

Votre journal Alpar



Volume 7 - Numéro 1

Automne 2017

LE VENT DANS LES VOILES!



Madame Lapointe au gouvernail de l'Alpar depuis 15 ans

Association de loisirs pour personnes à autonomie réduite

5350 rue Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2

Téléphone : (514) 524-7328

Courriel : alpar@cdcrosemont.org

Site Internet : www.alpar.ca

Table des matières

En ouverture.....	Page 3
Tout sur vous.....	Page 4
Tranche de vie de Nicole Jean.....	Page 5
Retour sur nos activités.....	Pages 6 et 7
La parole est à vous.....	Page 8
Kaléidoscope.....	Page 9
Photo-roman.....	Pages 10 à 13
À mettre à votre agenda.....	Page 14
Le mot de la fin.....	Page 15

Comité du journal

Catherine Forant

Lucie Plante

Françoise Tremblay

Cathou Bourke

Coordination et mise en page

Lucie Plante

Révision

Josée Lambert

Collaboration de

Josée Lambert

Distribution

Raymond Houle

Vous avez le goût de participer au prochain numéro, faites nous le savoir!

Téléphone : (514) 524-7328

Courriel : alpar@cdcrosemont.org

Tous droits réservés

©2017 Alpar

En ouverture

Chers membres, chers bénévoles, chers amis,

Déjà 15 ans! Oui, nous pouvons le dire haut et fort, nous avons *le vent dans les voiles!*

Lors de notre 14^{ième} anniversaire, nous nous étions penchés sur nos valeurs : fierté, ouverture et inclusion. Valeurs qui nous ont permises de nous inscrire dans la vie communautaire du quartier.

L'automne dernier, après un travail collectif qui nous a permis de se doter d'un plan d'action triennal à notre image et nos aspirations, nous arrivons aujourd'hui fin prêts pour de nouveaux projets et défis. Plus que jamais, nous tenons à maintenir notre mission, celle d'offrir un lieu d'activité adapté aux 55 ans et plus vivant avec un handicap ou une perte d'autonomie. Aussi, nous souhaitons actualiser notre nom et notre image pour que cela corresponde à ce que l'Alpar est devenue en 2017 : un lieu d'aide, d'entraide, d'information et de défense de vos droits.

Parce que vous avez contribué à bâtir l'Alpar, je tiens à remercier les fondateurs, dont Madame Lapointe et Monsieur Mathieu, les bénévoles, les employés, les stagiaires, les contractuels, les collaborateurs, sans oublier, les fidèles membres. À tous et à toutes, je vous souhaite un bon 15^{ième} anniversaire inoubliable.

Votre directrice, Josée Lambert



Bonjour à tous et à toutes,

En tant que rédactrice en chef, je suis heureuse de vous présenter cette édition du journal qui souligne le 15^e anniversaire de l'Alpar! À travers les années d'existence de l'organisme, nous avons fait beaucoup de chemin ensemble. Voyons ce que l'avenir nous réserve maintenant! Comme nous avançons vers le futur positivement avec *le vent dans les voiles*, je crois sincèrement que nous irons loin. Sur cette note, je vous invite à parcourir ce journal inspiré par votre souhait d'aller de l'avant.

Votre rédactrice en chef, Lucie Plante



Votre directrice en compagnie de Cathou Bourke, notre employée d'été et future intervenante extraordinaire.

Tout sur vous



Assemblée générale annuelle



Au restaurant Au Vieux Duluth



Micheline et Roger



10e anniversaire de Josée



Du changement dans l'équipe de l'Alpar

Le 15 mars dernier, les membres et bénévoles ont bravé la tempête de neige afin de participer à leur assemblée générale annuelle et d'adopter leur nouveau plan d'action. Cet effort doit être vivement souligné. Votre participation à la vie associative et démocratique de l'organisme fait toute la différence.

La sortie au restaurant fût un succès. Une belle occasion de se rassembler autour d'un bon repas et de souligner l'anniversaire de notre cher André!

