

VOTRE JOURNAL L'ÉCHO DE L'ALPAR



**LE RÊVE:
UN MONDE DE
POSSIBILITÉS !**





TABLE DES MATIÈRES

**03 MOT D'OUVERTURE - LE RÊVE: UN MONDE DE POSSIBILITÉS !
UN MOT DE SIMONE BEAULIEU**

**04 MERCI !
L'AUTOMATISME (LES VERTUS)**

05 LA VIE À L'ALPAR - LES NOUVEAUTÉS / LES DÉPARTS ET ARRIVÉES

06 RETOUR EN PHOTOS SUR LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

07 RETOUR EN PHOTOS SUR LES ACTIVITÉS SPÉCIALES



**08 RÊVER !
UNE CHANSON D'ESPOIR - QUAND LES HOMMES VIVRONT D'AMOUR**

**09 JEUX - TROUVER LES 7 DIFFÉRENCES
LES DEVINETTES DE GHISLAINE**

10 VOX POP SUR LE RÊVE

**11 VOX POP SUR LE RÊVE - SUITE
CONTINUONS DE RÊVER ... ENSEMBLE !**

« Une vision qui ne s'accompagne pas d'actions n'est qu'un rêve. Une action qui ne découle pas d'une vision c'est du temps perdu. Une vision suivie d'action peut changer le monde. » - Nelson Mandela

VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry
Jean Ilunga Kalonga
Françoise Tremblay
Suzanne Véronneau
Annie Dufour (employée)
Ariane Garand (employée)

COORDINATION ET RÉVISION

Annie Dufour
Ariane Garand

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Annie Dufour

PHOTOGRAPHIES

Josée Lambert



Mot d'ouverture - Le rêve: un monde de possibilités !

par Annie Dufour

Dans la présente édition de votre journal, **le rêve** est à l'honneur, car il offre tant de possibilités ! Que nous soyons petits, grands ou aînés, le rêve est à la portée de tous. Il nous aide à dépasser nos craintes parce que lorsqu'on rêve, on ne se met pas de barrière et **tout est réalisable**. Le rêve vient nous visiter dans nos vies de différentes façons : on rêve la nuit et ces scénarios nocturnes nous font voyager parfois de bien drôles de façons ! On peut aussi rêver le jour, s'aventurer dans nos pensées et imaginer tout ce qu'on désire.

Nos rêves nocturnes sont majoritairement lors de notre sommeil paradoxal et ils jouent un rôle important dans la **consolidation de la mémoire** en particulier procédurale (mémoire des habiletés motrices) et dans la **gestion des émotions**. Ce sont d'ailleurs nos émotions qui dominent l'univers des songes. Nos rêves peuvent être le reflet de notre état d'esprit, de nos inquiétudes comme de notre bonheur. Un rêve qui devient récurrent peut permettre à une personne de **comprendre une situation** qui l'indispose depuis un certain moment.

De leurs côtés, nos rêves éveillés commencent souvent lors de l'enfance, nous imaginons une future carrière, un jouet, des amis, une maison, un voyage, etc. Au fur et à mesure que l'on grandit, les rêves deviennent **des aspirations ou des projets de vie**. Ils génèrent de **l'espoir** et nous procurent la motivation pour aller plus loin ou pour changer des éléments de notre vie ou encore de notre personnalité. La force du rêve est immense; ils nous inspirent et donnent **un sens à notre vie**.

Une vie sans rêve est moins lumineuse, il arrive qu'à l'âge adulte on arrête d'avoir des rêves parce qu'on se dit qu'il faut être réaliste et accepter son destin. Pourtant, l'espoir généré par le rêve est un **puissant carburant**. Alors, peu importe notre âge, n'ayons pas peur et **continuons de rêver** !



Le Comité journal: Françoise, Roger, Ariane, Annie, Suzanne et Jean Ilunga.



Un mot de Simone Beaulieu

J'aurai bien aimé être là à la fête anniversaire de l'Alpar. D'une manière ou une autre, je vous dis tous un beau bonjour. Je vous souhaite de la santé, car c'est ce qui compte le plus. Je vous aime tous. Au revoir, mes amis.

Simone

Montréal, le vendredi 30 août 2024





Merci ! par Roger Barry

Un immense merci à toutes les personnes qui ont contribué au gros gros projet pour ramasser de l'argent pour notre organisme. Merci d'y avoir cru... Et pour votre patience; oui, ça été très long avant d'y arriver...Mais ! On y est arrivés. L'attente en valait la peine ! Nous avons obtenu un montant inespéré de **4 565\$**. Oh oui, un super merci !



