

LE P'TIT JOURNAL DES CONFINES

ALPAR 

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



MOTS DE L'ÉQUIPE

**HISTOIRES ET
ANECDOTES**

JEUX

POÉSIES ET CHANSONS

PHOTOS

ET DES SURPRISES!



TABLE DES MATIÈRES

- 04 MOT D'OUVERTURE
- 05 L'ÉQUIPE S'AGRANDIT
- 06 LAISSEZ-MOI VOUS RACONTER

- 10 MOSAÏQUE PHOTOS
- 11 LES MEMBRES DE L'ALPAR
- 13 LA FORCE DU GROUPE
- 14 CONSEILS COVID-19

- 15 MOMENT DE POÉSIE
- 17 CULTURE

- 19 L'HEURE DU CONTE
- 20 PAROLES DE CHANSON

- 21 L'HISTOIRE DU COWBOY JONES
- 22 SOUVENIRS AGRÉABLES

- 23 L'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE
- 24 LES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

- 25 **CRÉATIVITÉ ET IMPLICATION BÉNÉVOLE**

- 27 **BINGO DE L'ALPAR**

- 28 SIGNIFICATION DES COULEURS
- 29 MANDALA À COLORIER

VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry
Yves Normand
Françoise Tremblay
Catherine Forant (employée)
Annie Dufour (employée)

COORDINATION, MISE EN PAGE ET RÉVISION

Catherine Forant
Annie Dufour

GRAPHISME

Catherine Forant

PHOTOGRAPHIES

Josée Lambert

MOT D'OUVERTURE

Maintenir les liens

par Josée Lambert, directrice

Cette pandémie nous a tous profondément bouleversés. Du jour au lendemain, nous avons été privés des lieux où nous tissions nos liens. Oui, nous avons été touchés au cœur de notre mission. Nos mercredis et nos vendredis ont pris une autre signification, celui de l'ennui de l'autre : de l'ami, du confident, du camarade, du complice, de l'allié...Cependant, ce que la pandémie a mis en lumière, c'est que nos liens se sont avérés plus forts que le confinement. Plusieurs d'entre vous avez sorti sur le seuil de vos portes, sur vos balcons, comme un grand appel pour maintenir les liens avec votre communauté. Cette édition intitulée, "Le p'tit journal des confinés" vous guidera à travers les initiatives auxquelles vous avez participées. Vous verrez la magie de l'Alpar a opéré : on vous a vu, on vous a lu, on vous a entendu! Nous travaillons maintenant à mettre toutes les conditions en place pour se revoir ensemble dans notre traditionnel esprit d'entraide. La deuxième partie de 2020 sera formidable! Avant de vous laisser à votre lecture, je veux remercier l'équipe de l'Alpar qui a déployé une énergie sans bornes depuis le début de la pandémie pour garder le lien avec vous et entre vous. Des mercis à Catherine, Annie, Karine, Dominic, Gilles, Nancy et Ana-Gabrielle, et bien sûr à nos bénévoles!

MERCI DE VOTRE IMPLICATION

MERCI à tous les membres et bénévoles qui se sont impliqués de près ou de loin pour cette édition spéciale du Journal de l'Alpar. Plusieurs ont transmis des idées par téléphone. À travers la lecture du journal, vous constaterez donc l'implication de plusieurs membres au sein de cette édition. Nous en sommes fiers et vous encourageons à vous approprier VOTRE Journal Alpar. Merci au comité journal pour cette réussite !



L'ÉQUIPE S'AGRANDIT

UNE NOUVELLE EMPLOYÉE POUR L'ÉTÉ !

par Ana Gabrielle Fournier Guzman, intervenante

Avec l'été qui arrive, une nouvelle intervenante arrive aussi. Je m'appelle Ana-Gabrielle et je rejoins avec bonheur la belle équipe d'ALPAR durant la saison estivale. J'étudie en travail social à l'UQÀM et ceci est mon premier travail en intervention. Depuis ma jeunesse, j'ai fait du bénévolat dans des organismes qui m'ont permis de découvrir ma passion pour la relation d'aide. Dans les mois qui suivent, nous allons avoir l'occasion de faire des activités ensemble et d'apprendre à nous connaître. Pour l'instant, je vous laisse sur quelques informations à propos de moi. J'ai un grand enthousiasme envers la cuisine; j'adore prendre le temps de cuisiner des repas pour ma famille et mes amis. C'est de cette manière que je leur montre mon affection! J'ai aussi une passion nouvelle pour le jardinage et pour les plantes d'intérieur. Je trouve que c'est un moyen naturel de se relaxer et de faire apparaître de la vie. Finalement, je suis une mélomane assidue; musicienne pianiste et amatrice de plusieurs genres, la musique a une grande place dans ma vie.



Au plaisir de vous rencontrer bientôt!



MERCI ET AUREVOIR KARINE!

Nous transmettons toutes nos félicitations à Karine qui est officiellement bachelière en travail social! Bravo Karine et merci d'avoir été une stagiaire si fantastique. Tu as tout pour réussir ! Tu seras toujours la bienvenue à l'Alpar.





LAISSEZ-MOI VOUS RACONTER

LA ZOOTHÉRAPIE, SES BIENFAITS ET DES NOUVELLES DES POILUS!

par Annie Dufour - intervenante et chargée de projets.