L'Alpar était présent pour la journée de sensibilisation **Unis pour le Mieux Être des Aînés**. Cet événement a pour but de favoriser une culture de la bienveillance envers les aînés.

La fondatrice et actuelle présidente de l'Alpar, Jeannette Lapointe, a tenu à souligner les 10 ans d'ancienneté de Josée, la directrice de l'organisme. Cette belle surprise a eu lieu lors du dîner de la cabane à sucre.

Le printemps 2017 a été sous le signe du changement. Notre chère Marie-Ève nous a quittés pour relever de nouveaux défis et c'est avec une grande joie que nous avons accueilli Catherine Forant au sein de notre équipe. Nous remercions tout le monde qui a facilité cette transition.

Tranche de vie de Mme Nicole Jean

Entrevue réalisée par Françoise Tremblay et Cathou Bourke



Comment introduire cette grande dame qu'est Madame Nicole Jean? En soulignant dans le journal du quinzième anniversaire sa présence depuis les tous débuts de l'organisme en 2002. Une entrevue naturelle et agréable avec une femme dont la personnalité est le reflet de sa douce nature. Madame Jean aime la compagnie d'un bon livre et la musique de ses artistes préférés : Isabelle Boulay, Patrice Michaud et André Papanicolaou. Allons à la rencontre de cette dame, connue pour son amour des après-midi de bingo à l'Alpar et pour son beau sourire!

L'entrevue s'est déroulée sous le thème des valeurs familiales. Pour débiter, elle nous a parlé de son mariage avec Georges-Henri Jean, avec qui elle a fêté 53 années d'union le 18 juillet 2017. Au cours de ces nombreuses années, ils ont traversé ensemble «toutes sortes d'évènements et de deuils». Pour Madame Jean, ce sont ses épreuves qui ont solidifié les liens dans le couple et au sein de la famille. Elle nous partage aussi le souvenir des voyages en Gaspésie qu'ils ont faits avec leurs enfants, lorsqu'ils partaient sur les routes en camionnette Volkswagen voir la famille de Monsieur Jean sur leur ferme. Un beau contraste pour la jeune femme de la ville qu'elle était.

L'Alpar est une deuxième famille pour Nicole Jean. Elle a été présentée à l'organisme par Madame Vaillancourt, une bonne amie qui lui aurait conseillé de se joindre à nous, il y a près de quinze. Elle a trouvé un endroit où elle s'est sentie acceptée dès les débuts. Elle nous a expliqué durant l'entrevue que sans s'en rendre compte elle a «embarqué». Elle a oublié qu'elle était parfois gênée, et qu'elle se sentait un peu à part des autres avec tous «ses petits problèmes». Elle a évolué avec nous, d'une Nicole Jean réservée, elle est passée à une femme plus à l'aise d'échanger avec les personnes qui l'entourent.

Madame Jean a vu bien des gens se joindre à nous et bien des gens nous quitter, mais elle reste positive face à tous ces changements. Ce qui a changé à l'Alpar selon elle : il y a maintenant beaucoup plus de monde et «c'est le fun d'être plus de monde parce qu'il y a plus d'idées». Questionner sur l'avenir de l'association, elle constate le besoin grandissant d'une ressource comme la nôtre pour les aînés en perte d'autonomie : « les gens vieillissent de plus en plus, et plus on vieillit, plus on a des problèmes de mobilité». L'Alpar est un espace important dans son épanouissement, c'est pourquoi elle souhaite le voir grandir et rejoindre encore plus de gens. Madame Jean parle même de plus de journée d'activité dans la semaine! De belles idées pour le futur. Merci Madame Jean pour votre participation à ce journal du quinzième anniversaire de l'Alpar.

Retour sur nos activités



La fête interculturelle de l'amour



La Cabane à sucre



La Zoothérapie



Brigitte et Suzanne sur les plateformes de déménagement Myette

La chanteuse Caroll Caza nous a bercés le cœur avec ses airs d'opéra et sa voix envoûtante. Quarante-six personnes de l'Alpar étaient là dont notre cher Marcellin.

