

VOTRE JOURNAL ALPAR

L'Alpar a
20ans

Main dans la main, on va de l'avant !

"Asteur qu'on peut se
toucher !"





TABLE DES MATIÈRES

- 03** MOT D'OUVERTURE / DU VENT DANS LES VOILES
- 04** LES ANGES DE L'ALPAR / MOMENTS COCASSES
- 05** ACROSTICHE: ALPAR EN DEVENIR
- 06** RETOUR EN PHOTOS - ACTIVITÉS RÉGULIÈRES
- 07** RETOUR EN PHOTOS - ACTIVITÉS SPÉCIALES
- 08** ANALOGIE DES ROULETTES / PETITE HISTOIRE POUR VOUS
- 09** VOX-POP
- 10** DÉPARTS ET ARRIVÉE / À VOTRE AGENDA
- 11** **CONCOURS !!**
- 12** VOS RESSOURCES

MERCI AU COMITÉ JOURNAL 2022

C'est main dans la main que le comité journal a travaillé pour vous concocter cette édition automne 2022 ! Puisque ce numéro souligne les **20 ans de l'Alpar**, vous retrouverez des éléments rétrospectifs liés à l'organisme. Toutefois, même si nous aimons tous replonger dans des souvenirs heureux, l'Alpar compte bien aller de l'avant main dans la main avec vous tous ! Merci au comité pour ce numéro.



Karine, Jean, Jean-René, Nicole, Françoise, Suzanne, Roger. Absente de la photo Annie.

VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry
Nicole Champagne
Jean Ilunga Kalonga
Françoise Tremblay
Suzanne Véronneau
Jean-René Voltaire
Annie Dufour (employée)
Karine Imbeault (employée)

COORDINATION ET RÉVISION

Annie Dufour
Karine Imbeault

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Annie Dufour

PHOTOGRAPHIES

Josée Lambert



Mot d'ouverture: Main dans la main, on va de l'avant !

par Brigitte Brunelle, présidente et Josée Lambert, directrice générale



Ce grand anniversaire nous amène à revisiter notre parcours et à découvrir de nouvelles possibilités. Parce qu'avoir 20 ans, c'est commencer à se prendre au sérieux, c'est constater que **nous avons des acquis assez solides** pour s'ouvrir à plusieurs possibilités, pour poursuivre l'aventure !

Nous savons aussi que pour avancer, il faut pouvoir faire un retour en arrière, une introspection. Qu'est-ce qu'on a réalisé, qu'on a raté, qu'on n'a pas pu faire? Et surtout, qu'est-ce que nous voulons faire ? Nous sommes partis de peu de choses, quelques jeux, quelques dizaines de membres et quelques plages d'activités par mois. Notre avancée a été lente et hésitante, toutefois, notre curiosité, **notre souhait d'inclusion**, nos efforts pour être visible dans la communauté et nos brins de folie nous ont poussé vers l'avant, vers le haut !

La pandémie nous a changés, nous a transformés et surtout nous a révélé à nous-mêmes. Notre solide **ancrage** dans le quartier, nous a permis de se mobiliser rapidement pour aller vers vous. On est des aidants les uns pour les autres, et c'est dans cet esprit que l'on va de l'avant. C'est donc le cœur ouvert et tonifié d'un esprit confiant que nous entamons cette nouvelle décennie.



par Roger Barry

Du vent dans les voiles

Enfin un peu plus de vent dans les voiles, **moins d'obstacles** devant nous; des lendemains plus prometteurs. Nous allons pouvoir redécouvrir la vie, l'amadouer, la façonner pour **la rendre encore plus belle**. Tout ça en ressemant de l'amour, de l'amitié, **des sourires et des rires** extraordinaires.

Ps : Allez ! **Tout le monde devant votre miroir** et pratiquez-vous à sourire !

C'est beau l'Alpar !

Que c'est beau, c'est beau l'**Alpar**. Nos cœurs se rencontrent, il y a plein d'amour dans l'air. Oui ! Que c'est beau, c'est beau l'**Alpar**.





Les anges de l'Alpar



Merci à tous nos disparus par Roger Barry.