D'aussi loin que je me souviens, les animaux ont fait partie de ma vie et ce fut un bonheur de découvrir il y a quelques années que je pouvais travailler avec eux à titre de zoothérapeute! N'est-il pas merveilleux d'être en présence des animaux? Pas de chichi, pas de flafla juste du vrai. L'animal ne joue pas de rôle, il est lui-même dans l'instant présent et nous aide à faire de même, à laisser tomber nos barrières et nos défenses, à se livrer et à se connecter à nos émotions : il est parfois un miroir. En effet, la présence d'un animal amène plusieurs éléments bénéfiques parce qu'on sait qu'il ne nous jugera pas et n'aura pas d'attente envers nous. Il nous procure une source d'affection inconditionnelle, il nous incite à être authentique, sa présence est souvent sécurisante et apaisante et en plus il nous motive à nous mettre en action et à essayer des choses! Finalement, sa présence peut nous aider à créer ou initier des liens sociaux. C'est fantastique, vous ne trouvez pas? Je crois beaucoup en la zoothérapie et à tous les bénéfices que cette pratique peut apporter et j'avais envie de vous en dire un peu plus sur cette méthode d'intervention.

La zoothérapie, c'est beaucoup plus que de flatter un animal. C'est installer un cadre sécuritaire dans lequel une véritable relation s'établit entre la personne, l'animal et l'intervenante. La zoothérapie vise à maintenir ou améliorer le bien-être psychologique, physique, affectif, cognitif ou social. Ce n'est pas un traitement mais bien un accompagnement vers un mieux-être. J'ai dans ma tête de nombreux souvenirs de vous pendant les ateliers : des membres qui ont surmonté des peurs, qui ont manifesté de l'entraide et des encouragements, des confidences, du dépassement de soi et beaucoup beaucoup de visages illuminés par des sourires. Lorsque je vous regarde interagir avec Gaston, avec Olive ou avec feu Léa, j'ai le cœur rempli de joie. Présentement, à cause de la pandémie, le quotidien de Gaston et d'Olive est aussi chamboulé. Plus de visite dans les résidences, plus de séance ou d'atelier de zoothérapie. Mais ils vont bien! Gaston a fêté ses 3 ans le 22 avril et Olive ses 1 an le 3 mai! Gaston aime toujours se faire courir après et Olive n'a pas encore appris toutes les bonnes manières. Hi hi hi! Ils s'amuse à tous les jours dans la forêt car nous avons la chance de vivre à la campagne. Et saviez-vous la dernière nouvelle ? J'ai maintenant deux nouvelles pensionnaires à la maison; Framboise et Jacqueline, deux sympathiques poules pondeuses. Elles ne sont pas encore les meilleures amies des chiens mais la cohabitation se passe bien. Chose certaine, nous avons bien hâte de reprendre les ateliers de zoothérapie en votre compagnie.





LAISSEZ-MOI VOUS RACONTER

ICI, AU CHSLD MARIE-ROLET

par *Gérald Mathieu, bénévole et membre*

Nous sommes chanceux d'avoir un personnel dévoué offrant un service humanisé avec une ardeur bien appréciée, et ce, à tous les niveaux, comme: les préposé(e)s aux bénéficiaires, les infirmières et infirmières auxiliaires. L'implication remarquable de toutes et tous à la cuisine et ce même si nous devons nous contenter d'un menu spécial pour le temps de la COVID-19 qui revient à chaque semaine plutôt qu'aux trois semaines, mais nous comprenons très bien la situation.

La diététiste ainsi que la physiothérapeute aidant les préposé(e)s aux chambres. Le charme de l'entraide de l'éducatrice spécialisée et de la technicienne en loisirs.

Il ne faut surtout pas oublier la personne qui est en charge du lavage de nos vêtements, et de nos draps personnalisés qui étaient nettoyés à l'extérieur avant la pandémie.

Vivre la générosité des gens responsables de communiquer virtuellement avec les familles via une tablette pour que les résidents puissent voir et parler avec leurs enfants et d'autres afin de vivre cette relation avec leurs parents.

Il y a aussi les aides de services pour distribuer les plateaux aux heures de repas et pour s'occuper des résidents ayant besoin d'aide.

Les personnes aux services techniques, d'autres à désinfecter les rampes et poignées de portes, tables, comptoirs jour et soir.

Un gros merci à la direction qui a su prendre les bonnes décisions depuis un début qui donnait place à une improvisation avec des moyens en dormance. L'implication de tout ce beau monde fait que nous sommes choyés d'être en présence de professionnelles de cœur...

Alors grâce à ces personnes en harmonie dans un milieu difficile en cette période, nous n'avons aucun cas.

Merci à vous !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un CHSLD (centre d'hébergement et de soins de longue durée) offre des soins permanents aux personnes âgées dans le besoin. Au Québec, il existe des CHSLD privés, privés conventionnés et publics.

Le CHSLD Marie-Rollet fait parti du territoire de Lucille-Teasdale au sein du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et il est situé dans l'arrondissement Rosemont-Petite-Patrie. À Montréal, il y a 16 CHSLD pour un total de 130 établissements à travers le Québec.

LAISSEZ-MOI VOUS RACONTER

LE QUOTIDIEN

par Pierre Durand, membre

J'avais envie de vous partager mon quotidien en temps de COVID-19. Je regarde souvent la télévision car je veux m'informer sur ce qui se passe à Montréal et aussi dans le reste de la province. Je trouve cela difficile ce confinement car avant je me promenais beaucoup dans les centres communautaires : ceux de Rosemont et d'Hochelaga-Maisonneuve. J'avais beaucoup de contacts et une vie sociale active.

