

Nos critères d'admissibilité

- Être un aîné de 55 ans et plus à **autonomie réduite ayant des limitations physiques et/ou cognitives**. Nous accueillons des aînés à mobilité réduite se déplaçant, par exemple, en fauteuil roulant, avec une marchette ou une canne. Nous accueillons également des aînés atteints de la maladie d'Alzheimer ou autres troubles neurocognitifs.
- Être un proche aidant dont l'aidé est déjà membre de l'Alpar.
- Être **capable de participer** aux activités et de **fonctionner en groupe**.

Le **coût annuel** de la carte de membre est de **12\$**.

Accessibilité : Toutes nos installations sont adaptées aux personnes à mobilité réduite et aux personnes en fauteuil roulant.

Horaire

Nous sommes ouverts du **lundi au vendredi** de **9h à 17h**.

Pour nous joindre



514 524-7328



info@alpar.ca



www.alpar.ca



5350, rue Lafond
Montréal (Qc)
H1X 2X2



ALPAR

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



Activités adaptées pour aînés à autonomie réduite

La mission de l'Alpar

L'ALPAR vise à **briser l'isolement, à favoriser l'intégration et la participation sociale** des aînés de 55 ans et plus ayant des limites physiques et/ou cognitives dues à l'âge, la maladie ou à un handicap en offrant des activités adaptées.

Notre histoire

L'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite (Alpar) est un **organisme à but non lucratif** qui a vu le jour dans le quartier Rosemont en 2002 grâce à l'initiative de personnes bénévoles, elles-mêmes à autonomie réduite.

Constatant que les activités offertes aux aînés sont souvent peu adaptées aux gens ayant des capacités limitées, naquit l'idée de fonder un groupe répondant **au besoin de socialiser** de personnes ayant des limitations physiques et/ou cognitives.

Nos services

Nous **offrons** à nos membres :

- Appel d'amitié et de soutien;
- Activités de loisirs adaptées en groupe;
- Repas communautaire;
- Activités spéciales ou fêtes thématiques;
- Groupe d'entraide et de soutien;
- Accompagnement psychosocial individuel ponctuel;
- Répit pour les proches aidants;
- Vie associative et démocratique : comité anniversaire, comité journal, comité cyclothon, implication dans le CA, participation au plan d'action;
- Lieu de bénévolat.

Nos activités

Nous proposons **3 activités hebdomadaires** à nos membres ainsi que des activités de reconnaissance et de formation à nos bénévoles durant l'année.

Mercredi de 13h à 16h.

1er et 3e mercredi du mois : bingo.
2e mercredi : bingo et troc.

Nos **fêtes thématiques** ainsi que nos **dîners communautaires** ont également lieu le mercredi et sont annoncés dans la programmation.

Judi de 16h30 à 18h30.

La tablée de Jeannette (sur inscription). Repas et discussion.

Vendredi de 13h à 16h.

1er vendredi du mois : jeux de table.

2e vendredi du mois : atelier musical.

3e vendredi du mois : dîner et ciné-club.

4e vendredi du mois : activités sportives adaptées et atelier de zoothérapie.