

VOLUME 12, NUMÉRO 2  
20¢

HIVER 2022

Votre journal

# L'ÉCHO DE L'ALPAR





# TABLE DES MATIÈRES

**03** Mot d'ouverture / Gagnante du concours

**04** Retour sur les activités en photos

**05** Retour sur les activités spéciales en photos

**06** Le grand retour de l'Alparanch / Acrostiche

**07** Vox-pop

**08** Mots cachés de Noël

**09** Texte *La prudence*

**10** Textes *La magie de Noël / L'hiver, joie des enfants*

**11** Recettes / À votre agenda

**12** Vos ressources

## AH QU'ON EST BIEN CHEZ NOUS À L'ALPAR !

Les membres du Comité journal sont heureux de vous présenter l'édition de Noël 2022 sous le thème de "Ah qu'on est bien chez nous à l'Alpar"! Parce que depuis **20 ans**, l'Alpar se veut un organisme inclusif et accueillant, nous sommes une grande famille dans laquelle il fait si bon de se retrouver. Nous continuerons d'évoluer ensemble et de créer des souvenirs remplis de douceurs et d'amour. Au nom du Comité journal et de toute l'équipe, Joyeuses Fêtes chers membres. Psst: Amusez-vous à trouver le chiffre 20 qui se retrouve à plusieurs endroits dans le journal. Un petit clin d'oeil à nos 20 ans !

### 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



# Le mot d'ouverture

Par Nicole Champagne

Grâce à vous, les personnes à la direction et les intervenantes et des gens comme vous, ALPAR est devenu une place merveilleuse pour les aînés.

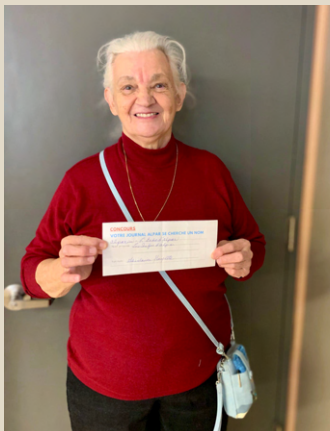
Vous êtes aux petits soins pour nous. Toujours à l'écoute de nos besoins. Vous faites de nous de meilleures personnes.

Maintenant, vous nous familiarisez avec le country. VIVE ALPARANCH !

**Ah ce qu'on est bien chez nous à l'Alpar.**



## La gagnante du concours !



Avez-vous remarqué que votre journal Alpar à un nouveau nom ? Le Comité journal avait lancé l'invitation aux membres, dans l'édition d'automne du journal, de proposer un nom pour le journal de l'organisme. Les membres du Comité journal (jury du concours) ont reçu **plus de 20 suggestions de noms**. Merci à tous ceux qui ont participé. La grande gagnante est, **Madame Ghislaine Goyette** avec sa proposition **L'Écho de l'Alpar**. Félicitations ! Ghislaine a remporté une entrée gratuite pour la Fête de Noël de l'organisme d'une valeur de 25\$.



## Appel de textes !

Vous aimeriez écrire un texte pour le journal ? **Tous les membres** sont invités à participer au journal *L'Écho de l'Alpar*, nul besoin d'être membre du Comité journal pour le faire ! Vous pouvez écrire un texte sur un sujet qui vous passionne, partager une recette, écrire un pan de votre histoire de vie, faire un dessin, une critique de livre, etc. Toutes les idées sont les bienvenues ! Le Comité journal vous invite donc à remettre vos textes pour la prochaine édition qui paraîtra **en septembre 2023**.



Les membres du Comité journal. De gauche à droite, à l'arrière: Jean-René, Roger, Karine et Annie. À l'avant: Suzanne, Jean, Françoise et Nicole.

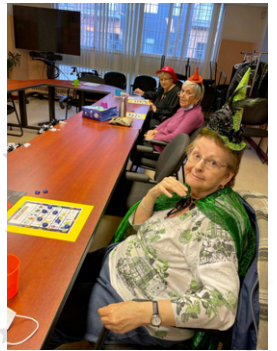


# Retour sur les activités - une variété d'activités adaptées !

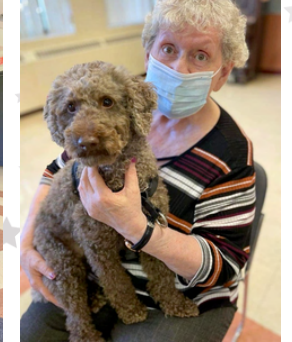
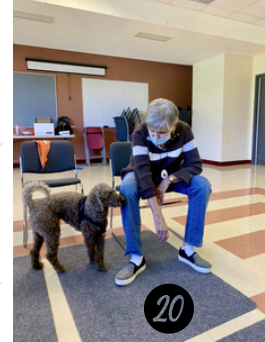
## Le bingo et le troc



