

Votre journal

L'ÉCHO DE L'ALPAR

JE PRENDS MA PLACE DANS L'ESPACE PUBLIC !



J'affiche les
couleurs de ma
réalité !





TABLE DES MATIÈRES

03 MOT D'OUVERTURE
TOUT COMME L'AUTOMNE

04 UNE PENSÉE DE GEORGES
MON PARCOURS D'IMMIGRANT

05 **QUAND VIVRE EN RÉSIDENCE RIME AVEC DÉLIVRANCE**
RETOUR SUR LE CYCLOTHON

06 RETOUR EN PHOTOS SUR LES ACTIVITÉS

07 RETOUR EN PHOTOS SUR LES ACTIVITÉS SPÉCIALES

08 IL Y AVAIT TOI
LES BIENFAITS DE LA ZOOTHÉRAPIE

09 **VOX POP SUR L'INDIFFÉRENCE**

10 DÉPART ET ARRIVÉE
LES STAGIAIRES À TRAVERS LE TEMPS

11 JEU ET BLAGUES

VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry
Nicole Champagne
Jean Ilunga Kalonga
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



Mot d'ouverture : La place qui nous revient !

Tout au long de nos vingt et un ans d'existence, **les membres de l'Alpar ont cherché à être visibles, à prendre une place dans l'espace public !** Il faut dire que les personnes ayant une limitation, ceux que l'on appelait anciennement les handicapés, ont vécu dans des espaces reclus jusque dans les années 60, 70, voire 80. Il aura fallu une volonté politique et de nombreuses réformes et mesures pour commencer à voir des personnes avec des limitations dans les écoles, les bâtiments publics et dans nos transports en commun. Avant tout, il aura fallu des personnes comme nos membres pour faire vivre et porter ces mesures visant le changement, **visant l'accessibilité.**

Aujourd'hui, il y a cette prise de conscience que la visibilité, la présence dans l'espace public des personnes différentes est en soi une prise de parole, un geste politique et un travail de sensibilisation à l'endroit de la communauté et de la société en général.

Oui, **après vingt et un ans d'existence**, nous pouvons dire que chaque membre de l'Alpar est à sa façon **porteur de différence et générateur de tolérance !** On a tout à gagner à vivre ensemble !

Bonne fête Alpar !
Votre comité journal



Tout comme l'automne

par Roger Barry

Affichons nos couleurs !

Montrons que nous sommes des **personnes extraordinaires** que nous avons plein **d'amour et d'amitié à partager.**

Tous les humains ensemble nous glorifions la vie, nous fabriquons du **bonheur** et de la **joie de vivre.**

Le **partage** de nos expériences et de nos connaissances crée de l'amitié et la joie d'être ensemble.





Une pensée de Georges



Georges Lavallée était membre du comité journal et aimait ramasser les pensées dans les magazines. Décédé en 2021, en voici une en sa mémoire.

"C'est grâce aux risques que l'on prend que la vie devient vivable."

Le risque est aussi essentiel que dérangeant. Il est le souffle de vie, le mouvement d'expansion, parfois douloureux, mais toujours constructif, qui nous fait grandir quelle que soit l'issue.

Le courage est un muscle qui se développe au fur et à mesure que nous l'utilisons; nous n'avons qu'à commencer à l'exercer doucement.

Mon parcours d'immigrant par Jean Ilunga Kalonga

Ce n'est pas facile d'immigrer ! Puisque tout est déplacement et changement surtout dans le cadre de demande d'asile politique. Juridiquement, l'immigrant est tenu de prouver au tribunal de l'immigration ses allégations sur ses tortures et quelques méfaits dont il a été l'objet dans le pays qu'il vient de quitter. Ce tribunal est composé de deux juges, un greffier, un représentant de HCR et un avocat. Cependant, si l'individu est accepté après le jugement, il devient quelque chose de nouveau ou avec l'obligation d'apprendre et à aimer la culture de son pays d'accueil.

Moi, étant aussi l'immigrant politique dans mon pays d'origine, mes prédateurs politiques m'ont accusé de mener des actions subversives et de former des milices pour attaquer le gouvernement et les institutions établies. À la suite de ces accusations, je vivais en clandestinité et en fin de compte, je me suis caché au bureau du HCR (Haut-commissariat aux réfugiés) qui est l'organisme de l'ONU qui m'a facilité à fuir le pays. Ma conjointe m'a accompagné à l'aéroport. Une fois dans l'avion, **je suis en sanglot pour avoir tout perdu**. Seize heures de vol, seule escale à Bruxelles, à sept heures le matin l'appareil a atterri au Canada à Montréal.

