

Rapport d'activités 2019 de l'Alpar



Mot de la présidente

Chers membres et fidèles amis de Alpar,

À l'aube de nos 18 ans, l'organisme va bien ! Je l'ai dit souvent, et je le redis aujourd'hui, comme on a grandi depuis nos débuts en 2002 ! À titre de membre fondatrice, j'ai la chance d'être un témoin de notre évolution. Évolution qui s'est faite tranquillement et tout en douceur. On a avancé à petits pas. C'est ce qui a fait notre réussite. On l'a fait à petits pas, et je le dis avec humour, pour éviter de tomber, mais aussi pour rester en lien avec nos membres, en lien avec vos besoins. Aujourd'hui, je vois un organisme qui va bien, on est prêt pour notre majorité, et ce, en digne adulte et capable de se diriger.



Tout au long de ces années, nous avons reçu de l'aide, beaucoup de mains étaient là pour nous accompagner. Je veux du fond du cœur et au nom de tous les membres, remercier ces gens. Ils et elles sont nombreux et je ne peux ici tous les nommer. Merci aux acteurs du quartier, intervenants, directeurs, politiciens et citoyens. On vous doit notre croissance !

Je veux aussi, et c'est important, remercier les bénévoles qui sont là depuis longtemps et ceux qui se sont joints à nous récemment. Vous êtes des gens de cœur et vous contribuez grandement à la réussite de l'Alpar. Je veux également remercier mes collègues du CA avec qui il est toujours intéressant et instructif de veiller au développement de l'Alpar. Je profite de ce mot pour saluer le travail de Ghislaine Goyette qui a siégé deux ans sur notre CA. Merci Ghislaine ! Je souhaite bonne chance à mes collègues qui seront en élections aujourd'hui.

Cette année, nous avons désigné Brigitte Brunelle comme bénévole de l'année. Elle incarne à la fois le courage et l'audace. Sans elle et sa bonne amie Suzanne Véronneau, le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy ne serait pas aussi incarné et mobilisateur. À ce sujet, je lève mon chapeau aux cyclistes qui ont participé au cyclothon de cette année. Un véritable succès ! Du fond du cœur, merci énormément. Je veux également souligner le don substantiel que nous avons reçu de la Succession Joanne Chiasson. Ce geste nous a touchés profondément.

L'Alpar doit aussi sa santé et sa croissance à son équipe. Cette équipe est dévouée, enthousiaste et compétente. Merci à Josée, Catherine et Annie. Merci à Nancy, Dominic et Gilles, nos fidèles collaborateurs. Merci à Joëlle, Karine et Louis, nos formidables stagiaires en 2019.

Pour la prochaine année, même si la tentation est là, il faut grandir en douceur, lentement, pour ne pas se perdre, pour rester en lien avec nous, en lien avec notre histoire, tout simplement pour ne pas oublier d'où l'on vient. Pour terminer, je vous souhaite de la santé, de la paix, et vous verrez le bonheur s'installera par lui-même !

Merci à vous tous et bonne assemblée générale !

Votre présidente, Jeannette Lapointe.

Mot de la directrice

Chers membres, chers bénévoles, chers collègues,

Le 13 mars dernier, à peine quelques jours avant notre assemblée générale annuelle, une tempête planétaire changeait radicalement le cours de nos vies. Avec tout l'espoir du monde, nous pensions que ce rendez-vous annuel apprécié serait reporté de quelques semaines. Mais voilà, cela fait maintenant plusieurs mois que nos rassemblements hebdomadaires sont modifiés. Depuis, nous allons plus fréquemment vers vous, que ça soit par téléphone, en personne ou par la voie du courrier. Vous continuez fièrement à nous entretenir du retour à la normale des activités et à imaginer des solutions sécuritaires pour tous. Alors, je vous lève mon chapeau, je répons à votre courage, et je fais ce que dois. Voici mon mot de la directrice !



L'année 2019, nous a apporté de très bonnes nouvelles pour atteindre sereinement notre majorité. Eh oui, nous aurons 18 ans en septembre 2020 ! En ce sens, je me joins à l'enthousiasme et la sagesse de notre présidente, Madame Lapointe, pour préparer notre entrée chez les grands !

Tout d'abord, un rehaussement de notre financement de base, nous a permis de consolider le poste d'Annie Dufour et de suivre notre politique salariale afin d'offrir de bonnes conditions à l'équipe et à nos collaborateurs réguliers. Je veux les remercier, ils et elles sont fantastiques et profondément humains. Merci à Catherine, Annie, Nancy, Dominic, Gilles, Joëlle, Karine et Louis.

L'autre grande nouvelle est que les membres de l'Alpar sont plus que jamais au rendez-vous, s'activent et travaillent au développement de l'organisme. Cette année vous avez participé à la réussite du Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy, à la 10^{ième} édition de l'AlpaRanch, à l'élaboration du plan d'action 2020-2022, à la grande marche pour la planète, et j'en passe !