Ils ont participé à faire grandir l'Alpar par leur présence, leurs sourires, leurs rires ainsi qu'avec leurs bonnes idées et leurs talents. Ils ont contribué à faire de notre organisme ce qu'il est maintenant : une vraie famille! Un endroit où il fait bon de se retrouver pour partager notre amitié et notre amour.



Suzanne Piché



Gisèle Vaillancourt



Christiane Métivier



Gérald Mathieu



Moments cocasses du passé en photos !



André et le magicien. ✨



René et la danseuse du ventre.



Le Père-Noël Josée perd ses pantalons !



Acrostiche

par
Roger Barry,
Nicole Champagne,
Jean-René Voltaire.

A BOUTISSEMENT

L OGIQUE

P OSITIVE

A BSOLUMENT

R AYONNANT

E GAYANT

N ÉCESSAIRE

D ÉTERMINANT

E XTRAORDINAIRE

V ALORISANT

E MERVEILLANT

N OURRISSANT

i NNOVANT

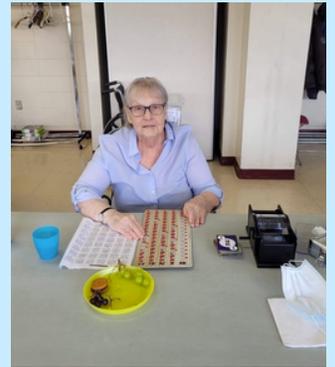
R AJEUNISSANT



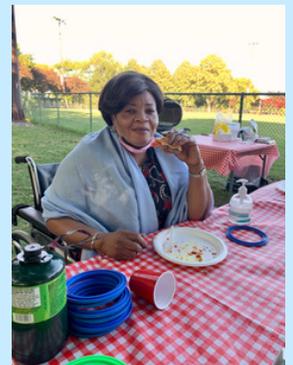


Retour sur les activités régulières - une variété d'activités adaptées!

Le bingo et le troc



La tablée de Jeannette



Vendredi en mouvement, zoothérapie et atelier musical





Retour sur les activités - Activités spéciales

AGA du 18 mars



La cabane à sucre



Le cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy. La 14e édition nous a permis d'amasser l'incroyable montant de 7 320,50\$! WOW! Du fond du cœur merci à tous !



La fête du Québec - La vie en rose





Analogie des roulettes pour bien vivre.

par Pierrette Desmarais

Voici quelques anecdotes qui décrivent bien les plaisirs que procurent **différentes variétés de roues**. Car ma vie a toujours été tributaire de différentes variétés de roues.



En tant que prémisses à cette constatation, vers l'âge de quatre ans, ma mère m'avait fait cadeau d'un flamboyant tricycle rouge qui m'a procuré de très grandes joies. Le trottoir n'était jamais assez long pour me satisfaire. À partir de ma treizième année, et au cours de plusieurs étés, c'était l'étendue de la surface de ciment du Parc Laurier qui m'a permis de devenir assez habile sur mes patins à roulettes, et ce malgré les inévitables chutes et quelques éraflures aux genoux.

Ma relation avec les roues était bien partie. Me voici en âge de travailler et j'enfourche avec une grande joie ma bicyclette, soir et matin, à partir de la rue Beaubien jusqu'à l'avenue Atwater. Il faut dire que j'avais de beaux mollets bien fermes. Quelques années plus tard, mes moyens financiers m'avait permis l'achat successif de deux automobiles. Voilà que je roulais encore avec joie et sécurité, sur les différentes routes du pays.

Les années passent et aujourd'hui, je roule toujours, mais cette fois, c'est une marchette qui m'en donne l'opportunité. Je trouve que c'est une belle invention qui me permet de garder mon autonomie et ma liberté.

Tout en me remémorant ce parcours de vie, il me faut admettre que les différentes roues, en grosseur et en grandeur, ont toujours été complices de mes agréables sorties.

La vie est ponctuée de différents plaisirs dont il faut s'approprier. Et pour moi, ce fut l'invention des roulettes! Aujourd'hui, je peux crier HAUT et FORT "**VIVE LES ROULETTES**".