Maintenant je fais mes contacts grâce au téléphone et à Facebook; j'écris à des personnes que je connais et je rencontre aussi de nouvelles personnes hommes ou femmes. Je continue ma vie sans aller dans les endroits publics. Mon déménagement est retardé à cause du virus.

J'ai hâte que cela revienne comme c'était avant et j'ai hâte aussi de revoir les gens de l'Alpar! On m'a dit que personne ici dans les HLM a le virus. C'est une bonne nouvelle.

Je vous souhaite à tous d'être en bonne santé et je vous conseille de porter des gants et un masque pour vous protéger du virus. À bientôt!



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)

Bouffe-Action de Rosemont - 514 523-2460

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

LAISSEZ-MOI VOUS RACONTER

LA RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO

par Jean Ilunga Kalonga, membre

Je vous présente, en bref, ce pays se trouvant au centre de l'Afrique, devenu indépendant le 30 juin 1960 (Colonie belge).

Sa superficie est de 2345410 kilomètres carrés.

La population est de 9 858 000 habitants.

Le français est sa langue officielle.

Son majestueux fleuve (4700 km de longueur) irrigue la plus grande forêt tropicale humide au monde après l'Amazone et puis accède à l'Océan Atlantique par la ville de Moanda.

La faune et la flore sont très riches, mais les ressources du sol sont un scandale géologique.

Le Congo est entouré de neuf pays limitrophes et convoité par le multinational et l'Occident qui créent des groupes de guerre dans le seul but de voler et piller ce pays (en 20 ans, il y a eu 10 millions de morts).

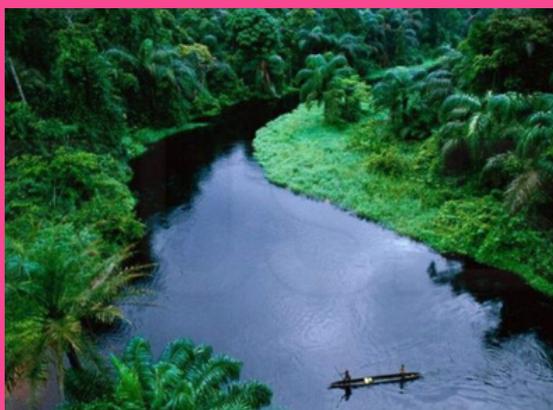
Pardon ! Sans la force ni le moyen pour te sauver de ces envahisseurs armés jusqu'aux dents, leurs armes sont fabriquées avec les minerais précieux du sol congolais.



Ô mon cher Congo!

**Mon beau pays où je suis né
un beau matin de la saison sèche,
ton paysage me rappelle le Paradis
Artificiel où je fus tant d'années pour
soulager ma douce mélancolie.
Le Congo, le Grand CONGO ainsi tu es
appelé par ceux qui meurent d'envie
de te voir pour ta beauté !**

**Congo mboka ya bakoko nalingiyo mingi!
Le pays de mes ancêtres ...**



MOSAÏQUE PHOTOS





LES MEMBRES ET BÉNÉVOLES



Brigitte Brunelle



Nicole Jean



Philippe Légaré



Pierre Durand



Denise Héroux



Pierrette Desmarais



Jeannette Lapointe



Célestine Bibolla



Michèle Désilets



Gérald Mathieu



Suzanne Veronneau



Roger Barry



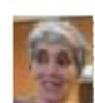
Suzanne Piché



Doris Brodeur



Gina Lagacé



Martine Rochette



Géraldine Lévesque



Sophie Brisson



Doris Lacroix



Lise Mercier



Malvina Lagacé



Ghislaine Goyette



Marcellin Boudreault



Suzanne Desormeaux



André Brouillette



Raymonde Lagacé



Francine Poulin



Lise Stuart



Jean-Paul Tremblay



Manon Dupuis



Marie-Violette Villesaint



Jules Beaudet



Jean-Paul Asselin



Agnès Hladun



LES MEMBRES ET BÉNÉVOLES



Georges-Henri Tremblay



Pauline Dinelle



Normand Laterreur



Nicole Champagne



Germain Asselin



Christiane Métivier



Francine Cantin



Janine Thibault



Yolande Dionne



Claire Messier



Elisabeth Rebora



Yves Normand



Mimi Lussier



Micheline Potel



Raymonde Barré



Simone Beaulieu



Ginette Soucy



Georges Lavallé



Bibiane Laliberté



Gloria Honores Cerquin



Jean Ilunga Kalonga



Gisèle Thomas



Silvério Scotti



Simone Dusablon



Lucette Nicol



Raymond Houle



Jean-René Voltaire



André Karozis



Francine Rochon



Françoise Tremblay



Duncan Robertson



Diane Mercier



Annette Talbot



Micheline Ferland

LA FORCE DU GROUPE



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

Effets positifs du soutien mutuel: être accepté, soutenu et compris par vos pairs.

Extraits tirés de Ginette Berteau

L'Alpar est un grand groupe de socialisation axée sur le soutien mutuel. Chaque membre est perçu comme capable d'apporter une contribution différente, d'influencer les autres et se laisser influencer par eux. On lui attribue une capacité de s'aider et d'aider les autres. Chaque membre est libre de prendre la place qu'il souhaite ; parfois il est l'aidé, parfois il aide les autres, parfois il est actif, alors qu'à d'autres moments il est peut-être en retrait.

L'entraide :

Soutenir et aider une autre personne vous permet de reprendre confiance en votre potentiel. Le membre s'aide lui-même en aidant les autres. Le soutien mutuel des membres multiplie la force d'aide.