La «Cabane à sucre» de l'Alpar s'est déroulée le 12 avril dernier. Une rencontre festive et sucrée. Nous avons également partagé un dernier repas symbolique avec Alain-Louis Pharand, décédé le 21 mars dernier. Merci à tous de votre extraordinaire participation! PS: C'est Régina qui a gagné le concours de dessert cette année avec sa tarte aux ananas et au chocolat blanc.

Les membres de l'Alpar ont accueillis une nouvelle recrue! Cette gentille chienne a semé un grand bonheur. Nous tenons à souhaiter la bienvenue à Annie Dufour, zoothérapeute, et à Léa. Une nouvelle activité à l'Alpar lors des vendredis en mouvement.

C'est le 2 juin qu'a eu lieu le Cyclothon de l'Alpar – Johanne-Soucy. Grâce à la généreuse implication de Déménagement Myette, deux personnes en fauteuils roulants ont pu effectuer le Tour la Nuit! Cette 9^e édition a permis à l'organisme d'amasser 8000\$. Merci aux 33 cyclistes (dont une marcheuse), aux 6 cyclistes solidaires et à ceux qui les ont commandités.

Retour sur nos activités (suite)



Les Alpartistes

Dans le cadre du 375^e anniversaire de Montréal et du projet artistique citoyen, les Amuses-Bouches, les Alpartistes ont présentés une lecture publique de 37.5 minutes à la bibliothèque Marc-Favreau. Bravo pour votre magnifique participation et merci à Jean Renier et Vincent Magnat de Scène-Ouverte.



Le barbecue des bénévoles

Nous avons célébré l'implication des personnes qui participent à la vivacité de notre organisme. Dans la cours de chez Josée ont été servi boissons, hamburgers, hot dog et crème glacée. Quoi de mieux pour accompagner un bel après-midi à discuter et à jouer à la pétanque! Merci mille fois à nos bénévoles pour votre présence!



La fête interculturelle du Québec

Le 28 juin a eu lieu la fête interculturelle du Québec. Une occasion de manger et de s'amuser entre amis. La musique d'ici et d'ailleurs était à l'honneur avec l'excellent chansonnier et violoniste Normand Grondines. Il a fait danser et chanter la salle toute l'après-midi. L'ambiance était à la fête.



L'épluchette de blé d'inde

C'est le 9 août dernier que s'est déroulée notre épluchette annuelle. À chaque année la grande famille de l'Alpar se réunit autour d'un bon blé d'inde. C'est une belle occasion de célébrer les plaisirs de l'été.

La parole est à vous!

«Merci à l'Alpar de m'avoir permis d'être membre de l'association. Mine de rien, cela m'a permis de voir que ma chaise n'était aucunement un obstacle à mon intégration sociale.»

Bianca

Hommage à ma marchette

Je désire jaser avec toi et de toi, ma chère marchette
Tu es ma fidèle amie, tu sais!
Tu restes toujours près de moi en attente.
Chaque jour tu es à mon entière disposition.
Tu peux demeurer plusieurs heures sans bouger.
Tu ne t'en plains pas, non jamais.
La nuit, tu montes la garde près de moi.
Pauvre toi, tu ne peux agir à ta guise.
Permetts-moi de te dire un secret:
Si je ne t'avais pas, je serais bien malheureu(x)se,
Je ne pourrais me déplacer d'un endroit à l'autre.
Avec toi, fidèle marchette, il m'est permis d'aller
d'un bout à l'autre de la maison, de la rue.
Je te dois grande reconnaissance.
Laisse-moi ce soir te dire un profond merci du cœur.
Tu vois, chère marchette, je ne suis pas à plaindre.
Ma vie se fait harmonieuse avec toi.
Chaque jour, le contact avec mon entourage
est plus facile, mes déplacements me font vivre,
mes rencontres mettent du soleil sur chacun de mes jours.

