons des voitures, des personnes qui parlent, etc.

Enfin, je pouvais écouter tous les murmures de la nature, regarder les canards nager et zigzaguer et ce, sans avoir peur d'être dérangé. **Mes problèmes s'effaçaient et tout était beau**. J'étais loin de mon corps; **léger, calme et détendu**.

Plusieurs fois, à ma grande surprise, il y avait des canards couchés près de mes pieds. Oui, **une solitude bien bienfaisante**.

« Mon silence et mon bien-être étaient partagés ».



## L'entraide dans les moments difficiles. par Réjeanne Cormier-Tremblay

J'aimerais vous partager ce qu'est l'entraide pour moi : c'est la **BONTÉ**, la **GÉNÉROSITÉ** et l'**AMOUR**.

J'ai perdu mon époux **après 60 ans de mariage**. J'ai reçu beaucoup d'aide de mes enfants et de mes amies.



Les gens de mon entourage m'ont **aidé de plusieurs façons**. Par exemple, j'ai eu plusieurs repas de préparés pour un mois. J'ai reçu une boîte de chocolat d'un de mes neveux et une boîte de biscuits de Josée de l'Alpar. Plusieurs m'ont transmis des vœux de sympathies. Plusieurs m'ont rendu des visites d'encouragements et de soutien. Sans oublier les beaux bas de laine de Mme Potel !

Tous ces gestes : **ça fait chaud au cœur !**





# Retour en photos sur les activités régulières

## Le bingo et le troc



## La table de Jeannette



## Les activités du vendredi





# Retour en photos sur les activités spéciales

## La fête de l'Alpar du 11 septembre : 22 ans !



## Alparanch du 6 novembre





## Vive la joie ! par Richard Poitras

Tous mes articles seront basés sur des faits vécus. Vous savez, Noël est fait de joie et de paix.

Je suis à la retraite après 40 ans à travailler à Urgence-santé. J'ai toujours eu **la joie de Noël** même après 40 ans . Noël a toujours été **important pour moi**.

Pour moi, Noël c'est de **vivre la paix et de partager le bonheur de voir les gens** venir à la maison. Aujourd'hui, la vie va trop vite. Les gens sont contents d'apporter des cadeaux pour les enfants. Nous discutons de tout ce que nous avons traversé durant l'année.

L'année fut belle et le temps passait vite. Je retournais travailler au jour de l'An. Lorsque nous devons travailler, nous sommes tranquilles, car le système est plus calme. Je travaillais de 08h00 à 16h00 et pour moi, c'était l'idéal, car cela passait vite.

Noël pour moi était **un temps de loisirs** malgré le fait que je devais travailler une semaine sur deux dans le temps des Fêtes. Pour moi, **les Fêtes étaient sacrées**, car c'était **la joie et l'amitié**.

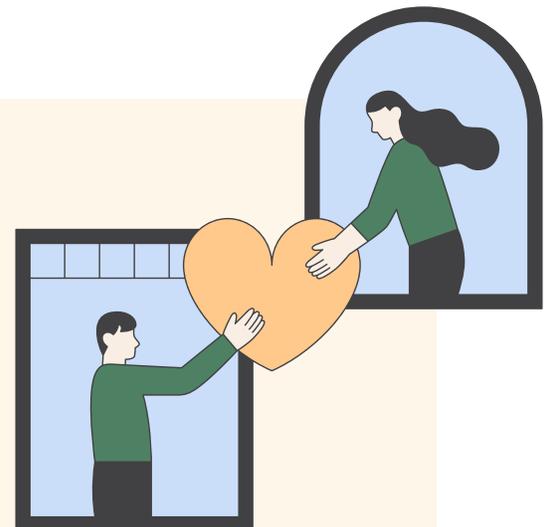
Nous pouvons rester en famille, jaser de tout et de rien. Le matin, les enfants pouvaient ouvrir les cadeaux et **tout le monde était heureux**. Nous pouvons ensuite déjeuner tous ensemble. Après le déjeuner, nous écoutons des films toute la journée. Nous étions heureux, car Noël était pour moi empreint d'**émotions**.

La neige était de la partie et nous avons fait un tour d'auto pour voir de la famille pour souper ensemble. Pour moi, ça représente la joie de toute la famille.