L'expérience:

Partager une situation de vie commune permet de réduire l'impression d'être seul en la vivant.

L'apprentissage:

La réflexion, l'observation et les opinions des autres membres nous permettent de mieux comprendre les différentes facettes de leur personnalité et l'impact qu'elle a sur les autres; le groupe devient un lieu d'apprentissage privilégié.

La force collective:

Le groupe devient un médium important pour influencer l'environnement et amorcer un changement social. Les membres d'un groupe réalisent qu'ensemble, ils peuvent accomplir des actions impossibles autrement.

L'espoir :

Participer à un groupe a souvent comme effet de faire réaliser aux membres d'une part, que chacun est responsable de ses gestes et d'autre part, que certains événements sont hors du contrôle personnel ou dépendent des conditions sociales. Constatant l'évolution des situations des autres vers un mieux-être permet au membre de retrouver l'espoir qu'il peut y arriver.



CONSEILS COVID-19

Comment utiliser votre couvre-visage (masque artisanal) ?

1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).

2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.

3 Ajustez également sous votre menton.

→ Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.

→ Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.

→ Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.

→ Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.

→ Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

Le masque ne remplace pas :



le lavage des mains



la distanciation physique



l'isolement à la maison si vous êtes malade

Lavage des mains



MOUILLEZ



SAVONNEZ



FROTTEZ de 15 à 20 secondes



NETTOYEZ les ongles



RINCEZ



SÉCHEZ



FERMEZ avec le papier

1 2 3 4 5 6 7

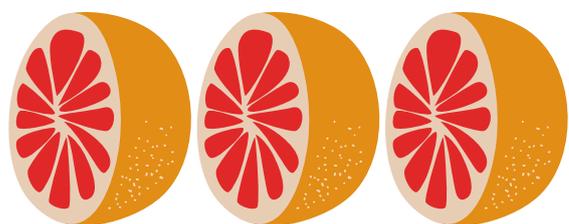


MOMENT DE POÉSIE

VOUS ME MANQUEZ !

par André Brouillette, membre

Vous me manquez tous gang de
pamplemousse,
Sans vous la vie n'est pas si douce,
Je vous attends, je frimousse.



SIMONE !

par Simone Beaulieu, membre

Simone c'est la championne des piétonnes,
Fanfaronne,
Simone est une bonne personne,
Avec elle qui ronronne,
On a toujours du fun !

LES MOTS QUI FONT VIVRE

par Jean Ilunga Kalonga, membre

Quand une personne te parle de ses problèmes,
Elle n'est pas en train de se plaindre,
Elle est juste en train de te faire confiance,
Et ne doute pas quand elle te dit qu'elle t'aime,
Ici les MOTS QUI FONT VIVRE sont les mots
innocents,
La chaleur et les mots
Les mots Confiance - Amour – Justice,
Le mot liberté,
Le mot enfant,
Le mot gentillesse,
Certains noms de fleurs et certains noms de
fruits,
Le mot courage et le mot découvrir,
Et les mots frère et sœur,
Le mot camarade,
Et certains noms de pays et de villages,
Et certains noms de femmes et d'amis,
À vous l'analyse.

QU'EST-CE QUE LA POÉSIE ?

La poésie c'est une façon d'exprimer ses sentiments, ses souvenirs,
son opinion, d'une façon mélodieuse et harmonieuse.

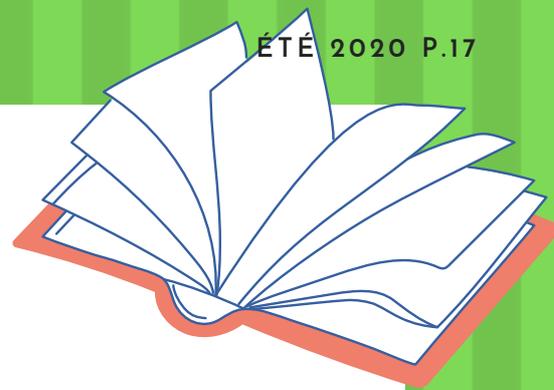
Pour écrire un poème il ne faut pas être intelligent ou apprendre à
écrire une poésie... La poésie c'est des mots, des idées cachées au fond
de nous qui font qu'à un moment donné nous sommes inspirés.

Soyez Polis
Par Jacques Prevert

Le soleil est amoureux de la terre
Ça les regarde
C'est leur affaire
Et quand il y a des éclipses
Il n'est pas prudent ni discret de les regarder
Au travers de sales petits morceaux de verre fumé
Ils se disputent
C'est des histoires personnelles
Mieux vaut ne pas s'en mêler
Parce que
Si on s'en mêle on risque d'être changé
En pomme de terre gelée
Ou en fer à friser

Le Soleil aime la terre
La terre aime le soleil
Et elle tourne
Pour se faire admirer
Et le soleil la trouve belle
Et il brille sur elle
Et quand il est fatigué
Il va se coucher
Et la lune se lève
La lune c'est l'ancienne amoureuse du soleil
Mais elle a été jalouse
Et elle a été punie
Elle est devenue toute froide
Et elle sort seulement la nuit
Il faut aussi être très poli avec la lune
Ou sans ça elle peut vous rendre un peu fou
Et elle peut aussi
Si elle veut
Vous changer en bonhomme de neige
En réverbère
Ou en bougie

CULTURE



SUGGESTION DE LECTURE

par Brigitte Brunelle, membre et bénévole

Allo mes amis de L'ALPAR, je ne sais pas comment vous avez occupé vos semaines de confinement mais de mon côté dans les périodes de détente il y a eu les jeux à l'ordinateur et la lecture. Voici donc quelques titres pour les fans de ce passe-temps.

