



VOTRE JOURNAL ALPAR

La féerie des Fêtes s'installe à l'Alpar !





TABLE DES MATIÈRES

- 03** LES MOTS D'OUVERTURE - VOEUX DU TEMPS DES FÊTES
- 04** RETOUR SUR LES ACTIVITÉS EN PHOTOS
- 05** RETOUR SUR LES ACTIVITÉS EN PHOTOS - SUITE
- 06** ÊTRE COMME TOUT LE MONDE / MERCI / MOT DE ROSE
- 07** L'ÉCHO ET POÈME / RECETTE DE TARTE À LA FERLOUCHE
- 08** JEU DES 7 ERREURS / VERS L'AVANT / VERS UN RENOUVEAU
- 09** INVESTIR DANS L'HUMAIN / SOLUTION DU JEU DES 7 ERREURS
- 10** CHANSONS DE NOËL
- 11** LABYRINTHE DE NOËL
- 12** VOS RESSOURCES



MERCI DE VOTRE IMPLICATION

MERCI à tous les membres et bénévoles qui se sont impliqués de près ou de loin pour cette édition du Journal de l'Alpar qui est le résultat d'un véritable travail d'équipe ! Nous en sommes fiers et vous encourageons à vous approprier VOTRE Journal Alpar. Merci au comité journal pour cette réussite ! Bonne lecture et joyeuses fêtes à tous !

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



Les mots d'ouverture

Le temps des fêtes approche ! par Roger Barry

Le pauvre Père-Noël ne sait pas s'il va pouvoir arriver à la bonne destination. Lui aussi cherche son chemin avec tous ces détours insensés, tous ces cônes oranges, les nombreux trous non bouchés et non protégés en plus de tous ces sens uniques illogiques.



Non ce n'est pas possible, même avec un GPS, une boussole, son téléphone intelligent ou encore une carte de Montréal déjà désuète même si elle date de 6 mois ! Il est donc possible qu'il soit très en retard... Alors chers amis, il faudra qu'on improvise et qu'on use de notre bonne imagination pour avoir un Noël peut-être bizarre mais tout de même beau et chaleureux. Peut-être allons-nous aussi devoir nous tricoter un jour de l'an rempli d'amour et de bon temps.

Or, peu importe le scénario, **votre comité journal vous souhaite de joyeuses fêtes et une bonne et heureuse année à tous !**

Ensemble, guérissons nos cœurs meurtris et que la nouvelle année nous donne de nouvelles forces et de nouvelles énergies.

Un cadeau précieux. Par l'équipe des employées

Une autre année qui s'achève, une autre année pas ordinaire. Une autre année que nous avons traversée dans l'incertitude. Il y a eu des hauts et des bas, mais l'espoir rayonnait sur vos visages. Nous étions avec vous, témoins que ce n'était pas toujours facile mais votre force rechargeait nos batteries parfois à plat. Le vaccin est arrivé et nous a aidés à retrouver un «semblant» de normalité. En plus du vaccin, l'Alpar a bénéficié d'une arme secrète ultra puissante : **la force de notre groupe, un cadeau précieux.**

En cette fin d'année, nous souhaitons vous remercier pour ce beau cadeau collectif parce que c'est vrai que notre groupe est précieux et cela grâce à l'apport de chacun d'entre-vous.

Toute l'équipe vous souhaite un temps des fêtes chaleureux et réconfortant. Que vos yeux soient illuminés d'étoiles comme ceux des enfants qui attendent patiemment la visite du Père-Noël. Parce que la magie de Noël n'a pas d'âge... Joyeux Noël et bonne et heureuse année 2022 !

Affectueusement,

Josée, Karine, Annie et Rose



Photo du comité journal



Retour sur les activités - une variété d'activités adaptées! Atelier "Ensemble, brisons l'isolement"



La tablée de Jeannette



Activités du vendredi: atelier musical et zoothérapie





Retour sur les activités - Activités spéciales

Épluchette de blé d'Inde



La fête de l'Alpar: 19 ans!



Sortie au théâtre



Cérémonie commémorative de deuil





Être comme tout le monde

par Suzanne Véronneau

Mon premier Noël à l'ALPAR entourée de gens que j'ai appris à aimer qui m'ont accueillie et acceptée sans jugement. Je pouvais me sentir à ma place parmi eux. Accompagnée de mes deux amies Johanne et Brigitte qui dégageaient une chaleur humaine, je me suis abandonnée à la fête ce qui m'a vraiment émue.

Pour une rare fois je me sentais bien et heureuse; parce que je ne connaissais pas ce genre d'atmosphère à la fête et non au règlement de comptes. Un plaisir partagé. Espoir que je pouvais être comme tout le monde.



Photo de Roger Barry

C'est à partir de ce moment que j'ai pu apprécier la période des fêtes et ses décorations sans voir une bouteille de bière dans tout et me sentir triste. Joyeuses Fêtes à vous tous de l'ALPAR qui permettez que cette magie continue.

Mots de remerciements aux bénévoles

par Nicole Champagne et Karine Imbeault



Le comité journal tenait à prendre un moment pour remercier tous les bénévoles de l'Alpar qui donnent généreusement. Sans eux, l'Alpar ne serait pas ce qu'il est et l'organisme ne pourrait pas remplir sa mission. Il n'y a pas assez de mots pour décrire l'importance de leur apport inestimable dans le soutien à la réalisation des activités. Vous êtes fantastiques et indispensables.

Merci d'être là.

UN MERCI SPÉCIAL À ROGER :

Remerciements de tous

Ouvert à tout bricolage

Génial et habile

Exceptionnel

Recule devant rien



Le mot de Rose



Bonjour à tous !

Je me trouve extrêmement chanceuse d'être parmi vous pour la réalisation de mon stage en travail social. Vous m'avez accueillie à bras ouverts au début de septembre et semaine après semaine vous me permettez de me joindre au magnifique groupe qu'est l'Alpar. Je vais avoir le privilège d'être avec vous jusqu'en avril 2022 pour continuer de vous

accompagner et rencontrer ceux et celles que je n'ai pas eu la chance de voir.

En ce temps des fêtes, je vous souhaite de la santé, de l'amour, du bonheur et du plaisir.

Bon temps des fêtes et au plaisir de partager de beaux moments avec vous en 2022 !





L'écho par Jean Ilunga Kalonga

La population du Congo demande au peuple du monde entier épris de justice et de bon sens, d'implorer le Ciel pour que la paix revienne dans ce pays. Depuis 1997 à ce jour, la guerre entretenue par des multinationales à la recherche des matières premières telles que le diamant, l'or, le coltan, le colbat, le cuivre, l'uranium, le manganèse, la terre noire, etc... Ces compagnies, surtout celles qui fabriquent des armes, engagent des trafiquants, des vendeurs, des revendeurs, des commissionnaires ainsi que des mercenaires armés jusqu'aux dents, cruels qui tuent sans pitié. Cette maudite guerre de minerais a déjà fait trois millions de morts dont des femmes violées, des enfants tirés à bout portant et des vieillards enterrés vifs en plus du nombre impressionnant d'orphelins.



Poème d'un enfant Orphelin

par Jean Ilunga Kalonga

À ma mère... Femme noire... Femme africaine. Ô toi ma mère... je pense à toi. **Ô DAMA!** Toi qui me portas sur ton dos... toi qui m'allaitas... toi qui gouvernas mes premiers pas... toi la première à m'ouvrir les yeux aux prodiges de la terre... je pense à toi qui essayais mes larmes... qui me réjouissais le cœur... patiemment supportas mes caprices. Femme simple... Femme d'abnégation, ma pensée se tourne toujours vers toi. **JE T'AIME MA MÈRE** : que ton âme soit en paix !

La "vraie" recette de tarte à la ferlouche! par Françoise Tremblay

Lors du dernier numéro du journal *Alpar*, Pierrette Desmarais nous avait concocté une recette de tarte à la ferlouche humoristique. Le comité journal a pensé vous partager la "vraie" recette de cette tarte d'antan ! Peut-être aurez-vous envie de la cuisiner pour le temps des fêtes ?

Ingrédients:

½ tasse de farine
1 tasse de mélasse
1 tasse d'eau froide
½ tasse de raisins secs
½ c. à table de beurre
1 abaisse cuite

Mélanger la farine, la mélasse et l'eau. Faire cuire en brassant continuellement jusqu'à ce que le liquide ait la consistance d'une crème. Ajouter les raisins secs. Lorsque le mélange devient transparent, ajoutez le beurre pour donner une texture crémeuse. Verser le mélange dans l'abaisse cuite. Servir la tarte froide. On peut garnir la tarte de noix ou de crème fouettée. **Source: Les petits plats de nos grand-mères**

Le saviez-vous ?

La tarte à la ferlouche voit le jour au 17^e siècle et est considérée comme un dessert de pauvres. Elle est aussi connue sous le nom de farlouche, de fernanche, de fournanche, de fourlouche et de **pichoune**. Pichoune fait référence aux bûcherons qui coupaient la "pichoune" dans les chantiers. On leur servait cette tarte très sucrée pour leur donner l'énergie nécessaire pour affronter le dur labeur qui les attendait chaque jour.





Jeu des 7 erreurs

Solution à la page 9



Vers l'avant !

Par Roger Barry

Chacun d'entre nous vivons avec les séquelles de la pandémie, mais il y a un réel espoir pour tous. Nos activités ont recommencé, nous donnant beaucoup de joie; enfin nos ami.e.s ! Nos coeurs se remplissent de bonheur, nous permettant de vivre à nouveau !



Vers un renouveau !

Par Roger Barry

Oui, un léger déconfinement est en marche. Hélas, ce n'est pas encore le temps des embrassades; il faut rester prudent et continuer de respecter les mesures sanitaires.



Mais ! Nous nous approchons lentement et sûrement **vers le renouveau** et tout le bonheur qui vient avec.



Investir dans l'humain par Jean-René Voltaire

Quand le créateur a placé en nous ce petit bip-bip de notre côté gauche, nous avons tranquillement pris notre place et la loi de dualité commence à s'installer. Nous devons apprendre, comprendre, de multiples réflexions qui nous permettront de garder la tête hors de l'eau. Nos rêves d'aujourd'hui sont la transformation du passé récent, tout en se positionnant pour le jour de l'appel.

Aujourd'hui je dois dire que j'apprends pour mieux comprendre la dynamique de cette humanité, dont j'ai pu voir la conquête de l'homme sur la lune, le mur de Berlin disparu, la venue de l'internet et aussi le réchauffement de la planète.



Aux nouvelles parfois quand on regarde tout ce qui se passe dans le monde à cause du réchauffement de la planète, cela nous fait un peu peur et on peut même se demander s'il reste encore une cinquantaine d'années à notre belle planète, la Terre.

L'homme cet animal conscient, parfois intelligent, doit faire un effort supplémentaire pour combattre le réchauffement de la planète et aussi travailler pour l'amélioration des conditions de vie de ces peuples défavorisés. Sinon ce qui pourra nous arriver, c'est qu'on se trouvera tous sur un même coin de terre à survivre pour éviter la disparition de notre race.

Au début, il a été dit que tu aimeras ton prochain comme toi-même au cours de ce voyage, ce principe a été rejeter pour qu'à la fin nous nous retrouvons à la case départ.



"Tu aimeras ton prochain"



**Solution du jeu de la page 8:
les 7 ronds rouges sont les erreurs**





Chansons de Noël



Lettre au Père-Noël

Je m'appelle le Père-Noël et je m'ennuie beaucoup, c'est pourquoi à tous les ans je quitte mon igloo. Pour visiter les enfants car beaucoup m'ont écrit. Parmi les lettres que j'ai reçues il y en a une qui dit:

"Père-Noël, j'veux des bebelles comme les années passées.
La promesse que j't'avais faite je l'ai toujours gardée.
Mon papa et ma maman j'ai toujours écoutés.
Père-Noël n'oublie-moi pas, laisse-moi pas l'coeur brisé."



Ça m'a fait un grand plaisir de tous vous visiter. Mon gros sac est bien rempli j'ai tout c'que vous désirez. Allez faire un beau dodo comme des bons p'tits enfants. Pour bien dormir tenez à dire ce refrain si touchant:

"Père-Noël, j'veux des bebelles comme les années passées.
La promesse que j't'avais faite je l'ai toujours gardée.
Mon papa et ma maman j'ai toujours écoutés.
Père-Noël n'oublie-moi pas, laisse-moi pas l'coeur brisé."



Minuit chrétien



Minuit Chrétien c'est l'heure solennelle où l'homme Dieu descendit jusqu'à nous. Pour effacer la tache originelle et de son père arrêter le courroux. Le monde entier tressaille d'espérance. À cette nuit qui lui donne un sauveur. Peuple, à genoux attends ta délivrance. Noël! Noël! Voici le Rédempteur!

De notre foi que la lumière ardente nous guide tous au berceau de l'enfant. Comme autrefois une étoile brillante y conduisit les chefs de l'Orient. Le Roi des rois naît dans une humble crèche ; puissants du jour, fiers de votre grandeur, à votre orgueil c'est de là qu'un Dieu prêche : courbez, courbez vos fronts devant le Rédempteur.

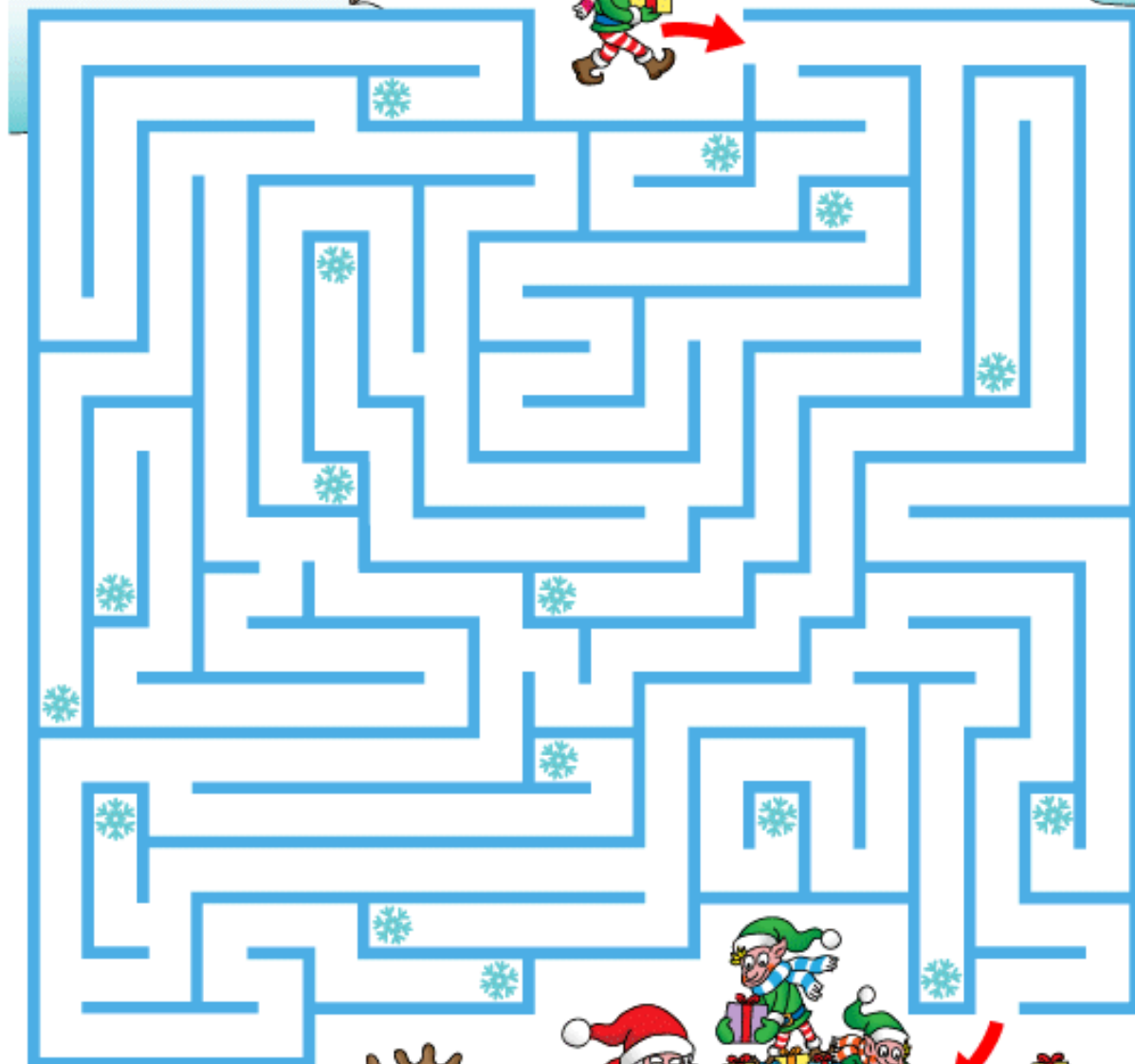
Le Rédempteur a brisé toute entrave, la terre est libre et le ciel est ouvert. Il voit un frère ou n'était-ce qu'un esclave? L'amour unit ceux qu'enchaînait le fer. Qui lui dira notre reconnaissance? C'est pour nous tous qu'il naît, qu'il souffre et meurt. Peuple, debout! Chante ta délivrance. Noël! Noël! Chantons le Rédempteur!





Labyrinthe de Noël

Tracez le chemin qui mènera le lutin jusqu'au Père-Noël





Bonne et heureuse année !

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