Texte de Léola Brazeau, tiré d'Expressions 9 : Collectif des apprenantes et apprenants francophones de l'Ontario

Des nouveaux visages dans notre équipe de bénévoles



Josée et Catherine souhaitent la bienvenue
aux bénévoles Ghislaine, Luc et Janine

Kaléidoscope

Ce vox-populi a été réalisé par notre nouveau bénévole Luc

Qu'est-ce que l'Alpar signifie pour vous ?

«Point et lieu de rencontre qui permet de sortir du silence. Aller à l'Alpar, c'est une sortie thérapeutique.»

Delcia Doucet

«Une façon de sortir de la solitude. On y fait des bonnes connaissances ce qui fait une différence dans ma vie.»

Micheline Carrière

«L'amitié, les retrouvailles, l'amour. Un endroit où j'ai appris une nouvelle signification du respect et de l'honnêteté.»

Suzanne Veronneau

«Un lieu où je viens m'amuser.»

Simone Beaulieu

«Un lieu qui brise l'isolement et qui me force à me lever.»

Simone Dusablon

«Un lieu de rencontres variées.»

Ghislaine Goyette

«Venir à l'Alpar, c'est un moment de détente.»

Francine Rochon

«Un désennuie, un lieu de belles rencontres, un lieu d'amour et d'amitié, un lieu de don de soi.»

Roger Barry

«Un lieu de rencontre et de partage où j'aime me sucrer le bec.»

Françoise Tremblay

«L'Alpar me fait sortir pour rencontrer des gens sympathiques et s'amuser ensemble.»

Janine Thibault

«L'Alpar, c'est intéressant et ça vaut la peine. C'est important pour moi. C'est un beau passe-temps.»

Marcellin Boudreault

«Une grande joie de vivre pour un gars seul, qui n'a plus de parents, de frères et de sœurs. L'Alpar fait de moi un homme heureux.»

André Brouillette

«Un lieu de joie, de rencontre et d'accompagnement. Je m'y sens à ma place.»

Francine Poulin

«Je suis très content de l'Alpar parce que les activités sont pour moi un bon loisir, un bon divertissement. Je suis très content de l'accueil des gens que j'y rencontre et de l'équipe que je connais depuis 3 ans. C'est aussi un lieu d'épanouissement.»

«Un lieu pour s'amuser et être avec des amis.»

Sylverio Scotti

Jean Ilunga Kalonga

Photo-roman

(Réalisation de Lucie Plante, Françoise Tremblay, Cathou Bourke, Josée Lambert et Catherine Forant)

EN VEDETTE: Les membres-matelots de l'Alpar

En vue d'hisser les voiles pour notre 15^e anniversaire, les membres de l'Alpar scrutent attentivement toutes les possibilités en vue de découvrir le monde.

Moi qui ai beaucoup voyagé, je vous dis que c'est là le meilleur chemin pour s'y rendre.

Oui mais, où on va encore?

Ça l'air beau par là!



Photo-roman

Une fois sur le bateau, rien de va plus ! Sceptique plus que jamais, Raymond constate le chaos.

Ça part de tous les bords... ça ne marche pas.

Madame Lapointe, vous êtes où?



Photo-roman

Tout est possible à l'Alpar, il suffit de travailler
main dans la main.

Je vous l'ai déjà dit, la
force du groupe c'est
ce qui compte!



Ouf! Enfin,
nous pouvons
partir.

Photo-roman

15 ans, un monde à découvrir et qui sait combien d'autres réussites nous attendent!

La mer est belle,
larguons les amarres!