Petite histoire pour vous par Jean Ilunga Kalonga

Dans le village de Banana, à l'embouchure du fleuve Congo (en République Démocratique du Congo), des relations harmonieuses existaient depuis des lunes entre les commerçants blancs et la tribu Mbotu lorsque brutalement dans les années 1800, le roi des Belges s'empare du Congo et y installe un régime de terreur et colonise ainsi le pays.

Le chef de la tribu de Banana ordonne à son fils de se cacher dans la cale d'un navire en partance pour l'Europe avec pour mission de découvrir le secret de la richesse des Blancs et de revenir sortir son peuple de la misère. Mais le fils, du nom de Mbuyi, sera découvert, emprisonné et vendu. Devenu monnaie d'échange, Mbuyi se retrouvera en fin de parcours à Tadoussac sur la Côte-Nord du Québec où des négociants français l'offrirait en cadeau à la tribu des Montagnais (Québec).

C'est ainsi que s'amorce la vie du congolais de 16 ans, **doté de pouvoirs de sorcier de léopard** transmis par son père. Mbuyi deviendra le premier chef autochtone d'Amérique d'origine africaine.

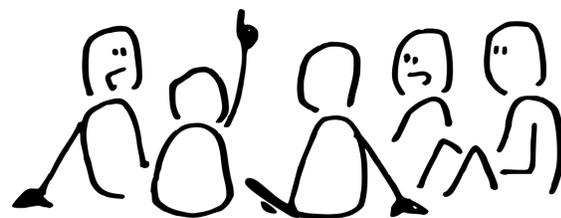
P.S. : Le léopard n'aime pas les maladroits.





VOX-POP : comment je vois mon Alpar dans 5 ans ?

par **Suzanne Véronneau, Françoise Tremblay et Karine Imbeault**



Viviane, Françoise, Karine et Suzanne

"Partager et s'aimer entre nous autres." - **Viviane Guy**

"Continuer de s'amuser. Avoir beaucoup de plaisir et s'échanger au moins un sourire dans l'après-midi !" - **Doris Brodeur**

"Développer son écoute." - **Raymond Houle**



Solange et Roger

"Je veux du répit. Un 3-4h de liberté. Être dans un lieu sans jugement" - **Solange Charest, proche-aidante**

"Se faire de nouvelles connaissances !" - **Roger Charest**

"Je souhaite que ça continue les échanges et sortir de chez nous." - **Janine Thibault**



Jean-René et Yolande

"Continuer les ateliers de croissance personnelle en petit groupe."

"Avoir beaucoup de respect" - **Yolande Dionne**

"Avoir plus de monde, redynamiser l'Alpar. Que l'Alpar devienne le symbole d'activités pour les gens à mobilité réduite. L'Alpar devrait avoir son propre ministère !" - **Jean-René Voltaire**



Jacquie et Nicole

"Avoir plus de monde dans les activités... comme avant ! Reprendre les activités *Café, jeux et cie* les vendredi après-midi." - **Ghislaine Goyette**

"Je souhaite aussi le retour du *Café, jeux et cie* les vendredi après-midi." - **Raymonde Barré**

"Pas de changement dans la direction !" - **Nicole Champagne**



Suzanne

"Continuer d'avoir des stagiaires parce qu'on apprend à faire connaissance, à parler de nos problèmes en toute confidentialité. On apprend à fonctionner avec ce qu'on a et on est bien accueilli dans ce qu'on vit." - **Suzanne Véronneau**



Départs et arrivée



ROSE nous quittait à la fin du mois d'avril. Elle a effectué son stage de fin d'études en travail social avec nous de septembre 2021 à avril 2022. Tous se rappelleront de sa gentillesse et de sa douceur ainsi que de ses compétences comme intervenante sociale. Nous la félicitons pour l'obtention de son baccalauréat et lui souhaitons succès dans sa nouvelle carrière.

Le mot de RABBIA - Et une fois encore, un autre merveilleux été chez ALPAR prend fin, mais les souvenirs que j'emporte avec moi resteront à jamais gravés dans mon cœur. Alors que je m'apprête à entamer ma dernière année d'études en travail social, je me sens très honorée que la merveilleuse famille de l'ALPAR m'ait accompagnée dans ce voyage. J'étais autrefois une personne timide et l'équipe de l'ALPAR m'a aidée à devenir une personne pleine de confiance, je chérirai toujours ce sentiment merveilleux que vous m'avez offert en cadeau. En espérant que nos chemins se recroisent, ce n'est qu'un au revoir, oui nous nous reverrons bientôt mes chers.