L'automatisme (les vertus) par Jean Ilunga Kalonga

Le rire, hélas ! Je te parle un peu de la faculté du rire qui selon les médecins, ce dicton s'avère être une forme de médecine naturelle accessible à tous. Le rire, dis-je, aide à la fois physiquement et moralement. Il peut aussi aider à prévenir les maladies cardiaques potentielles. Enfin en riant, le flux sanguin augmente ce qui améliore à son tour le fonctionnement du système immunitaire en libérant des endorphines poussant à se détendre en soulageant le stress.

Dans le même ordre d'idées, le porteur de vertus de la joie, de la charité, de la paix, de la patience, de la pitié et de la bonté, etc., est aussi éminent. Cependant, tenant compte des vertus ci-haut citées, la question est posée dont la réponse est pour toi-même. Que seraient tes réactions si une personne est méchante avec toi, vas-tu réagir dans par la défensive ou par l'égo ? Vas-tu résister toujours de la même façon ? En attendant un résultat différent, on appelle cela la folie. Et le lendemain, la même personne récidive, t'insulte et te manque de respect, sois à travers ses gestes ou ses paroles, est-ce que tu répondrais comme tu l'as toujours fait ? Si ce n'est pas le cas, arrête de perdre du temps aux futilités. L'automatisme vertueux, le meilleur oblige à les pratiquer et que l'énergie est contagieuse si tu veux voler avec l'aigle, tu dois arrêter de nager avec le canard.

Salut !



La vie à l'Alpar !

Les nouveautés par Roger Barry

Youpi ! ... Super ! À l'Alpar, **beaucoup de nouveautés**. Suite au départ d'Esther, nous avons une nouvelle employée, Ariane, et plusieurs nouveaux bénévoles : Nyoucha, Jessy, Yannick, Claudette, Sergine. Des activités ont repris vie... La tablée de Jeannette, l'Alparanch, les jeux de table, l'atelier musical et la zoothérapie. Il y a aussi une nouvelle activité qui a vu le jour : le vendredi créatif. Nous avons aussi de nouveaux jeux de société et de nouveaux casse-têtes.

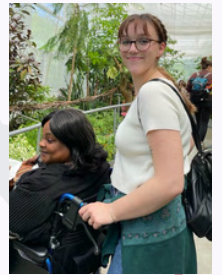
Oui, **la vie est belle à l'Alpar**, tout le monde est gagnant !



Départs et arrivées

C'est en janvier que l'Alpar accueillait **Esther Héту** dans le tout nouveau poste d'intervenante communautaire. Elle a rapidement fait sa place dans notre grande famille ! Ses compétences en intervention et en coordination des bénévoles ont été saluées. Elle nous a quittés au début du mois d'août pour l'Uruguay le temps d'une session d'étude à l'étranger. Son rire communicatif nous manque. À bientôt !

L'Alpar a eu le loisir de pouvoir partager son été avec **Jade** pour une deuxième année consécutive. C'est une Jade 2.0 qui s'est présentée au mois de mai. Pleine d'assurance renouvelée, elle a su prendre des initiatives qui ont grandement aidé les membres et l'équipe d'intervenantes. Jade a pris sous son aile les ateliers du vendredi où toute sa créativité a été mise à profit. Il ne faudrait passer sous silence ses talents culinaires qui ont permis aux membres présents à la Tablee de se régaler. Enfin, ses compétences en intervention psychosociale ont vivement impressionné tous ceux et celles qui ont croisé sa route. Merci Jade pour ce bel été. Merci d'avoir soutenu l'Alpar. Nous allons nous ennuyer de toi. Ah oui, puis merci Jade la coquine pour les petites surprises laissées un peu partout dans le bureau !



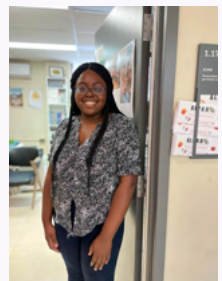
Bonjour !