Il m'est primordial de remercier les bénévoles de l'Alpar. Tout d'abord, je veux exprimer toute ma reconnaissance aux membres du conseil d'administration. 2019 a été une année où, entre autres, nous avons fait face à des enjeux éthiques. Vous avez fait de cette instance démocratique un espace de paroles et de débats. Nous en ressortons grandis. Je ne peux passer sous silence, l'apport des bénévoles qui sont là semaines après semaines. Vous êtes 26 adorables personnes qui faites la différence dans la vie de nos membres. Merci pour l'amour que vous nous apportez. Toutes nos félicitations à Brigitte Brunelle, notre bénévole de l'année ! Merci à nos nombreux donateurs, aux cyclistes du cyclothon, aux valeureux de chez Myette à vélo, à Roger Barry, à la succession de Johanne Chiasson et à tous ceux qui supportent notre mission. Vos apports nous amènent à nous dépasser avec joie !

Des personnes chères nous ont quittés au cours des derniers douze mois, adieu René, adieu Georges-Henri, adieu Micheline, adieu Gaétane et adieu Léa. On vous porte dans notre cœur.

J'ignore si nous pourrions tenir une assemblée générale en 2020, toutefois une certitude se pointe déjà, nous la tiendrons en 2021 !

Votre directrice, Josée Lambert.

Mot des intervenantes

Le mot de Catherine

Voilà maintenant 3 ans que je travaille comme intervenante communautaire à vos côtés. Encore une fois cette année, j'ai constaté que tous les membres et bénévoles de l'Alpar ont participé aux activités avec plaisir et engouement. Chaque présence a été importante ! Je vous ai accompagné lorsque vous viviez des enjeux difficiles et complexes. Voilà l'art de l'intervention à travers la socialisation. Vous avez été à l'écoute les un.e.s des autres à différents moments dans l'année. Voilà la puissance de l'entraide dans un groupe comme le nôtre ! Ensemble, nous avons solidifié notre espace de socialisation et nous avons mis en place un lieu de dialogue pour imaginer notre organisme croître au rythme de nos besoins.



À travers les activités de l'Alpar, les occasions de partager sont infinies. Cette année, les plus belles preuves d'humanité sont venues des aînés. J'ai observé une grande solidarité. Dans les folies comme dans les épreuves, nous nous sommes accueillis dans toutes nos facettes et nous sommes restés unis pour le bien commun des membres à travers toute la diversité d'expressions qu'un groupe peut produire. À nous tous, nous formons une grande chaîne d'inspiration ! J'ai été témoin de dépassement personnel, d'initiatives inventives, j'ai vu de nouveaux membres embarqués sans hésitation avec nous dans nos folies et j'ai été impressionnée par l'implication de bénévoles qui ont soulevé ciel et terre pour mettre en œuvre ces grands projets. C'est impressionnant de constater la force d'un groupe de personnes qui s'engagent dans un projet commun. Que ce soit à travers le spectacle de l'AlpaRanch, le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy, ou à travers la création de notre plan d'action 2020-2022, ce genre de projets communs enrichissent notre participation sociale et nous ancrent dans ce sentiment d'appartenance agréable et réputé à l'Alpar.

Je suis également reconnaissante du milieu de travail dans lequel je cumule de nombreuses expériences enrichissantes. La solidarité de l'équipe de l'Alpar est une empreinte précieuse dans la communauté et se révèle porteuse des valeurs de l'organisme. Je tiens à remercier Josée qui prend soin de son équipe et qui trouve des stratégies pour maintenir un milieu de travail inclusif et harmonieux. Je tiens aussi à féliciter Annie qui travaille avec nous depuis officiellement 1 an maintenant, et qui apporte une vision lumineuse, formatrice et une belle assurance à notre équipe de travail !

Votre intervenante communautaire, Catherine Forant.

Mot des intervenantes

Le mot d'Annie

Je réalise à peine qu'il y a déjà une année qui s'est écoulée depuis mon arrivée ! Comme le temps file à la vitesse de l'éclair lorsqu'on se retrouve dans un environnement de travail si inspirant. Il y a quelques années, après une expérience académique de stagiaire avec les aînés, j'ai su que je voulais travailler avec eux, avec vous. J'aime votre présence, votre histoire et tout ce courage et cette résilience qui ont contribué au fondement de notre société. Après une année, même si ma présence s'est faite discrète, même si j'ai encore beaucoup à apprendre, je peux dire avec beaucoup de reconnaissance que j'ai trouvé mon « X » parmi les si belles personnes que vous êtes. C'est un privilège de pouvoir côtoyer des gens de cœur, de voir et de vivre l'entraide; c'est beau et c'est précieux.



L'Alpar, c'est un milieu énergétique, évolutif et vous êtes partie prenante de cette évolution en contribuant au plan d'action, en vous exprimant et en tenant vos positions, vos convictions ! Merci à tous les bénévoles pour votre précieuse implication, merci aux membres d'être au rendez-vous; votre sentiment d'appartenance nous motive au quotidien ! Merci à mes merveilleuses collègues; à Josée d'être à l'écoute et soucieuse de notre bien-être; à Catherine qui a un cœur grand comme le monde et qui partage avec moi ses connaissances et m'aide dans mon intégration. Grâce à vous tous, la couleur de l'Alpar est unique !