Hélène de Champlain tome 1: Manchon et dentelle.

par Nicole Fyfe-Martel

L'histoire se passe dans l'environnement proche des gens de la cour de France. Le père d'Hélène est secrétaire du roi. Il décide de marier celle-ci. À 12 ans, elle se retrouve mariée à Samuel de Champlain qui a 30 ans de plus qu'elle. Telle que les convenances l'exigent, elle devra obéir à son père et à son mari. Mais Hélène est rebelle et prête à tout pour être avec son amoureux Ludovic qui est apprenti pelletier. Cependant elle devra se montrer prudente car à cette époque on pend les amants. Samuel lui, continue sa carrière d'explorateur et il a plusieurs traversées vers la Nouvelle-France à son actif. Par ses lettres on apprend le début de la colonisation, les échanges avec les peuples «sauvages». Les premières fois où il parle de Québec il l'écrit avec un K.

Hélène de Champlain tome 2: L'érable rouge.

Dans ce deuxième tome c'est à travers son journal qu'Hélène raconte les préparatifs de la traversée de l'atlantique et la découverte de la Nouvelle-France par les colons. Samuel et elle resteront pendant quatre ans au pays avant de retourner en France.



Bibliothèque virtuelle de Montréal



https://bibliomontreal.com/auth_nelligan/index.php?id=

C'est gratuit !

AU CHANT DES MARÉES TOME 1 ET 2 PAR FRANCE LORRAIN

L'AMOUR EN FUITE PAR JUDITH MCNAUGHT

JUSQU'AU BOUT DU MONDE PAR TIM GRIGGS

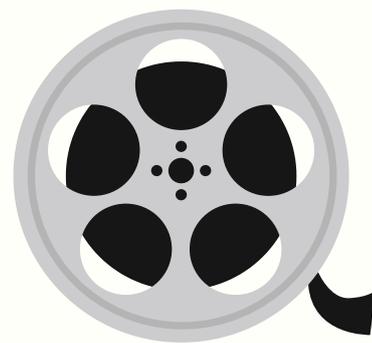
CULTURE

SUGGESTION D'ÉMISSIONS ET POSTE DE RADIO

par Janine Thibault, Gisèle Thomas, Francine Cantin, Jean-Paul Tremblay

LES SOIRÉES CANADIENNES (TV)

Samedi 20h - Prise 2

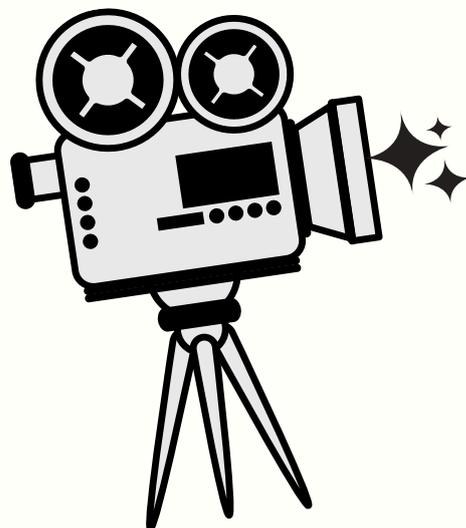


LA MESSE (TV)

Lundi au samedi 8h30 et 17h - Sel & lumière

ÇA VA BIEN ALLER (TV)

Lundi au jeudi 19h - Radio-Canada



BONSOIR BONSOIR (TV)

Lundi au jeudi 21h - Radio-Canada

JOURNAL D'AFRIQUE (TV)

Tous les jours 20h30 - TV5



MUSIQUE DES ANNÉES 1950 (RADIO)