## La tablée de Jeannette



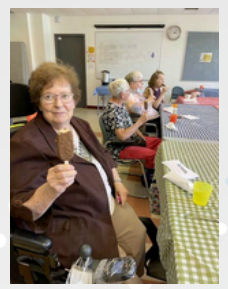
## Vendredi en mouvement, zoothérapie et atelier musical





# Retour sur les activités - Activités spéciales

## Épluchette de blé d'Inde



## Activité de reconnaissance pour les bénévoles



## La fête de l'Alpar: 20 ans!



20



## L'Alparanch, 11e édition





# Le grand retour de l'Alparanch !

Hi! Ha!

Par Roger Barry

Youppi, le 2 novembre a eu lieu le retour de l'Alparanch. Au grand plaisir de tous, il y a eu un très grand nombre de participants enthousiastes. Merci à tous pour votre participation et merci à tous ceux qui ont réalisé la fête country.



Par Annie Dufour

Après 2 ans d'absence, la féerie musicale de l'Alparanch était de retour pour sa 11e édition! Quel bonheur de retrouver les Alparett's et leur complice Cowboy Jones. Au travers de chansons parfois drôles, parfois touchantes, ils ont su nous transporter dans un univers country hors du commun! Et que dire de leur composition musicale « Mauvais pied » qui nous a fait sourire et valser. BRAVO! Nous remercions chaleureusement **Dominique Bourgeois** qui a su orchestrer le tout avec brio ainsi que **l'Érik du Nord** venu spécialement pour participer à ce beau projet ! Félicitations aux membres de l'Alpar qui ont pris part à cette belle aventure: **Duncan, Brigitte, Manon, Jean-René, Lise et Yolande**. Merci à notre bénévole **Roger Barry** pour la conception du décor.



## Acrostiche

Par Roger Barry

SOURIRE

AMOUR

PLAISIR

INVITATION

NOURRITURE





## VOX-POP par Françoise Tremblay et Karine Imbeault

### Quels sont vos souvenirs de jeunesse de Noël ?



**Françoise** dansait avec ses frères et elle est tombée dans l'arbre de Noël ! Il a fallu que ses frères l'aident à se relever.

**Nicole Picard** se souvient des manteaux de fourrure. Son père jouait de la musique alors que ses oncles chantaient et dansaient. Les enfants jouaient en haut et ils jetaient les manteaux par terre. Les cadeaux étaient souvent donnés au jour de l'an puisqu'ils étaient moins chers après Noël.

**Roger** était allé à la messe de minuit en soulier et petit pantalon léger parce qu'il faisait doux. Dans le temps, la messe de minuit durait 1h30. Quand ils sont ressortis de la messe, il y avait de la neige à mi-cuisse !

**Sophie** se souvient de ses Noëls chez sa grand-mère à Kirkland Lake qui recevait toute la parenté avec un buffet. Ils étaient tranquilles jusqu'à la veille du jour de l'an où la coutume voulait que les enfants se couchent pendant que les parents font le party.



**Huguette** se rappelle des cadeaux et surtout des bons desserts ! La bûche de Noël, le sucre à la crème, la tarte au sucre...

**Nicole Champagne** se remémore qu'elle était déjà allumée quand elle avait 4 ans. Son oncle s'était déguisé en père-Noël et elle avait dénoncé son oncle : "C'est mon oncle Lucien ! C'est sa montre, je le reconnais !"

**Manon St-Arnault** allait fêter chez ses grands-parents avec sa fratrie et sa famille. Sa famille vidait le salon pour danser avec la musique de jukebox. Elle se rappelle la pile de manteaux sur le lit de sa tante. Quand elle revenait à la maison avec ses parents, ils déballaient leurs cadeaux.





# Mots cachés de Noël



AMOUR  
AVENT  
BARBE  
BOULE  
BÛCHE  
CADEAU  
CHANT

CHEMINÉE  
CLOCHE  
CRÈCHE  
DÉCEMBRE  
ÉTOILE  
FÊTE  
GUIRLANDE

HOTTE  
HOUX  
JOUET  
LUTIN  
MAGES  
MESSE  
NEIGE

NOËL  
RENNES  
RÉVEILLON  
SANTON  
SAPIN  
TRAÎNEAU  
VŒUX



F	J	I	O	R	U	Q	Ç	D	N	Y	T	R	K	J	C	K	C	E	A
C	R	Z	D	A	P	J	G	C	Ç	A	G	U	X	O	K	K	Z	U	S
C	L	M	E	U	B	J	T	J	J	Y	F	J	S	W	K	V	O	E	T
Q	Z	D	C	L	B	Y	B	E	Q	U	Z	R	W	U	K	Y	N	Y	T
D	A	V	E	G	U	N	M	X	U	P	D	F	I	Y	S	N	B	H	M
C	O	G	M	R	C	Y	U	S	K	O	J	L	K	C	E	T	L	W	L
Y	M	I	B	E	H	A	I	A	M	M	J	Q	Q	R	T	I	X	G	K
J	I	C	R	E	E	X	F	N	P	A	T	X	Z	C	Q	Z	F	B	L
K	B	F	E	N	B	F	Y	T	L	G	U	I	R	L	A	N	D	E	H
E	X	Q	I	I	H	J	M	O	A	E	S	E	E	T	T	O	H	U	G
W	T	A	X	M	O	O	Y	N	O	E	S	P	P	Ç	U	B	O	X	E
Ç	R	E	H	E	U	S	K	V	G	I	W	O	X	C	Ç	V	F	Y	G
T	C	T	F	H	X	H	U	A	Y	A	R	F	M	Q	K	C	V	I	Q
T	N	A	H	C	B	R	M	W	B	Q	M	E	S	S	E	R	G	L	M
P	E	C	Q	B	O	R	S	A	Y	T	L	A	Z	V	T	E	W	D	S
S	I	W	D	K	U	R	R	O	N	V	Q	V	Ç	U	O	C	K	S	A
M	G	Q	D	S	L	B	N	Ç	J	S	X	E	W	U	I	H	U	Z	P
G	E	I	L	M	E	A	M	O	U	R	S	N	Z	B	L	E	Ç	F	I
X	V	E	H	C	O	L	C	A	R	L	U	T	I	N	E	L	E	O	N
E	I	I	V	M	G	R	E	V	E	I	L	L	O	N	Z	D	F	L	Y







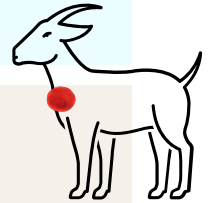
# La prudence

par Jean Ilunga Kalonga

## La prudence : définition



*Elle est une vertu qui place la sagesse et la retenue avant l'action et le comportement impulsif et irréfléchi. Les personnes prudentes réfléchissent d'abord à leurs gestes et aux conséquences de leurs actions et prennent des dispositions nécessaires pour éviter tout danger ou tout risque inutile.*



## L'histoire vraie

Dans un village lointain habitaient deux voleurs de bétail qui ne se connaissaient pas. Mais un jour, au marché du village voisin, soudain un homme se pointe devant l'autre et lui dit : «La chèvre que tu es en train de vendre m'appartient.» «Non!» réplique le vendeur, «Elle est à moi.» Pendant une longue dispute, la police intervient pour les amener devant le juge pour les entendre.

D'abord, la question à CHAMPION, le soi-disant propriétaire. «Comment est-elle ta chèvre, la couleur et ses défauts ?» La réponse : «Elle est de couleur noire avec une tache rouge à la poitrine et sans défaut.» La même question fut posée à SUPPER, réclamant aussi la chèvre. «Ma chèvre est noire avec une tache rouge à la poitrine et elle est borgne de l'œil gauche.»

Le juge tranche que cette chèvre appartient à SUPPER. «Monsieur CHAMPION est un voleur et il est ainsi condamné à 6 mois de prison et l'amende est de 1000 francs.»



Il faut de **la prudence** dans tout ce que l'on fait et être en contrôle de nos biens.

CHAMPION : le propriétaire de la chèvre.

SUPPER : le rusé et faux propriétaire de la chèvre.





## La magie de Noël par Suzanne Véronneau



Pour moi, la magie de Noël existait seulement pour les autres humains de la Terre. Dans la famille, c'était le moment de l'année pour garnir notre porte-monnaie. Il y avait beaucoup de vols en vue.

Maintenant, je vis à Montréal après une réadaptation de deux ans au Centre Lucie-Bruneau. J'ai évolué dans un milieu sain, en comprenant que j'étais une personne humaine. Ma vision de la vie a changé énormément; je me laisse maintenant bercer par les événements positifs de la vie.

Avec l'arrivée de Noël, je me sens heureuse et joyeuse ! Je profite du moment présent qui vient vers moi. Je me laisse toucher par toutes ces décorations et j'aime vivre Noël.

Je vous souhaite un **joyeux Noël et une bonne année !**



## L'Hiver, joie des enfants

par Roger Barry

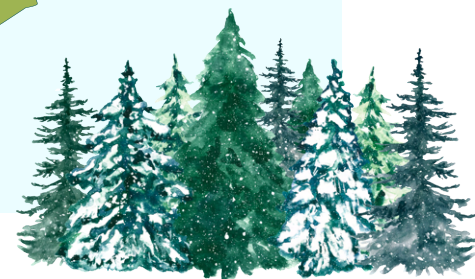
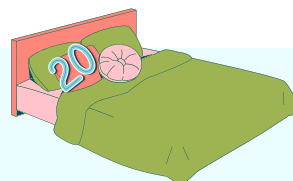
Les premières neiges arrivent et on voit déjà que les yeux des enfants s'illuminent...les idées naissent dans leur tête : glissades rocambolesques, batailles de boules de neige, faire des bonhommes, des forts et beaucoup d'autres activités. Malgré tous ces plaisirs, ils ont toujours en tête que Noël arrive : les cadeaux, les jeux, la danse et la bonne nourriture. Des grands élans d'amour et de joies ! Oui Noël c'est d'abord la fête de l'amour.



Joyeux Noël rempli d'amour à vous tous !

## La blague de Roger

Moi je préfère un lit vert que l'hiver; c'est plus confortable et plus chaud.





# Recettes

## Buche de Noël

par Françoise Tremblay

### Ingrédients :

5 œufs  
1 tasse de sucre  
1 tasse de farine  
1 cuillère à thé de poudre à pâte  
1 cuillère à thé de vanille



Préchauffer le four à 350 degrés. Graissez et tapissez de papier ciré une plaque à biscuits.

### Préparation :

Battez les œufs, le sucre et la vanille. Ajouter graduellement le mélange de farine et de poudre à pâte. Verser dans le moule et cuire au four de 12 à 15 min. Démoulez sur un linge à vaisselle propre sur lequel vous aurez déposé une feuille de papier cirée. En commençant par une extrémité, roulez le tout sans trop serrer et laissez refroidir sur une grille. Garnir de glaçage ou de crème fouettée au choix.

## La multi-tarte\*

par Claire Rousseau

### Ingrédients :

1 Jell-o au citron léger  
¾ tasse d'eau bouillante  
2 sachets de succédané (saccharine)  
2 tasses de yogourt nature  
1 blanc d'œuf  
1 abaisse de tarte



### Préparation :

Faire bouillir l'eau. Diluer le Jell-o. Ajouter le saccharine. Incorporer le yogourt. Faire monter le blanc en neige et l'ajouter délicatement au premier mélange. Faire prendre au réfrigérateur.

**\*convient aux diabétiques**



## À votre agenda



### **Le retour des petits cafés !**

L'organisme sera fermé pour la période des Fêtes du 23 décembre au 8 janvier. Nous vous proposons donc de vous retrouver le vendredi pour un café qui sera offert par l'Alpar. Bienvenu à tous !

Quand: **TROIS vendredis: 23 décembre, 30 décembre ET 6 janvier**

Où: **Boulangerie Ange - 3165, rue Masson, Montréal, QC H1Y 1Y2  
Entre la 9e et la 10e Avenue.**

Heure: **De 13h à 16h**



### **La tablee des rois et des reines pour les bénévoles**

**Judi 19 janvier 2023 de 16h30 à 18h30**



### **Dîner et plan d'action 2023-2024**

**Vendredi 27 janvier 2023 de 13h à 16h ET mercredi 1er février de 13h à 16h**



L'Alpar c'est chez nous !  
Ah qu'on y est bien !



## Vos ressources



211 - INFO SOCIALE  
311 - VILLE DE MONTRÉAL  
811 - INFO SANTÉ  
LIGNE D'ÉCOUTE TEL AÎNÉS: 514.353.2463 (7 jours de 9h à 22h)  
CENTRE DE CRISE RÉOLUTION: 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



5350 rue Lafond, Montréal, H1X 2X2  
514 524-7328 / info@alpar.ca  
www.alpar.ca