## DIX gestes de bonté à propager à volonté !

par Roger Barry, Réjeanne Cormier-Tremblay, Jean Ilunga Kalonga, Richard Poitras et Françoise Tremblay

1. Aider quelqu'un à traverser la rue.
2. Aider quelqu'un à transporter ses sacs
3. Ouvrir la porte à quelqu'un
4. Passer un coup de téléphone à une personne seule
5. Sourire à un passant dans la rue
6. Proposer de la compagnie à quelqu'un seul
7. Saluer des gens qu'on ne connaît pas
8. Prendre le temps de parler à quelqu'un et de l'écouter
9. Partager un repas, un gâteau, du sucre à la crème
10. Dire bonjour à son voisin





## Citations par Jean Ilunga Kalonga

*Les citations sont des passages de textes que l'on emprunte à un auteur / autrice dans le but d'appuyer ou déclarer ce que l'on affirme. Donc, il existe deux types de citations : la citation d'idée et la citation textuelle. Sans tarder, je vous demande de lire quelques-unes ci-dessous et d'en tirer de bonnes références.*

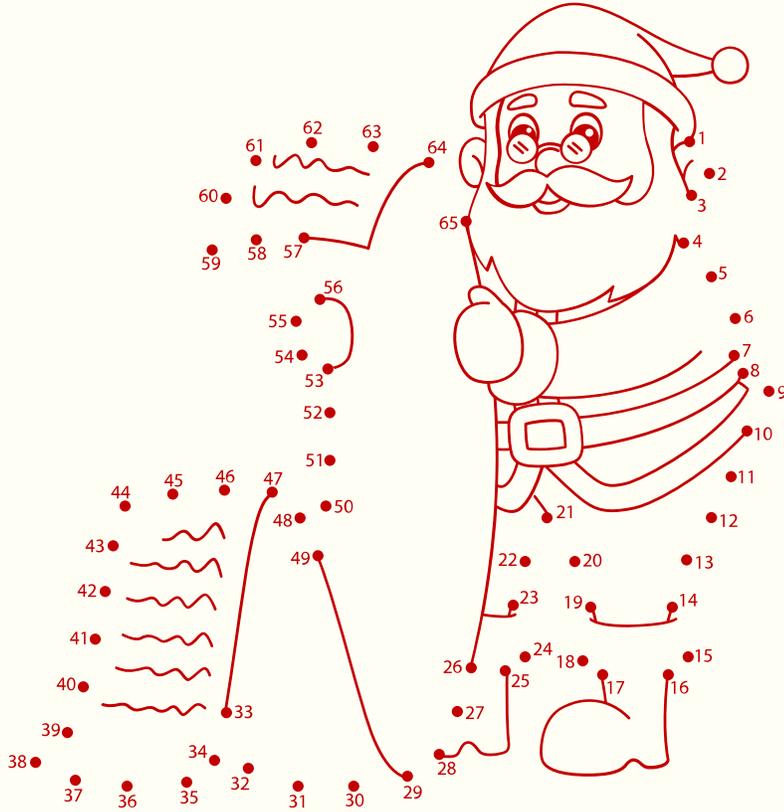
1. Trop est pire que peu.
2. La pluie tombe toujours plus fort sur le toit percé.
3. Tout le monde **peut innover** si sa vie en dépend.
4. Recevez des flèches dans votre front, **mais jamais dans le dos.**
5. Il y a des moments où l'on peut pas continuer sans **rire de soi-même.**
6. La vie est une mosaïque de moments, un tissu tissé de rires, de larmes, de succès et d'échecs, chacun de ces instants **contribue à la beauté complexe de notre existence.**
7. La vie est un mystère à vivre, **pas un problème à résoudre.**
8. Personne ne trébuche **en restant couché.**
9. Conquérir le mal et non l'adversaire, voilà l'essence de l'homme d'épée.
10. Même un voyage de mille kilomètres, commence **par un seul pas.**
11. **Voyez d'abord** avec votre esprit, ensuite avec vos yeux et enfin avec votre corps.
12. **Vivre pour l'avenir est plus important** que d'essayer de venger le passé.
13. L'esprit concentré **peut percer les pierres.**
14. **L'esprit paisible** est comme l'eau calme réfléchissant l'éclat de la lune.
15. Pour arriver à s'aimer, il faut avant tout **se comprendre.**
16. Il n'y a pas de meilleur miroir qu'un **ami véritable.**
17. Pour savoir qui tu es, **écoute ton silence.**
18. Je ne sais rien sur la façon de surpasser les autres, je connais le moyen **de me surpasser moi-même.**
19. L'ignorant se vante d'une réussite, **le sage se tait sur ses nombreux succès.**