Au bureau de l'immigration situé à l'aéroport, sans tarder, ma demande d'asile politique est introduite. Un agent m'a conduit au Centre des réfugiés à l'Armée du Salut. Après trente jours, le tribunal de l'immigration m'a convoqué. Là, j'ai passé un interrogatoire serré et sévère de trois heures durant pour démontrer le pourquoi de ma demande d'asile. Quelques heures après mon jugement, le greffier m'a confirmé mon acceptation comme un réfugié conformément à la convention internationale de Genève en Suisse. Dans tout ça, j'étais bouleversé des soucis d'être seul, mais **j'ai brisé mon isolement lors de la découverte de l'Alpar** où j'ai rencontré des gens; quelques-uns sont mes amis, on se téléphone parfois et on s'invite à prendre un café. Bref, **je suis à l'aise à cet endroit**. Je remercie le « staff » dirigeant composé de trois bonnes et belles femmes toujours en mouvement pour nous encadrer et nous rendre service chaque fois qu'un membre en a besoin.

Merci à nos lecteurs.





Quand vivre en résidence rime avec délivrance

par Francine Cantin, Nicole Champagne et Karine Imbeault

En tant qu'intervenante à l'Alpar, il m'arrive souvent d'avoir des discussions au sujet des changements que la perte d'autonomie occasionne dans la vie des membres. Que ce soit l'acceptation d'une aide technique à la marche, d'aide au ménage ou encore le déménagement vers une ressource plus adaptée aux besoins changeants liés au vieillissement et à la maladie, **plusieurs membres sont hésitants à accepter ces transformations**. Nicole avait envie de partager avec vous à ce sujet.

Bonjour,

*Je m'appelle Nicole. J'ai 78 ans. Je trouve la vie encore très belle, mais je me dois de franchir la ligne pour bien me placer. Je ne suis plus capable d'entretenir ma maison. Je dois maintenant visiter ce qui me convient : une place pour une personne de mon âge qui aime la vie. Je dois aller visiter des maisons spéciales pour mon groupe d'âge et mes besoins. Il y en a pour tous les goûts et tous les moyens. Je pourrai quand même venir voir mes enfants et ils pourront aussi venir me voir. Je me suis rendue à cet âge sans voir le temps passé. Je veux finir aussi heureuse pour le temps qu'il me reste. **Je ne veux pas simplement respirer, je veux bien vivre.***

Prendre la décision de déménager en résidence est **une étape importante** dans une vie. Beaucoup de membres hésitent...comme si résidence rimait avec dégénérescence. J'ai eu l'occasion d'avoir de belles et profondes discussions à ce sujet **avec Francine Cantin** avant qu'elle ne décède. Elle avait même accepté de participer à l'écriture d'un texte pour le journal, mais hélas, la vie en a décidé autrement. Dans toute sa sagesse, Francine clamait haut et fort qu'accepter de déménager en résidence fût une des **meilleures décisions de sa vie**. Elle encourageait tout le monde à faire le saut rapidement en hésitant le moins longtemps possible. Elle n'avait plus de qualité de vie dans son appartement. Malgré l'aide du CSLC, elle **dépensait toute son énergie** pour réussir à entretenir sa maison et faire les tâches de la vie quotidienne. Déjeuner, faire son lit, s'habiller devenait l'ascension de l'Everest. Une fois ses tâches terminées, il ne lui restait plus une once d'énergie pour réaliser ce qu'elle aime. Une fois emménagée en résidence, elle **avait enfin du temps** pour ses loisirs. Elle a pu recommencer son artisanat et revenir à l'Alpar. L'inconnu peut faire peur, mais retrouver sa vigueur et son énergie permet de reprendre contact avec **ce qui nous anime et nous donne goût à la vie**. Pour Francine, déménager en résidence a été une délivrance, rien de moins.

Retour sur le cyclothon

Le cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy : un sprint final époustouflant ! Le vendredi 2 juin dernier avait lieu notre 15e édition. Cette année, 18 cyclistes étaient au rendez-vous pour sillonner les rues de Montréal dans le cadre du Tour la Nuit. Nous sommes heureux et reconnaissants d'avoir amassé l'incroyable montant de **9 194\$**. Du fond du cœur, **merci** à tous !