Je crois avoir rencontré presque tout le monde, mais je me présente tout de même : je suis Ariane, la nouvelle intervenante communautaire qui remplacera Esther jusqu'en janvier. Diplômée en psychologie, je débute ici dans le domaine du communautaire. Je suis ravie de me joindre à la grande famille qu'est l'ALPAR et j'ai très hâte de participer à toutes sortes d'activités à vos côtés ! Je vous remercie pour votre accueil chaleureux.

Ariane Garand



Nous sommes heureux de vous présenter **Katiana Falaise** qui intègre l'équipe à titre de stagiaire au baccalauréat en travail social. Elle passera l'automne avec nous dans le cadre de son stage de fin d'études. Bienvenue dans l'équipe !





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 20 mars



La cabane à sucre



La fête du Québec et les olympiades





Rêver ! par Josée Lambert



C'est connu, je suis une rêveuse, sûrement parce que j'ai un sommeil paradoxal très actif. Parmi mes rêves, il y a quelques perles, dont l'histoire d'un troupeau de chèvres qui me sauve littéralement de la présence d'une **moufette blonde**, aussi celle de l'achat d'une magnifique demeure historique de quatre étages à l'intersection des rues Peel et René-Lévesque, mais dont **le toit était urgemment à refaire**. Sans oublier, cette automobile de type « Station-Wagon » qui pouvait s'élargir afin **d'installer une laveuse et une sècheuse**.

Eh oui, le rêve nous **permet de réaliser l'impossible**. Souvent, ils nous font rire parce qu'ils sont de l'ordre de l'absurde. Parfois, certains rêves nous **inspirent** pour se projeter vers l'avant.

Pour notre **22e anniversaire**, je nous souhaite cette possibilité de **s'imaginer** dans 10 ans, dans 20 ans ou dans 30 ans. Plusieurs d'entre nous ne serons plus là, mais je sais que nous avons cette faculté à l'Alpar de transmettre aux nouveaux membres, bénévoles et employé.es **cette passion de se voir plus grands, plus forts !**

Cet automne, nous amorcerons avec vous notre prochain plan d'action, alors dans 3, 2, 1 : **rêvons à un monde de possibilités.**

Une chanson d'espoir: Quand les hommes vivront d'amour.

Quand les hommes vivront d'amour est une chanson québécoise composée par Raymond Lévesque en 1956 alors qu'il vivait à Paris. La chanson, qui appelle à la paix, est teintée d'humanisme. C'est à propos de la guerre d'indépendance de l'Algérie que Raymond Lévesque écrit cette chanson. Cette guerre, qui était le déclenchement des décolonisations, a inspiré bien des Québécois et l'auteur n'y était pas insensible. La chanson deviendra certainement la chanson québécoise la plus connue de toute la francophonie. *Source - Wikipédia.*

*Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère
Les soldats seront troubadours
Mais nous, nous serons morts mon frère*

*Dans la grande chaîne de la vie
Où il fallait que nous passions
Où il fallait que nous soyons
Nous aurons eu la mauvaise partie*

*Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère
Les soldats seront troubadours
Mais nous nous serons morts, mon frère*

*Dans la grande chaîne de la vie
Pour qu'il y ait un meilleur temps
Il faut toujours quelques perdants
De la sagesse ici-bas c'est le prix*

*Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère
Les soldats seront troubadours
Mais nous nous serons morts, mon frère*

*Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère
Les soldats seront troubadours
Mais nous nous serons morts, mon frère*





Jeux - Trouver les 7 différences



Solution: 1. La couleur de la casquette - 2. Le foulard dans le cou - 3. La fleur sur la poche de la chemise - 4. La marmotte dans le champ de fleurs - 5. Les étoiles sur les souliers - 6. L'oiseau sur la fleur - 7. La navette spatiale.

Les devinettes de Ghislaine

Devinettes trouvées
par Ghislaine Goyette

Pourquoi faut-il aller au lit ? Parce qu'il ne peut pas venir à nous !



Une jeune fille confie à son amie: « Mon rêve, ce serait d'épouser un archéologue. »
« Ha bon et pourquoi? » « Parce que plus on vieillit, plus il vous aime. »



Un juge essaie de ramener l'ordre dans la salle du tribunal. « Maintenant, j'exige le silence ! Le premier qui parle sera expulsé ! » « Houraaaaa ! » Crie l'accusé.



Un petit garçon demande 2\$ à son père. « C'est pour faire quoi ? » Lui demande son père. « C'est pour donner à une vieille dame, papa. » « Et où est-elle? » « Elle est là-bas, elle vend de la crème glacée. »

Ghislaine partage avec vous une belle pensée de Nelson Mandela : « La lutte à la pauvreté n'est pas un acte de charité c'est un acte de justice, c'est la protection des droits fondamentaux de l'homme, de son droit à la dignité et à une vie digne. »



VOX POP sur le RÊVE

1. Quels étaient vos rêves de jeunesse ? Les avez-vous réalisés ?

2. Quels sont vos rêves de vieillesse ?

par Suzanne Véronneau, Françoise Tremblay et Ariane Garand



1. Je rêvais d'être musicienne et d'immigrer au Québec. En travaillant à l'ambassade en Égypte, mon pays d'origine, j'étais attirée par ce qui se passait au Canada. Non pour ce qui est d'être musicienne, ce n'est pas le destin que mon père me réservait. Même s'il était professeur de musique, il m'interdisait de jouer du piano. En revanche, j'ai réussi à déménager au Québec, ça fait 48 ans que je suis ici.

2. Je rêve de ne pas être un poids pour mes proches en vieillissant. Je ne veux pas vieillir dans la maladie. - **Louisa**

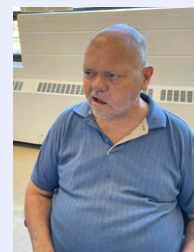


1. Voir Tina Turner en spectacle. Oui, je suis allé la voir en Californie et à Rio.

2. Aider la ville de Montréal à ramasser les déchets et à garder la ville propre. - **Martine**

1. Avoir beaucoup d'argent. Oui ! Je l'ai réalisé !

2. Mon rêve de vieillesse est de faire encore beaucoup d'argent. - **Gérald**



1. Je rêvais d'avoir une belle vie et de rencontrer un prince charmant. J'ai rencontré le prince charmant. C'était vraiment un homme charmant !

2. Continuer à être en santé et être entourée de nos amis et nos enfants. Je rêve aussi de continuer à venir à l'ALPAR le plus longtemps possible. - **Réjeanne**

1. Avoir du fun !

2. Mon rêve de vieillesse est de me coucher tard. - **Gilles**



1. Avoir des patins neufs, mes parents m'en achetaient toujours des usagés.

Être danseuse de ballet aussi. Oui, une année, j'ai eu des patins neufs à Noël.

2. Avoir une bonne santé et revenir à l'ALPAR. Aussi, quand je vais aller au ciel, je veux aller rejoindre mon ami Donald et le marier en haut. - **Gisèle**

1. Je viens d'une famille criminalisée et assez « rock and roll » alors je rêvais de sortir de ce milieu qui n'était pas bon pour moi. À 40 ans j'ai réussi à sortir de ce milieu et j'ai été accepté au centre de réadaptation Lucie-Bruneau. Toute ma vie je resterai vulnérable à cause de mon passé, mais maintenant, j'ai des outils pour m'en sortir. Je vis depuis trois ans avec une coloc et ça se passe super bien.

2. Continuer à travailler sur moi et réussir à rester authentique. J'aimerais aussi continuer à avoir une bonne relation avec ma coloc Brigitte. - **Suzanne**





VOX POP sur le RÊVE - Suite

1. Quels étaient vos rêves de jeunesse ? Les avez-vous réalisés ?

2. Quels sont vos rêves de vieillesse ?

par Suzanne Véronneau, Françoise Tremblay et Ariane Garand



1. Je rêvais de faire des cabanes dans le bois et des huttes dans la forêt parce que j'aimais ça être dans la nature, tranquille, sans être dérangé par les parents et les professeurs. Je rêvais aussi de me marier et de ne plus retourner à l'école. J'ai réussi à faire des cabanes dans le bois et à me marier. J'ai réalisé mon rêve de ne plus retourner dans une école, mais j'ai suivi des cours par correspondance.

2. Je rêve d'avoir un bel atelier, pas un petit atelier dans une chambre à coucher. - Roger

Continuons de rêver ... ENSEMBLE !

Rêvons que l'Alpar puisse continuer de se développer et de rayonner partout où il y a des aînés isolés à autonomie réduite !

N'abandonnez pas vos rêves, sinon vos rêves vous abandonneront.



Tous nos rêves peuvent devenir réalité, encore faut-il avoir le courage de les suivre.



Rêver en couleur, c'est beau !



Ne rêve pas ta vie, mais vie tes rêves !





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