Le mot de BRIGITTE - Bonjour à toutes et à tous !

Je me présente pour ceux et celles qui ne m'ont pas encore croisée! Mon nom est Brigitte Desormeaux et je suis votre nouvelle stagiaire au baccalauréat en travail social, et ce, jusqu'au printemps prochain. Je tenais à vous mentionner que je suis très heureuse et enthousiaste d'intégrer votre merveilleuse Association qui est celle de l'ALPAR. Au fil des prochaines semaines, il me fera plaisir de vous rencontrer, de vous écouter ainsi que de vous accompagner lors de vos activités. Au plaisir de vous voir.



À votre agenda !



→ Le grand retour de notre fête country ! C'est le **2 novembre** prochain qu'aura lieu notre spectacle de l'Alparanch ! Ne manquez pas ça ! Dominique et les membres de l'Alparanch Studios travaillent depuis février sur cette nouvelle édition. Nous leur disons déjà BRAVO pour cette formidable implication.



L'Aparanch Studios en répétition

→ La Fête de Noël aura lieu le **21 décembre**. Les détails vous seront communiqués au courant de l'automne !

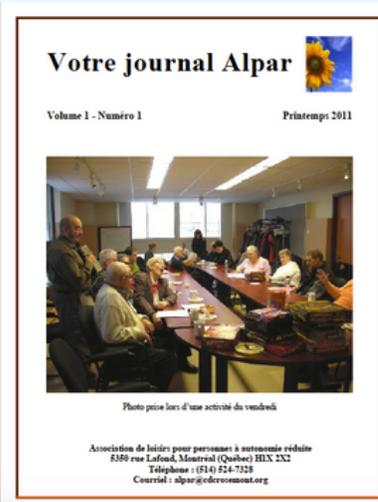




Votre Journal Alpar à travers le temps ...



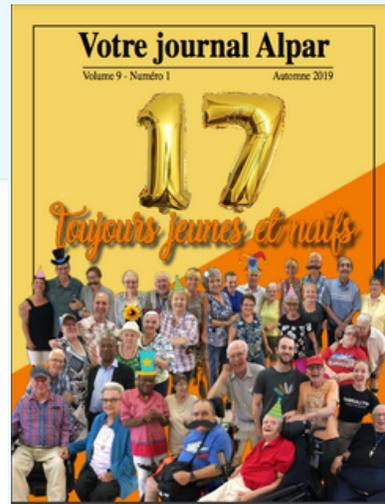
Le saviez-vous ? Le Journal de l'Alpar existe depuis maintenant **11 ans** ! Le premier numéro a été distribué aux membres au printemps 2011. Le journal a vu le jour grâce à l'initiative de la bénévole **Jocelyne Bergeron** qui a mis sur pied le Comité journal ! Merci pour ce lègue Jocelyne.



2011



2015



2019



2020



CONCOURS ! Trouvez le nom de votre journal.



Chaque grand journal a un nom (La Presse, Le Journal de Montréal, etc.) ! C'est pourquoi le journal de l'Alpar est à la recherche du sien !

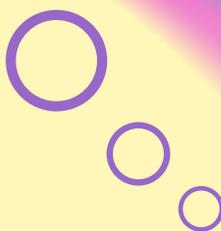
Le comité journal vous invite à participer au concours en **proposant un nom pour le journal de l'organisme**. Les coupons de participation sont disponibles à l'Alpar. Remplissez le coupon et déposez-le dans la boîte identifiée à cet effet.

Le gagnant ou la gagnante remportera **une entrée gratuite** pour la Fête de Noël du 21 décembre 2022 (valeur de 25\$).

Le jury sera composé des membres du Comité journal. **Date limite du concours : vendredi 4 novembre 2022.** La personne gagnante sera dévoilée au début du mois de décembre.

Bonne chance !

Le souvenir de vacances de Gaston



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