*N.B. Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais fait, « il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien ». « Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait ». « N'aie pas peur d'avancer lentement ».*

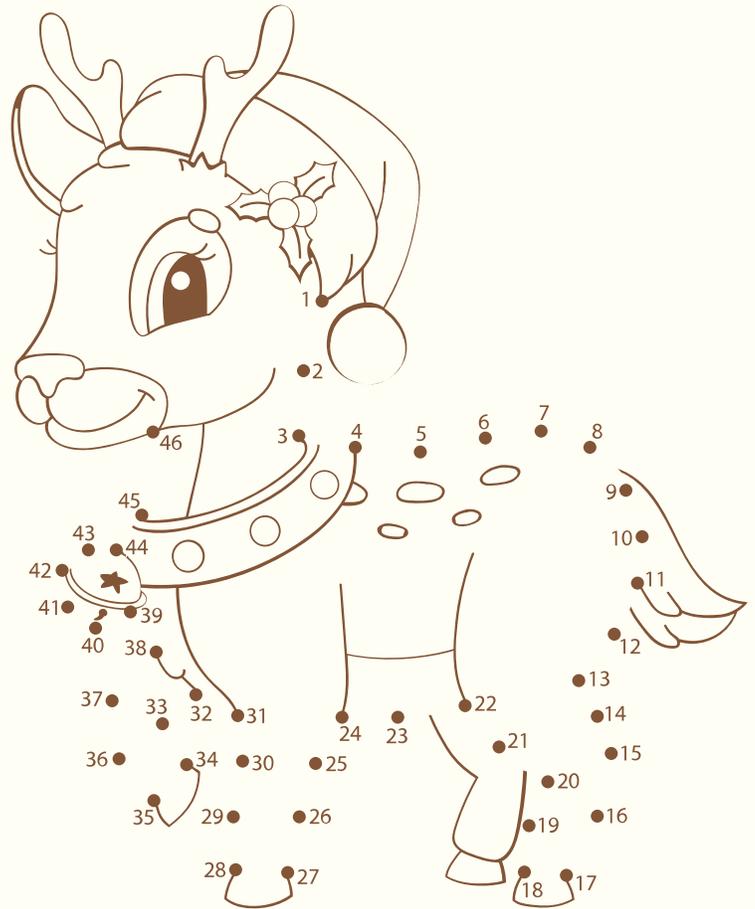
*Je vous remercie. Ilunga.*



# JEUX DE POINTS À RELIER



**RELIER LES 65 POINTS DU  
PÈRE-NOËL**



**RELIER LES 46 POINTS DU  
RENNE DE NOËL**



# Photo-roman

Avec Suzanne Désormeaux, Géraldine Lévesque et Ghislaine Goyette.

C'est plate quand on est seul pendant le Temps des fêtes...



Je m'ennuie de l'époque où on était en famille pendant le Temps des fêtes.



Allo Ghislaine ! J'ai eu une idée ! Si on allait voir Suzanne ?



Ah oui ! Bonne idée ! On pourrait aller prendre un café.

Merci d'avoir pensé à moi ! Ça fait chaud au cœur.



Ça nous fait plaisir à nous aussi !





**LE PLAISIR DE REDONNER !**



**Vos ressources**

- 211 - INFO SOCIALE
- 311 - VILLE DE MONTRÉAL
- 811 - INFO SANTÉ
- LIGNE D'ÉCOUTE TEL AÎNÉS: 514.353.2463 (7 jours de 9h à 22h)
- CENTRE DE CRISE RÉOLUTION: 514.351.9592 (7 jours / 24h)
- SUICIDE ACTION MONTRÉAL: 1.866.277.3553 (7 jours / 24h)
- BOUFFE-ACTION DE ROSEMONT: 514.523.2460
- CLSC de Rosemont: 514.524.3541



5350 rue Lafond, Montréal, H1X 2X2  
514 524-7328 / info@alpar.ca  
www.alpar.ca

**ALPAR**  
L'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite