

VOLUME 13, NUMÉRO 2

HIVER 2023

Votre journal

L'ÉCHO DE L'ALPAR





TABLE DES MATIÈRES

03 Le mot d'ouverture du comité journal

04 **Hommage à Mme Jeannette Lapointe**

05 Mme Lapointe: anecdotes et photos

06 **Retour en photos sur les activités régulières**

07 Retour en photos sur les activités spéciales

08 **VOX POP sur l'hiver**

09 L'hiver: les bons et mauvais côtés / Le crédo de l'optimiste /
À votre agenda

10 **Retour sur l'Alparanch / Poème / Adages et citations**

11 Jeux et blagues

12 **L'origine des cannes de Noël / Vos ressources**



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

L'équipe de l'Alpar



Le mot d'ouverture du comité journal

Vive la luge !

En couverture de ce numéro, nous imaginons **Mme Lapointe** et **M. Mathieu** profiter des plaisirs de l'hiver en luge adaptée. D'ailleurs, notre chère fondatrice aimait faire des sorties et avoir du plaisir. C'était une bonne vivante comme on dit ! Pour célébrer sa joie de vivre, vous trouverez des textes et des photos **en son honneur** dans ce numéro.



Hiver maudit (J'haïs l'hiver) ?

Les plaisirs de l'hiver ne sont pas les mêmes pour tous ! La relation avec cette saison vacille entre l'émerveillement et le découragement. Il est vrai que lorsqu'on se déplace en fauteuil, en déambulateur ou encore avec une canne, les trottoirs enneigés et glacés peuvent nous priver de beaucoup de liberté. Mais au-delà des défis et des difficultés hivernales que vous pouvez vivre, n'y a-t-il pas des aspects positifs à cette blanche saison ? Vous pourrez découvrir l'avis des membres à ce sujet.

Dominique Michel chantait en 1979 cette chanson de Jacqueline Barrette : *« J'haïs l'hiver, maudit hiver, les dents serrées, les mains gercées, les batteries à terre. J'haïs l'hiver, maudit hiver. Chez nous l'hiver, c'comme le hockey, y a des finales jusqu'au mois d'mai. »*

Et vous ? Aimez-vous l'hiver ?



Le comité journal



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

Erratum

Dans la dernière édition de L'Écho de l'Alpar (automne 2023) une erreur s'est glissée à la page 10 dans la section « Les stagiaires à travers le temps ».

Vous auriez dû y découvrir le nom de **Anne Lavoie** qui fut également stagiaire à l'Alpar. Nos excuses !





Hommage à Mme Jeannette Lapointe - 1936-2023

par Josée Lambert



Paisiblement, **notre grande Jeannette Lapointe** nous a quittés le 9 novembre dernier, entourée de ses proches. Cette nouvelle attriste profondément la grande famille de l'Alpar. Mais avant tout, ce départ nous rappelle que **nous avons eu le privilège** de connaître cette digne dame de Rosemont.

C'est en 2002 qu'elle fondait en compagnie de quelques ami-es, dont Monsieur Mathieu, l'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite. Depuis, **ce sont plusieurs milliers d'ainé-es qui ont bénéficié des services et des activités de l'organisme**. Pour souligner son engagement sans relâche, elle recevait en 2021 la médaille de l'Assemblée nationale des mains de Vincent Marissal.

Madame Lapointe a eu deux vies, celle d'avant sa greffe et celle après. Il est certain que cette épreuve l'a assagée. Toutefois, elle est restée en continuité avec elle-même. **Libre et fière.**

Oui, libre et fière, elle avait compris que **le bonheur se cultivait au quotidien** par des choix et des gestes : saisir les occasions de plaisir, être là pour l'autre et **prendre sa place**. Une philosophie qui l'amenait fréquemment à nous dire qu'**elle avait eu une belle vie !**

Cette liberté et cette fierté, elle l'a insufflée dans l'esprit de l'Alpar, chez ses membres et au sein de l'équipe. Pas une seule fois, elle a regardé les personnes vivant avec des limitations comme étant moindres ou incapables, non ce qu'elle regardait **c'est le potentiel que portait ces personnes**. Plusieurs diront du regard de Madame Lapointe qu'il scrutait l'âme. En fait, je pense qu'elle vérifiait l'adhésion, l'allégeance à cette fierté propre à l'Alpar. Tel un **contrat moral qui impliquait de porter cette fierté !**

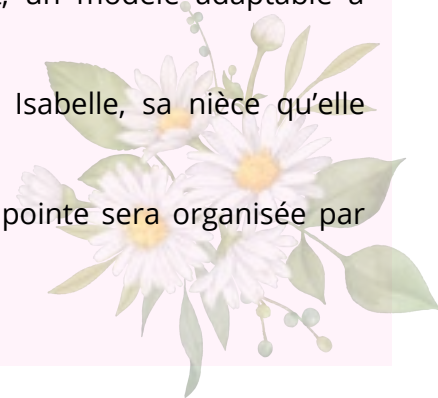
Avec les années, cet organisme est devenu un jardin de tous les possibles : programmations régulières, sorties de toutes sortes, créations audacieuses, sans oublier, les **revendications** sociales et politiques visant **l'accessibilité**.

C'est donc avec notre **profonde reconnaissance** que nous vous saluons Jeannette. Vous laissez en héritage au quartier un magnifique organisme en pleine santé. Et surtout, un modèle adaptable à d'autres villes, à d'autres quartiers pour contrer ce mal qu'est l'isolement.

Nous transmettons **nos plus sincères condoléances** à ses proches, dont Isabelle, sa nièce qu'elle chérissait tant.

Enfin, nous tenions à vous dire qu'une **cérémonie hommage** à Madame Lapointe sera organisée par l'Alpar au cours des premiers mois de 2024.

Adieu et merci Mme Lapointe





Mme Lapointe: anecdotes et photos

“Elle travaillait le jour et aimait sortir la nuit !”

“Elle était pince-sans-rire.”

“Elle était calme et simple.”



“Elle avait l’Alpar tatoué sur le cœur. Elle aimait les gens de l’Alpar et elle s’informait de tout le monde.”

“C’était la fondatrice.”



“C’était une petite princesse. Elle a toujours été servie. Elle ne cuisinait pas et elle ne faisait pas non plus son lavage !”

“Je me souviens de Mme Lapointe qui “callait” le bingo. Elle était merveilleusement bonne. Quand le B12 sortait, elle ajoutait : comme la vitamine. Ou quand c’était le B7 elle ajoutait Lucky Seven.”



“Elle venait rejoindre des membres à la brasserie au coin de Viau et elle passait l’après-midi avec elles.”

“Elle adorait les restaurants. Elle n’aimait pas les légumes, mais elle aimait beaucoup le steak avec des asperges.”



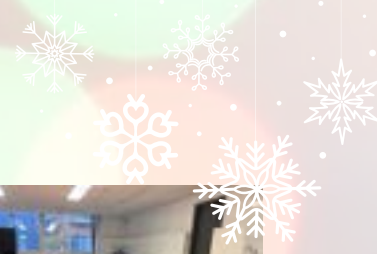
Retour en photos sur les activités régulières



Le bingo et le troc



La tablee de Jeannette



Café, jeux et cie et atelier musical



Vendredi en mouvement et zoothérapie





Retour en photos sur les activités spéciales

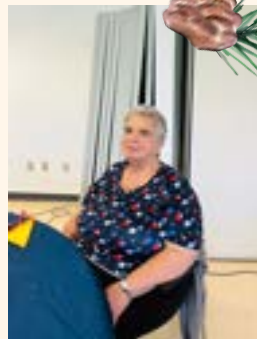
Pique-nique intérieur du 5 juillet



Épluchette de blé d'Inde du 16 août



La fête de l'Alpar du 13 septembre: 21 ans !





VOX POP sur l'HIVER

Les membres se sont fait interroger sur leurs sentiments face à l'hiver. Qu'est-ce que vous n'aimez pas de l'hiver et sur une note plus positive, qu'est-ce que vous aimez ?



par Suzanne Véronneau, Françoise Tremblay et Karine Imbeault



"Les coins de rue sont mal déneigés. Ça m'empêche de sortir."

"Le ciel est beau... bleu, bleu, bleu. Après l'hiver c'est le printemps ! J'aime Noël et les cadeaux. " - **Louis Demeule**



"Quand il neige et que les terrains sont tout blancs. Ça scintille et c'est beau. J'aime aussi les lumières de Noël" - **Françoise Tremblay**



"C'est nostalgique. Mon grand-père m'avait donné une "sleigh" puis il avait mis de la suie pour nous faire à croire que ça venait de la cheminée. Ce souvenir m'est toujours resté. " - **Réjeanne Tremblay**



"Il n'y a pas de moustiques !" - **Denis Bergeron**



"J'aime voir tomber la neige. C'est beau ! J'aime respirer l'air frais. Aussi, ça sent bon le foyer au bois !" - **Lise Bussièrès**



