



Merci au CLSC de Rosemont

par Roger Barry



L'Alpar tient à remercier le CLSC Rosemont (CIUSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal), venu nous rencontrer le 14 juillet dernier lors d'une discussion nous permettant de faire le point sur l'expérience que nous avons vécue en lien avec la pandémie et l'effet que cela a eu sur nos vies. Nous avons partagé nos expériences concernant l'accès aux services sociaux et de santé; nous avons tous apprécié être impliqués dans cette réflexion qui touche plusieurs aînés. L'objectif était aussi pour le CIUSS de pouvoir améliorer leurs services. Nous remercions également Jo-Anne Laforge et Serge Doucet pour l'animation de cette rencontre.

Chercher l'humain

par Jean-René Voltaire

Par un après-midi du mois de février, pendant qu'on regardait comment finaliser les dépenses du mois de décembre, hop! Une nouvelle vient de tomber, on est attaqué par un nouveau fléau: le coronavirus (COVID-19).

La santé publique se met en branle pour le combattre, au même moment que l'information fait son chemin, on a remarqué que la société se campe et c'est le début d'une intolérance. Sans exagérer la question, l'approche du Québec a toujours été bien humaine et aussi bien sensible. Dans les coins les plus retirés, on trouvera un ou une missionnaire qui se sacrifiera pour l'éducation de nos petits (Paul Gérin-Lajoie).



Aujourd'hui encore, je me pose cette question, aide-moi à mieux la comprendre SVP... Quand l'homme aura tout siphonné le gaz de schiste qui se trouve au centre de la Terre et que le magma qui brûle n'aura plus assez de gaz, la Terre se fendra alors et laissera passer le feu. Ce sera alors la fin de cette catastrophe annoncée.



Espace créativité: coloriage

Amusez-vous à colorier cette maman koala et son petit!





Pourquoi je cultive les violettes africaines.

par Georges Lavallée

Pourquoi je cultive des violettes africaines? Parce que c'est une plante magnifique. Il y en a des mauves et blanches, des roses et des blanches et mauves. C'est une plante qui fleurit trois ou quatre fois par année et la floraison dure environ 2 mois. Quel plaisir de voir apparaître de petits boutons de fleurs. La violette demande environ une heure trente d'ensoleillement par jour. Le secret c'est l'arrosage : il faut toujours l'arroser par la soucoupe ou l'arroser quand la terre semble un peu sèche.



La plante de violettes africaines de Georges

Adieu, chère Christiane !



C'est avec une profonde tristesse que nous vous annonçons le décès de notre amie Christiane Métivier survenu subitement en juillet dernier. Elle était engagée au sein de l'Alpar depuis 2008. En plus d'être bénévole, elle occupait le poste de trésorière au conseil d'administration. Sa joie de vivre si contagieuse nous manque déjà. Nous savons toutefois qu'une étoile scintillante est à apparue dans le ciel de Montréal. C'est elle qui veillera sur les belles nuits de la cité.

Toutes nos sympathies à sa famille.
Au revoir Christiane



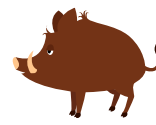
La famille de Christiane vous accueillera samedi le 25 septembre de 9h à 11h au complexe Claude Marcoux (à Lévis). Il y aura une cérémonie à la chapelle, suivi de la mise en terre au cimetière de Pintendre. Le tout se terminera par un petit repas en son honneur au salon funéraire.





Un conte congolais

par Jean Ilunga Kalonga



Légende

| | |
|-------------------|------------------|
| <u>Français</u> : | <u>Lingala</u> : |
| Boa➤ | Moma |
| Sanglier➤ | Mboloko |
| Renard➤ | Kabundi |

Par sa propre faute, le gros boa est tombé dans la fosse profonde, de là, il crie "au secours" ! Attiré par des cris incommensurables, le sanglier s'approche. Par conséquent, il utilise ses grands moyens (non autrement dévoilés ici) et fait sortir le moma de sa fosse.

Tout juste à sa sortie de la fosse le boa, commence à étrangler le sanglier (mboloko) et cherche à le manger. Pendant la longue bataille, soudain arrive le vieux renard: "de quoi disputez-vous?" Sans tarder, mboloko raconte: "voilà je lui ai sauvé la vie par mes grands moyens maintenant il cherche à me manger".