Samedi 16h - Ici Musique (100.7 FM) Claude Saucier



L'HEURE DU CONTE

LE BÉRÊT VERT

par Lise Stuart, membre

C'est l'histoire de Nathan, le petit prince au béret vert jade, bleu royal et dorée (dorée c'est pour la magie). Pour mieux le décrire, le petit prince avait les cheveux noirs et les yeux couleur charbon brillant. Il était vêtu de blanc et portait de belles épaulettes dorées. Le petit prince habitait dans un beau château, avec sa famille, ses oncles, ses tantes, ses petits cousins, ses petites cousines et ses frères et sœurs. Ils étaient 14 enfants. Depuis le début de son enfance, le petit prince au béret vert fabriquait des bérets pour les enfants démunis. Le petit prince était très généreux et il pensait beaucoup à ses ami.e.s. Par un jour comme les autres, il fit la rencontre d'une jolie princesse toute vêtue d'or et de blanc qui descendait les escaliers, ses longs cheveux couleur blé au milieu de son dos. Le petit prince au béret vert s'empressa de venir au devant d'elle pour lui baiser la main. Elle s'appelait Catherine. Au fil du temps, ils deviennent des grands amis et des amoureux. Alors que le petit prince au béret vert flottait comme sur un nuage, il entendit des bruits sordides à l'entrée de sa demeure. C'était le méchant cavalier tout de noir vêtu, jusqu'à son châle, qui avait fracassé la grande porte pour voler tous les bérets des enfants de la ville ! *Vous nous faites du tort!* cria un des petits cousins avant de voir le méchant cavalier s'emparer de tous les bérets, arrachant même celui du petit prince avant de s'enfuir. Le prince au béret vert parti ni une ni deux, à toute vitesse, pour retrouver le méchant cavalier à bord de son tapis magique rouge écarlate et doré. Il sillonna tous les racoins de la ville sans jamais l'apercevoir. C'est alors qu'il entendit un bruit au loin et remarqua un forgeron coiffé d'un petit béret. *Je suis obligé de mettre le béret, on m'a jeté un sort !* s'exclama-t-il. Le prince au béret vert lui demanda s'il avait vu les bérets volés? *Ils sont tous dans la maison du méchant cavalier... par là-bas.* Le petit prince lui donna un écu d'or et le forgeron lui fabriqua une boîte de métal afin de rapporter tous les bérets en sécurité. Le petit prince enfila son habit de monstre pour entrer dans la maison. C'est ainsi qu'il vu de ses propres yeux tous les bérets des enfants empilés dans le coin, le méchant cavalier n'ayant pas eu le temps de les ranger. Le petit prince au béret vert s'empressa de reprendre le sien en guise de magie et récupéra tous les autres dans sa boîte de métal, ni vu ni connu. Le petit prince revint au château en héros et se fit accueillir par la princesse à bras ouverts. Le surlendemain, journée de Pâques, c'était l'euphorie au château ! Festin, danse, jonglerie, acrobatie, musique et chorale : les enfants de la chorale chantent Alléluia. C'est ainsi que la cloche sonna pour annoncer les fiançailles du petit prince au béret vert et de la princesse Catherine. Ils vécurent beaucoup de bonheur et leur amour était à tout jamais à unisson! Fin.



PAROLES DE CHANSON

Quelqu'un qui comprends

par Dominique Bourgeois, animateur des ateliers créatifs

Je regarde par la fenêtre, il va, aujourd'hui, peut-être faire beau

J'entends à la télé que tous doivent s'isoler

C'est pas le temps aller voir mes amis de l'Alpar

J'en ai marre d'être pogné tout le temps

D'être coincé dans les craques du divan

Astheure, c'est possible qu'il y'en aillent plus qui comprends

À quoi ça ressemble d'être pris à la maison ou en fauteuil roulant

Maintenant une chose est sure, tout le monde est sa même ligne

À frôler le désespoir, en perte d'équilibre

Mais si je peux dire une chose: regarde un peu la vie en rose

C'est pas le temps d'aller dans le noir, il y a de l'amour suffit d'le voir

Moi je le sais c'est quoi vraiment l'isolement

D'être pogné dans les craques du divan

Heureusement qu'il y a du monde qui savent comment,

Qui font le don de soi, qui prennent le temps

J'en ai marre d'être pogné tout le temps

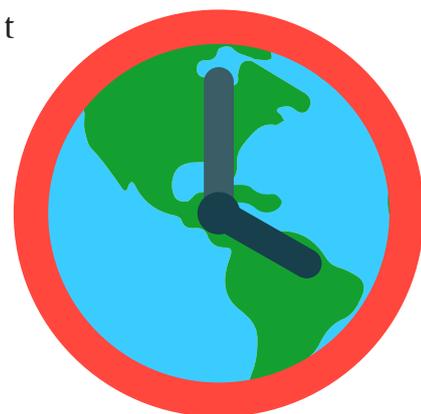
D'être coincé dans les craques du divan

Astheure, peut-être qu'il y a quelqu'un qui comprend

À quoi ça ressemble d'être pris en isolement

Heureusement, qu'il y a du monde qui savent comment

Qui font le don de soi, qui prennent le temps.





L'HISTOIRE DE COWBOY JONES

par Roger Barry, membre et bénévole

Cowboy Jones part avec son cheval,
 Arrête au parc prendre du foin,
 Ensuite va à la fontaine prendre de l'eau,
 Va au jardin communautaire et avec son lasso,
 Arrache des carottes,
 Puis il va au trot chez Françoise,
 Prend une boîte de sucre à la crème,
 Continue sa route jusqu'au Centre Lapalme,
 Laisse son cheval dehors avec le foin,
 l'eau et les carottes,
 Finalement, vient à l'Alpar distribuer
 le sucre à la crème,
 Sort sa guitare et chante des chansons d'amour.
 Tout le monde passe un bel après-midi !



PENSÉE POSITIVE

Dépêche-toi de t'aimer et de t'apprécier à ta juste
 valeur et l'amour va grandir de plus en plus
 chaque jour.

SOUVENIRS AGRÉABLES



*Une boîte à chansons
C'est comme une maison
C'est comme un coquillage
On y entend la mer
On y entend le vent
Venu du fond des âges
On y entend battre les coeurs à l'unisson*

CES PREMIÈRES PAROLES D'UNE CHANSON TRÈS connue de Georges Dor résumant à merveille l'atmosphère qui a régné dans les boîtes à chansons, durant la décennie 1960-1970. Chaque ville, chaque municipalité, voire chaque paroisse, avait «sa boîte à chansons», qui permettait aux artistes locaux de se faire valoir et aux vedettes plus connues de «faire la tournée»!