"J'aime beaucoup Noël et les sapins de Noël." - **Gilles Tessier**



"Moi, je suis frileuse. L'hiver y fait froid pis j'aime pas ça. Les désavantages de l'hiver sont plus importants que les avantages. C'est beau la neige qui tombe, mais dès que c'est fini faut se trouver une pelle ! Je trouve ça beau quand j'ai pas besoin de sortir...mais il faudrait que l'hiver dure 3 jours vu que j'aime pas rester encabanée " - **Brigitte Brunelle**



"C'est beau l'hiver, mais il y a beaucoup de chutes et de rhume. C'est long !" - **Jacinthe Arsenault**



"Quand j'avais 22 ans, je faisais de la motoneige et de la moto sur glace. J'aime les paysages d'hiver quand ce n'est pas trop froid, quand la neige reste collée sur les branches d'arbre." - **Suzanne Véronneau**



L'hiver...l'hiver: les bons et les mauvais côtés. Par Roger Barry.



Wow ! Les premiers flocons tombent... Regardez l'**émerveillement** dans les yeux des enfants; déjà, ils empoignent mitaines et bottes, prêts à aller dehors. Écoutez-les, ils parlent déjà de bonhommes de neige, de se lancer des balles de neige, se voient en traîneau glissant sur les pentes et faire toutes sortes de sports.

Un peu d'accumulation de neige et ils se disent **youpi !** Noël arrive bientôt. Nous allons nous promener pour regarder le **paysage féérique**,

la neige sur les branches ressemblent à des fleurs, des oiseaux et même des anges, etc.! Super ! Pas de pollen, pas de moustiques qui nous prennent comme repas. Mais après quelques semaines, se déplacer **devient plus compliqué**, surtout pour les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite: on glisse, on tombe et parfois on se blesse sérieusement.

Il faut déneiger le trottoir, la voiture et trop souvent on reste pris dans les bancs de neige. Jusqu'au point de nous faire perdre patience. Trouver un stationnement est une tâche colossale, voire presque impossible. Ensuite viennent les accidents de voiture, les tempêtes qui n'en finissent pas, les pannes d'électricité. Les habitations deviennent très froides et humides, pas moyen de se réchauffer ! Boy ! Qu'est-ce que le printemps est long à



venir ! Lui qui **va chasser tous les inconvénients et toutes les contraintes** et enfin nous donner du répit. Et puis le **temps des sucres** pour nous aider à oublier toutes les misères que nous avons traversés.

Le crédo de l'optimiste.

Source inconnue. Partagé par Ghislaine Goyette.



Je promets...

- D'être fort au point que rien ne puisse troubler ma sérénité d'esprit;
- De parler de santé, de bonheur et de prospérité à toutes personnes que je rencontrerai;
- De ne considérer que le bon côté des choses en véritable optimiste;
- D'inculquer à mes amis la confiance en eux-mêmes;
- De ne songer qu'au mieux, de ne travailler que pour le mieux et de n'espérer que le mieux;
- De manifester autant d'enthousiasme pour le succès des autres que pour les miens;
- D'oublier les erreurs passées et de voir mieux à l'avenir;
- D'avoir toujours l'air gai et de sourire à toutes personnes que je rencontrerai;
- De consacrer tant de temps à m'améliorer moi-même, que je n'aurai pas le temps de critiquer les autres;
- D'être trop magnanime pour me tracasser, trop noble pour m'irriter, trop fort pour craindre et trop heureux pour me laisser troubler.

À votre agenda: les petits cafés !

L'organisme sera fermé pour la période des Fêtes du 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024. Nous vous proposons donc de vous retrouver le **mercredi 27 décembre** et le **mercredi 3 janvier** de 13h à 16h.

Où: Boulangerie Première Moisson. **3001 Rue Masson**, Montréal, QC H1Y 1X7.
Un café vous **sera offert** par l'Alpar. Bienvenue à tous !





Retour sur la 12e édition de l'Alparanch : un moment épique !

par Annie Dufour



Cette **12e édition** a fait voyager les spectateurs dans un univers fort original ! Un drame musical nous plongeant dans la tête de Brigitte qui attend son transport adapté, tiraillée par des pensées oscillant entre le bien et le mal.

Rappelons que cette **idée originale** et cette **création** sont nées de l'imaginaire des **Alparett's** et de **Dominique Bourgeois**. Ce fut un véritable travail d'équipe et ce spectacle a été possible grâce à la **participation de plusieurs collaborateurs** et grâce à la **contribution financière** du *fonds d'initiatives en loisir de l'arrondissement de Rosemont-La Petite-Patrie*.

Merci à tout le monde et à l'année prochaine !



Poème de Jean Ilunga Kalonga

Lors de l'Alparanch, à la scène du bateau, Jean Ilunga a récité un magnifique poème en **lingala**, une langue de la République Démocratique du Congo parlée par les cent vingt millions de Congolais. En voici la traduction. Note: **NDOLE** : c'est le nom de sa bien-aimée.

Masuwa
Masuwa enani
Boling mpe enani
Masuwa ebungi na kati ya lundende
Boling mpe abungi na kati ya lundende
Ngai na libungu naleli eee Wapi NDOLE eee !

Le train ou bateau
Le train démarre
Ma bien-aimée aussi démarre
Le train disparaît au milieu du brouillard
Bien-aimée disparaît aussi au milieu du brouillard
Moi au port (gare) je pleure où est NDOLE eee



Adages et citations par Jean Ilunga Kalonga

Adage: Énonciation brève et frappante d'une règle de conduite, empruntée au droit coutumier ou écrit.

Quelle devise dans la vie ? Il est difficile d'échouer, mais il est encore plus difficile de ne pas essayer. Donc, la chute n'est pas un échec ! L'échec c'est rester là où on est tombé: tu devrais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours.

La beauté d'une personne est dans les yeux de celui qui regarde ! On parle avec les yeux, ça entre dans le cœur et on comprend avec le temps. Et surtout, le regard communique et transmet sans tarder.

Avoir un vent en poupe: c'est être dans une phase favorable de votre vie où tout vous réussit que ce soit en amour, au travail, la vie, le succès et la réussite sont au rendez-vous.

Bête à manger du foin: l'expression qui désigne un individu complètement idiot, sot et abruti.

La goutte d'eau perce la pierre, non pas par sa force, mais par sa persévérance.

Il n'y a que le premier pas qui coûte: dans la vie, on n'a rien à perdre, encore il faut avancer, oser et commencer, qui ne tente rien n'a rien. De bonnes choses et de bons souvenirs et de bons plaisirs sont cachés dans les épines.

L'âge n'est que des chiffres... la vraie maturité est dans la tête.



Labyrinthe de Noël

Aidez Gaston à retrouver son chemin vers le Père-Noël et son os !



Un moment pour rire !

par Ghislaine Goyette

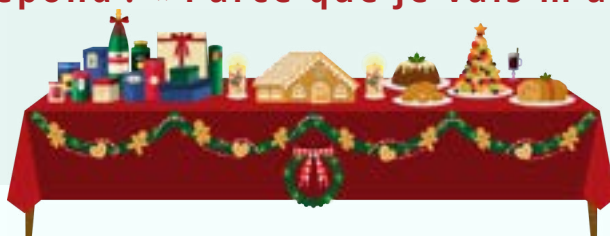


Quelle est la différence entre un thermomètre et un maître d'école ?

Aucune, on tremble quand ils affichent zéro!



Un passant se promène sur la rue avec sa table sur la tête, le voisin lui demande : « Pourquoi vous vous promenez avec votre table sur la tête ? » Le passant répond : « Parce que je vais m'acheter une nappe. »



L'origine de la canne en bonbon de Noël

Auteur inconnu. Partagé par Suzanne Véronneau



On dit que la canne en bonbon de Noël serait originaire des États-Unis. Un confiseur qui habitait dans l'État de l'Indiana voulait faire une confiserie qui serait un peu comme un témoignage à Jésus. Il décida donc de fabriquer des cannes avec différents symboles représentant le christ. « J » pour représenter le précieux nom de notre sauveur, Jésus. Sa forme rappelle aussi la canne du bon pasteur allant chercher ses brebis.

Trouvant cependant que la friandise manquait de couleur et d'originalité, le confiseur décida de lui ajouter des rayures rouges. Il utilisa trois petites rayures pour représenter les plaies de la flagellation de Jésus.

On raconte aussi que la canne de Noël daterait du siècle dernier et qu'elle était donnée en récompense aux enfants qui se comportaient bien à l'église. Or, avec les années, l'histoire de la canne de Noël fut vite oubliée et la friandise n'est maintenant bien souvent qu'une décoration que l'on retrouve partout à Noël. Elle a pourtant toute une signification que maintenant, vous savez ! Vous ne dégusterez plus jamais une délicieuse canne en bonbon sans vous rappeler son histoire.



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

CLSC de Rosemont: 514.524.3541



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

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