Le vieux renard (kabundi) tranche que le boa (moma) rentre dans la fosse afin de s'assurer des grands moyens utilisés par le sanglier. Avec hésitation, le boa rentre dans la fosse avec l'espoir qu'on va encore le sortir. Le vieux renard (kabundi) dit au sanglier: "dégage-toi". Tous les deux quittent le lieu et laissent le moma dans la fosse pour y mourir, trois jours après...

Donc, toi mon lecteur c'est quoi ton jugement dans cette histoire ? Parmi les trois vertus que sont l'ingratitude, la vengeance et la ruse, quelle est la meilleure ?

Merci et bonne lecture !



Merci à l'équipe de l'Alpar

par Georges Lavallée



Toile peinte par Yolande Dionne

La dernière année nous avons encore une fois démontré que nous avons la chance d'avoir une équipe en or à l'Alpar, toujours prête à nous tendre la main. Je voudrais donc profiter de l'occasion pour remercier tout le personnel qui s'occupe de nous: Josée, Karine, Annie et Rabbia.



Il est également important de souligner le formidable travail des bénévoles qui prennent soin de nous à chaque semaine avec amour. Vous êtes un apport important et faites partie de cette belle équipe !



Quoi de neuf à l'Alpar ?



Nouveau CA de l'Alpar. C'est lors de l'assemblée générale annuelle du 24 mars dernier que se sont tenues les élections pour constituer le CA. Trois postes étaient en élection et les personnes élues sont : Suzanne Désormeaux, Georges Lavallée et Xavier Lluis. Elles se sont jointes à Brigitte Brunelle (élue présidente!), Lucette Nicol, Yolande Dionne et Christiane Métivier.

Édition adaptée du cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy. Pour une deuxième année, pandémie oblige, l'édition du cyclothon s'est de nouveau déroulée en ligne. Du 1er au 11 juin, les personnes étaient invitées à visionner la vidéo promotionnelle et à faire un don à l'organisme. Cette levée de fonds annuelle a permis d'amasser 3 340\$. Du fond du coeur, MERCI!



Un premier CD pour l'Alpar. C'est au parc, sous les arbres et bercé par le vent que les Alparett's ont fait le lancement, le 16 juin dernier, de leur premier disque: *Mon cœur ronronne*. Un merci spécial à Dominique Bourgeois qui a réalisé ce projet ainsi qu'à tous les membres qui y ont prêté leur voix. Il reste encore quelques copies disponibles au coût de 5\$.

Une fête du Québec magnifiquement décorée. Grâce au talent et à l'imagination de Roger Barry, l'Alpar possède maintenant un magnifique décor de bord de mer. Agrémenté d'un feu et de drapeaux du Québec, ce fut le décor parfait pour une fête du Québec de l'Alpar.



À votre agenda !

→ **Vendredi 24 septembre à 13h30 - Sortie au théâtre: Angus ! Tragi-comédie Rosemontoise.**

→ **Vendredi 1er octobre à 15h00 - Cérémonie commémorative en mémoire des personnes disparues pendant la pandémie de COVID-19.**

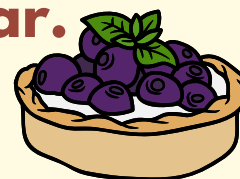


→ **Vendredi 29 octobre à 13h - C'est le retour de l'atelier de zoothérapie en compagnie de Gaston et Annie.**



Tarte à la ferlouche d'antan apprêtée humoristiquement aujourd'hui par Alpar.

une recette de Pierrette Desmarais



Voici les ingrédients requis :

- Patience
- Diplomatie
- Bonne volonté
- Bonhomie
- Créativité
- Savoir-faire
- Serviabilité
- Sourire
- Amour



Étapes de la préparation:

Après avoir mélangé tous les ingrédients avec une braoule de patience, emprunter avec diplomatie une assiette à tarte de l'Alpar.

Disposer avec une bonne volonté une abaisse de ce mélange.

Remplir l'assiette de tout le reste de la popote avec bonhomie.

Couvrir cette confection avec savoir-faire et créativité.

Cuire en souriant, jusqu'à la saveur de serviabilité!

Telle est l'image fictive et humoristique de la ferlouche moderne servie avec amour par l'équipe de l'Alpar.



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

Si la COVID-19 vous inquiète - 1 877 644-4545



ALPAR

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

5350 Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2
514 524-7328
info@alpar.ca
www.alpar.ca