**FEUILLES DE GUI
DE JEAN-PIERRE
FERLAND**

**L'HYMNE AU
PRINTEMPS
DE FÉLIX LECLERC**

**LE CIEL SE MARIE AVEC LA MER,
DE JACQUES BLANCHET**

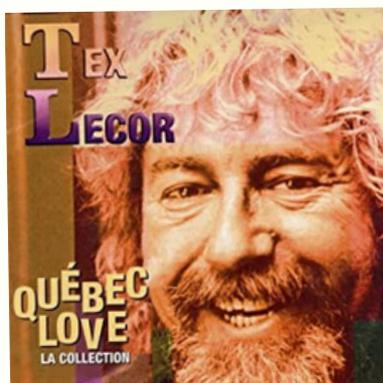
**OU QUAND LES HOMMES VIVRONT D'AMOUR
DE RAYMOND LÉVESQUE**

LA BOLDUC

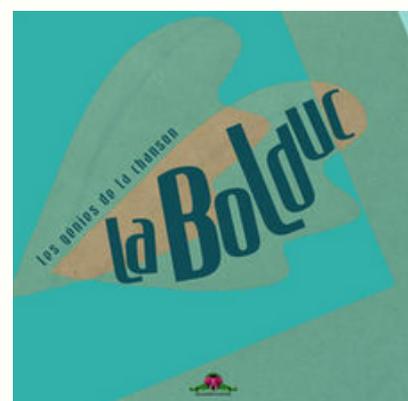
Mes amis, je vous assure que le temps est bien dur, il faut pas s'écourager ça va bien vite commencer: ça va venir puis ça va venir ne décourageons-nous pas. Moi, j'ai toujours le coeur gai et j'continue à turluter.



**INSOLENCES D'UN TÉLÉPHONE
AVEC YVAN DUCHARME**



**TEX LECOR
TOUT L'MONDE EST BONNE HUMEUR
CHACUN DANS SON COIN
TOUT L'MONDE EST BONI BONI BONI BONI BONI
BONI BONI BONI BONI BONI MEUR**



L'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE

Les moyens de communications depuis 100 ans



La radio

Dès 1918, la radio fut inventée.

Rapidement, des réseaux de stations de radio sont formés. Aux États-Unis, le premier réseau comptait déjà 500 stations en 1924 et n'atteignait pas moins de 3 millions d'auditeurs.

Rapidement, la radio rejoint toute la population, les membres de la famille se rassemblaient autour du récepteur.



La télévision

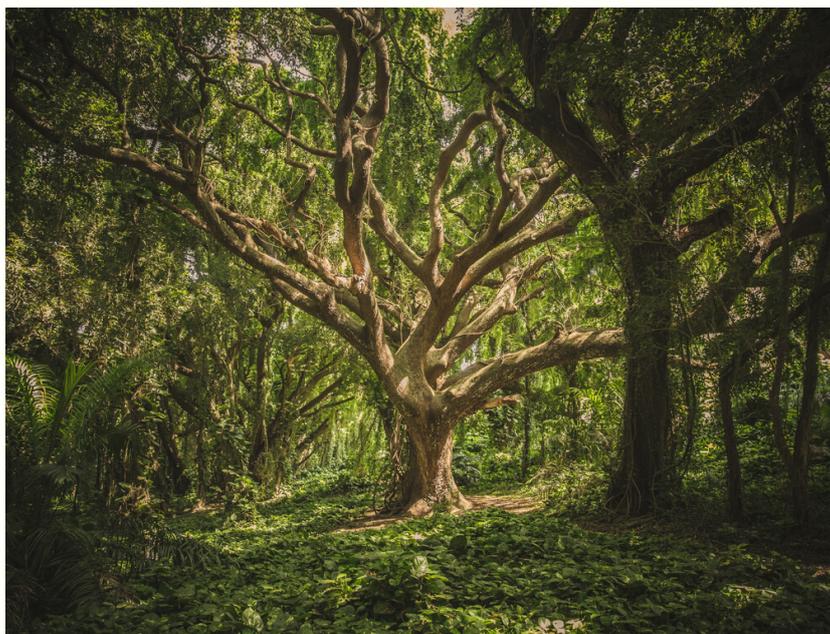
Dès son arrivée dans les foyers, la télévision a rapidement éclipsé toutes les autres formes de communication. Son pouvoir rassembleur autour de l'image et du son a favorisé l'essor de ce média. Les gens peuvent ainsi avoir accès aux chaînes régionales, nationales et même internationales.



Le téléphone

En 1876, l'invention du téléphone permettait de faciliter les échanges à distance: la parole était transportée. L'engouement pour le téléphone ne fut toutefois pas immédiat: les premiers réseaux téléphoniques étaient reliés à une centrale de téléphonistes qui établissaient la connexion entre les abonnés. L'automatisation des connexions, le partage des lignes et l'efficacité croissante de la technologie ont favorisé l'essor du téléphone.





**ON EST
SIMPLEMENT
JEUNE DEPUIS
PLUS LONGTEMPS
QUE VOUS
AUTRES!**

Les relations intergénérationnelles

par Yves Normand (nouveau membre de l'Alpar !)

Yves Normand ouvre la réflexion sur l'importance des relations intergénérationnelles. Selon lui, le mélange des générations est essentiel et bénéfique dans une forme d'échange respectueuse et compréhensive. Nous avons tendance à juger une personne par la première impression qu'elle nous donne, ce qui nous empêche d'écouter réellement la personne qui est devant nous. Il propose d'inverser cette façon de faire ! Écoutons la personne avant de la juger ! Prenons en considération son parcours de vie ! Nous ne pouvons pas savoir comment nous serions à sa place. Le respect de l'expérience est une valeur importante pour qu'un dialogue puisse être enrichissant. Rien ne sert de juger un corps jeune ou vieux, car le cœur reste jeune et il ne vieillit pas !