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

Le bingo et le troc



La tablée de Jeannette



Les activités du vendredi



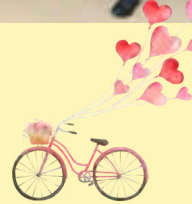


Retour en photos sur les activités - Activités spéciales

La fête de Noël



Sortie au restaurant pour la St-Valentin



AGA du 22 mars



La cabane à sucre



La fête du Québec





Il y avait toi

Source inconnue.

Partagé par Ghislaine Goyette.

Tu descendis de ton étoile
à travers les nuages
poussés par les vents d'Éole
Il y avait toi

Une parcelle d'or à nos doigts
un amour pour la vie
à cette source sans fin
on s'y est abreuvé
Tu étais là

La main dans la main
on traversa le pont de notre vie
sous lequel s'écoulaient
les flots de nos souvenirs
Il y avait toi

Tout le long de la mer
souvent on a marché
des grains de marée haute
effleuraient nos pieds
des lambeaux de marée basse
effaçaient nos pas
Tu étais là

Tous les jours de ta vie
ta plume s'est amarrée
à ton journal intime
ligoté d'un ruban rouge
pour garder ses secrets
Il y avait toi

Quand une peine surgissait
et que tes larmes jaillissaient
fractionnées entre tes doigts
je berçais tes pleurs
Tu étais là

Soudain je ressens
un fragment de toi
comme la douceur d'un oiseau
dans le murmure du silence...
je t'entends m'aimer
Il y a toi

Les bienfaits de la zoothérapie

par Annie Dufour et
Suzanne Véronneau.



C'est Suzanne qui a eu l'idée d'écrire un texte sur les bienfaits de la zoothérapie, **selon sa vision**. Je trouve cela vraiment intéressant d'avoir votre point de vue et de constater ce que la zoothérapie apporte dans **vos vies**. J'avais envie **d'introduire le texte de Suzanne** en vous expliquant d'un point de vue plus "théorique" ce qu'est la zoothérapie.

La zoothérapie va beaucoup plus loin que le simple fait de flatter un animal. C'est installer un cadre sécuritaire dans lequel **une relation s'établit entre les personnes, l'animal et l'intervenante**. La zoothérapie vise à maintenir ou améliorer le bien-être physique, psychologique, affectif, cognitif et social. Ce n'est pas un traitement, mais un accompagnement vers **un mieux-être**. La présence d'un animal, c'est un peu magique : il est lui-même dans l'instant présent et ne joue pas de rôle. Il nous aide à laisser tomber nos barrières et à nous connecter à nos émotions. Sa présence sécurisante nous motive à essayer des choses et nous aide à créer des liens sociaux. Je vous laisse **maintenant lire ce que Suzanne souhaitait dire à ce sujet !**

Les bienfaits de la zoothérapie animée par Annie et ses animaux. par Suzanne Véronneau



La première chose que j'ai remarquée chez Annie avec ses animaux, elle **se faisait écouter sans les chicaner**. Cela m'a grandement surprise et **m'a bouleversée**, car je ne croyais pas ce que je voyais. Après quelques séances de zoothérapie, j'ai appris qu'**on devait respecter l'animal en tout temps**. Donc, j'ai changé mon comportement devant eux, mais je me sentais coupable de ne pas savoir quoi faire.

J'ai laissé parler mon cœur et fait équipe avec eux sans violence. Aujourd'hui, j'ai développé **une complicité** avec Gaston et il m'arrive de **discuter avec lui** le soir avant de dormir et j'espère en faire autant avec Olive. Grâce à eux et surtout Annie, je continue de **donner une chance aux autres**.