À mettre à votre agenda



André, Sophie et Catherine lors d'une sortie au parc Lafond

- ❖ À l'automne 2016, c'est ensemble que nous avons construit notre plan d'action triennal. Dès l'automne, plusieurs comités se mettront en place pour développer vos souhaits, dont un qui travaillera à l'actualisation de notre mission et de notre nom. Vous serez sûrement sollicité pour donner votre avis ou pour rejoindre un comité !
- ❖ Le 2 octobre prochain, vous êtes conviés à la première édition du Vieux Fest, une fête extraordinaire où les aînés seront à l'honneur! C'est donc un rendez-vous pour une Journée internationale des aînés des plus vibrantes!
- ❖ Avis à tous les cowboys et cowgirls de l'Alpar, venez célébrer avec nous la fête country du 1^e novembre!
- ❖ Cette année, nous vous invitons à fêter Noël le 13 décembre. Si nous sommes chanceux, peut-être aurons-nous la visite du Père Noël.

Alpar vous attend à ses activités régulières les mercredis et vendredis (jeux de société, jeux de table, bingo, ciné-club, ateliers créatifs, karaokés, zoothérapie, conférences et à ses vendredis en mouvement!).

Pour plus d'informations, consultez nos calendriers d'activités, notre site Web ou venez nous voir à nos bureaux. C'est avec grand plaisir que nous répondrons à toutes vos questions et prendrons en compte vos commentaires. ☺

C'est grâce à notre « **Cyclothon annuel** » que nos grandes fêtes sont rendues possibles.

Un grand merci à nos valeureux cyclistes!!!

Le mot de la fin

Un au revoir chaleureux à notre Cathou !

Cathou a été parmi nous pendant 10 semaines, le temps d'un été. Comme une étoile filante, elle a traversé la constellation de l'Alpar en laissant sur son passage de belles traînées lumineuses. Nous n'avons que de beaux souvenirs d'elle. Nous nous souviendrons avant tout de son sourire, de son calme et son implication auprès des membres. De tout cœur, nous lui souhaitons la meilleure des chances pour son stage de fin de baccalauréat en travail social.

La grande famille de l'Alpar



Cathou et son fils Xavier lors de l'épluchette annuelle

Un mot de la fin pour vous exprimer toute la gratitude que je ressens à l'égard de «la belle gang» que vous êtes. Vous avez rendu cette première expérience en animation auprès des aînés tellement agréable. Je suis reconnaissante que vous m'ayez accordé une place dans votre groupe. Vous êtes à l'Alpar des gens d'une grande générosité.

Je repars avec la tête pleine de beaux souvenirs: nos conversations durant les appels d'amitié, la fête interculturelle du Québec, l'épluchette de blé d'inde, toutes les accolades sincères et j'en passe. Un emploi d'été de rêve où j'ai pu rencontrer des gens exceptionnelles, tisser des liens et partager de beaux moments avec eux. L'importance d'un contact humain. J'y penserai tout au long de mon parcours: dans mon stage et dans mes futurs emplois.

Je tiens à souligner l'importance du travail mené par les bénévoles de l'Alpar. Votre implication ne cesse de m'impressionner. Vous êtes des gens engagés dont le soutien est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Puis j'en profiterai pour faire un «petit clin d'œil têteux» à l'équipe de «feu» que forment Josée et Catherine. Deux femmes inspirantes. Vous avez une grandeur d'âme, de belles personnalités et une connaissance des enjeux vécus par les aînés. Vous m'avez fait cheminer vers la future profession de travailleuse sociale que je compte exercer.

Je vous souhaite de réaliser tous vos projets. «La force du groupe» comme dit Josée! Cette force-là vous mènera loin. Il y a quinze ans déjà, les fondateurs ont eu l'idée de créer un espace pour les aînés à mobilité réduite. Un espace qui ne cesse de grandir et de faire grandir. Je suis contente de pouvoir dire que je fais partie de votre grande famille. Longue vie à l'Alpar!

Cathou Bourke



Le seul organisme de l'est de l'Île destiné aux
aînés de 55 ans et plus
ayant des limitations physiques...



Pauline Soucy et Catherine Forant partageant un bon moment.

où le plaisir est toujours au rendez-vous!