COMMENT ÉVITER L'AGISME

POUR LUTTER CONTRE L'ÂGISME, IL FAUT QUE TOUTES LES GÉNÉRATIONS AIENT UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DU VIEILLISSEMENT. CETTE CONNAISSANCE DOIT CONTRECARRER LES CONCEPTS DÉPASSÉS CONSIDÉRANT LES PERSONNES ÂGÉES COMME UN FARDEAU, ET DOIT RECONNAÎTRE LA VASTE DIVERSITÉ DE L'EXPÉRIENCE DU VIEILLISSEMENT.



FRANCINE CANTIN

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cartes d'anniversaire que vous recevez depuis tant d'années sont fabriquées par Madame Francine Cantin. Elle a découvert une passion et un talent pour la fabrication artisanale. Merci Francine pour ces merveilleux cadeaux que nous recevons pour célébrer les moments importants de la vie !

YOLANDE DIONNE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Yolande Dionne est une artiste peintre et adore prendre du temps pour être créative. Ses œuvres sont le fruit de son imagination et elle offre généreusement ses toiles à ses proches, familles et am.i.e.s de l'Alpar. Quel talent !



CRÉATIVITÉ ET IMPLICATION BÉNÉVOLE



CRÉATIVITÉ ET IMPLICATION BÉNÉVOLE - SUITE

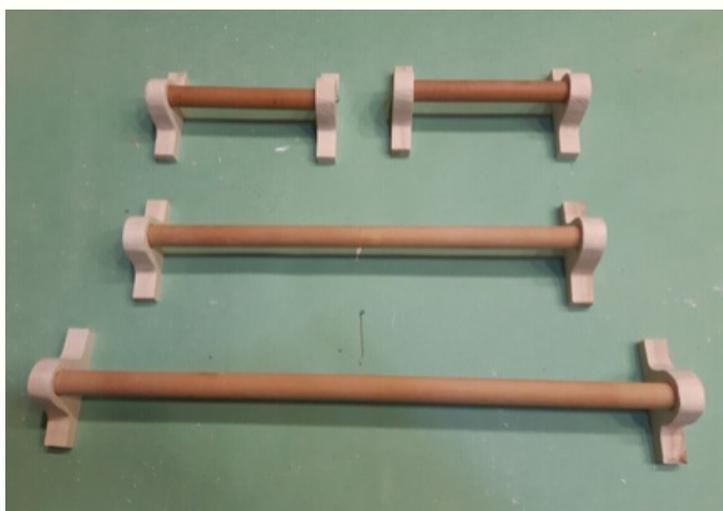
HOMMAGE À LA BRICOLE

Le bricolage, c'est l'art de pouvoir être créatif, réinventer des choses et surtout de partager. C'est merveilleux de construire des petites choses et c'est impressionnant de constater que certains projets dépassent même notre imagination ! C'est le cas du travail de Roger Barry, ingénieur de l'Alpar. Roger fabrique toutes les créations qu'il imagine d'abord dans sa tête. Il fabrique avec amour et minutie chaque détail pour que son projet devienne réalité et qu'il puisse être partagé avec tous. Merci pour tes fabuleuses inventions et pour les créations que tu partages avec nous !

On dirait bien que Roger fabrique une nouvelle surprise...

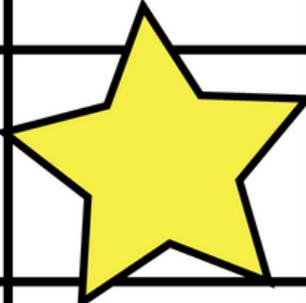
Selon vous, qu'est-ce que c'est ?

R♥RGB



**Avec ALPAR toutes les
combinaisons sont gagnantes.**

BINGO!

A	L	P	A	R
8	26	41	47	61
12	23	35	54	70
7	15		49	63
3	30	39	58	73
14	18	32	52	75

SIGNIFICATION DES COULEURS

Rose

Sensibilité,
féminin, amour,
protection, floral,
léger, tendresse,
fidélité

Violet

Royauté,
mystère,
spiritualité, magie,
secret, sagesse,
visionnaire,
ambition

Bleu indigo

Confiance,
calme, sécurité,
loyauté, force,
puissance, fiabilité,
connaissance,
pensée

Bleu

Intelligence,
logique, calme,
efficacité, sérénité,
pureté, beauté,
voyage

Turquoise

Inspiration,
innovation,
sophistiqué,
rafraichissant,
générosité

Vert

Nature,
fertilité, avidité,
apaisement,
richesse, croissance,
stabilité

Vert clair

Espérance,
chance, stabilité,
concentration

Jaune

Lumière,
jeunesse,
bonheur, lâcheté,
optimisme,
gaieté prudence,
positivité

Orange

Créativité,
dynamisme,
plaisir, santé,
énergie, chaleur,
amitié, générosité,
échange

Rouge

Danger,
passion,
Force puissance,
violence, colère,
vitesse, vigueur,
dynamisme,
pouvoir

Brun

Confort,
inquiétude,
égoïsme, sécurité,
terre, honnêteté,
simplicité,
neutralité

Noir

Luxe,
élégance,
autorité,
sobriété,
deuil

Blanc

Pureté,
renaissance,
silence, virginité,
sobriété

Doré

Immortalité, gloire,
richesse, dignité,
respect, luxe

Gris

Impartial,
maturité,
compromis, neutre,
solidité, sécurité,
intelligence

MANDALA À COLORIER

Utilisez les crayons de couleur joints à l'envoi et laissez libre cours à votre imagination !