VOX POP sur l'INDIFFÉRENCE

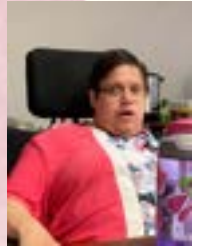
Comment vous sentez-vous lorsque les gens sont indifférents à votre réalité de personne à autonomie réduite ?

par Suzanne Véronneau, Françoise Tremblay et Karine Imbeault



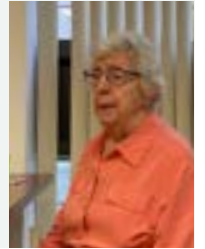
"Ça m'est arrivé plus jeune à la polyvalente, je me faisais intimider. Je me sentais mal et j'aurais voulu les voir handicapés comme moi." - **Sophie Brisson**

"Je trouve ça plate." - **Martine Leblanc**



"Je me sens diminuée face à l'indifférence des autres." - **Françoise Tremblay**

"Un jour ce sera leur tour ! Je me demande de quelle façon je peux faire plaisir à ceux qui en ont besoin." - **Pierrette Desmarais**



"C'est frustrant, mais j'essaie de comprendre que ces gens-là ont peut-être un handicap que je ne vois pas et qui les empêche d'aider. Parfois, ils ont besoin d'un coup dur pour réaliser. Je connais une madame qui a eu un gros accident de voiture et qui est resté avec des handicaps et qui a dit qu'avoir su leur réalité, elle aurait été gentille avec eux." - **Roger Barry**



"J'ai rencontré une femme qui n'en revenait pas de ma marchette et qui me disait qu'elle sa marchette c'était son petit panier pour aller faire son épicerie. Je l'ai revu et elle est rendue avec une marchette." - **Lise Mercier**

"Ils ne sont pas gentils." - **Huguette Gervais**



"C'est dur parce que c'est toujours se battre. On en vient qu'on laisse tomber. Malheureusement, plus ça change, plus c'est pareil." - **Brigitte Brunelle**

"Ce qui m'a montée tout de suite, c'est de la colère. C'est frustrant et fâchant." - **Lise Bussière**





Départ et arrivée



Le mot de JADE - Mes très chers, il y a déjà plusieurs mois que j'ai la chance de partager mon quotidien avec vous. C'est avec une part de nostalgie et un bagage d'expérience en intervention des plus significatif que mon séjour à L'ALPAR se termine. Je tiens à vous remercier du plus profond du cœur pour votre chaleureux accueil, votre ouverture et votre confiance à mon égard. Chacun de vous m'avez appris quelque chose. Que ce soit la résilience, l'amour profond de la vie, l'importance des amitiés et j'en passe. Je repars avec une part de vous tous et j'espère laisser une part de moi derrière.

À mon équipe, mille mercis. Travailler à vos côtés est un pur bonheur. J'aspire à devenir une femme travaillante comme Josée, souriante et accueillante comme Annie et toujours pleine d'entrain et de bonne humeur comme Karine. Merci d'avoir eu confiance en moi et de m'avoir accueilli jour après jour avec tant de bienveillance. Sachez que vos conseils me sont extrêmement précieux et qu'ils me suivront longtemps.

À vous tous, merci pour les rires, les confidences, les moments de folie et tous les beaux souvenirs. Jamais je n'oublierai mon passage à L'ALPAR. Ce n'est qu'un au revoir, car oui, nous nous reverrons.



Le mot de ANNETTE - Bonjour belle communauté de l'ALPAR !

Je me présente Annette, votre nouvelle stagiaire au baccalauréat en travail social jusqu'au printemps prochain. J'ai choisi de faire mon stage à l'ALPAR parce que le bien-être et les droits des personnes âgées ainsi que les personnes en situation de handicap me tiennent à cœur. Dans un monde parfois trop rapide et qui tend à l'exclusion des aînés, ce sera pour moi un privilège de « prendre le temps » avec vous, pour être ensemble en solidarité. Je suis enthousiaste de vous rencontrer et apprendre à vous connaître davantage au cours des prochains mois. Merci de m'accueillir parmi vous !

Les stagiaires à travers le temps





Où est Jade ?

Sortez votre loupe ! Voici la version Alpar du populaire "Où est Charlie" qui s'est transformé en "Où est Jade".



Un petit clin d'oeil à notre sympathique employée de l'été.



Un moment pour rire


par Ghislaine Goyette

Deux amis qui parlent ensemble. L'un dit à l'autre : "Ma femme était médium, elle me disait tout. Maintenant qu'elle est x large, elle ne me dit plus rien."



C'est une femme qui est dans la rue et qui saute et saute. Quelqu'un s'arrête et lui demande: "Pourquoi sautez-vous ainsi, madame ?" La femme lui répond : "J'ai vu mon médecin hier, il m'a prescrit de prendre une pilule une journée et de sauter l'autre journée."





On va de
l'avant ! On
continue !

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