Dans la dernière année, comme chargée de projets, j'ai entre autres travaillé sur les communications. J'ai eu beaucoup de plaisir à faire la refonte de notre site Web sur lequel je souhaite poursuivre le travail pour qu'il soit simple et convivial. Je suis aussi celle qui vous parle hebdomadairement au travers des publications « La semaine dernière en images ! » sur Facebook. Cette visibilité est importante pour l'organisme elle permet de montrer aux gens de l'extérieur qui nous sommes et le dynamisme qui nous anime. Finalement, avec la collaboration de l'équipe, il y a la rédaction des demandes de subventions car c'est avec de nouveaux fonds que nous pourrions continuer à nous développer et à proposer des nouveautés. Comme cette nouvelle activité en soirée qui devait débiter à la mi-avril mais qui a dû être reportée à cause de la pandémie. J'ai très hâte de pouvoir partager ce nouveau moment avec vous et de vous annoncer qu'en 2020, on se verra plus souvent puisque que je travaillerai maintenant 3 jours par semaine.

L'Alpar, c'est chez vous, l'Alpar c'est chez nous, c'est un lieu inclusif et accueillant dans lequel votre place y est d'une grande importance. Restons unis en 2020 et continuons d'évoluer ensemble, c'est notre force.

Votre intervenante et chargée de projets, Annie Dufour.

Historique

Au début des années 2000 plusieurs organismes offrant des services aux personnes en perte d'autonomie mettaient en lumière le problème d'isolement social chez les aînés vivants avec des limitations physiques. Ces derniers éprouvent de la difficulté à s'intégrer à des activités s'adressant à la population générale. De nombreuses personnes souhaitent participer à des activités sociales mais y renoncent, à cause de l'ampleur des difficultés vécues lors de ces tentatives. À cet effet, bien que de nombreux efforts aient été déployés pour améliorer l'accessibilité des lieux publics, plusieurs facteurs rendent difficile l'intégration des personnes ayant des limitations physiques : la difficulté d'accès au transport en commun, le besoin d'équipement sécuritaire, l'impossibilité de se mouvoir rapidement, la méconnaissance des services adaptés ainsi que le sentiment de retarder le groupe.

Les activités offertes par les organismes destinés aux aînés sont souvent peu adaptées aux gens ayant des capacités limitées (danse en ligne, quilles, voyages, etc.) et se déroulent dans des lieux difficiles d'accès comme des sous-sols d'église ou d'anciennes écoles. De plus, les activités de nature thérapeutique offertes dans les centres de jour des milieux d'hébergement du réseau de la santé ne correspondent pas aux besoins et aux souhaits de ces personnes qui désirent se sentir intégré dans la communauté.

C'est donc à la suite de ce constat que naquit l'idée de fonder un groupe répondant aux besoins de socialiser des personnes vivant avec des limitations physiques. Ainsi, le 29 janvier 2002, une première rencontre regroupant des personnes à mobilité réduite, des représentants du CLSC de Rosemont et du Carrefour Communautaire Montrose eut lieu afin de jeter les premières bases du projet. En septembre 2002, le groupe obtenait sa charte et formait son premier conseil d'administration. L'Alpar était née.

Au mois de juin 2006, l'organisme emménageait dans les locaux tout neufs du Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme. L'Alpar avait maintenant pignon sur rue et pouvait enfin recevoir un plus grand nombre de personnes dans des lieux physiques mieux adaptés.

À l'automne 2007, en présence de près d'une centaine de personnes, l'Alpar soufflait ses cinq bougies d'anniversaire. Au cours de cette même année, l'organisme mettait sur pied un programme de rapprochement interculturel afin d'adopter une approche inclusive à l'endroit des aînés issus des communautés culturelles.

En 2008, l'organisme obtenait un financement récurrent du Ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du *Programme de soutien aux organismes communautaires* et engageait sa première employée permanente. En 2010, une augmentation du financement de base permettait à l'organisme d'embaucher une deuxième personne assignée principalement à l'animation et à l'intervention.

En 2011, préoccupé par la santé mentale des personnes âgées et de leurs proches aidants, le personnel de l'organisme mettait sur pied un programme de prévention intitulé *Ma santé de la tête aux pieds*.

En septembre 2012, l'organisme fêtait avec fierté son 10^{ième} anniversaire et lançait son site Web.

En mai 2014, l'organisme emménageait dans des locaux plus grands, situés à l'avant du Centre Lapalme, offrant ainsi une meilleure accessibilité aux membres et bénévoles et permettant aussi à l'équipe d'accueillir des stagiaires et des collaborateurs assignés à des projets spéciaux.

En 2017, l'Alpar soufflait sur ses 15 bougies et amorçait une réflexion en vue de modifier le nom de l'organisme afin de refléter son évolution. C'est en 2018 que l'organisme concrétisait son projet et ratifiait le changement du nom de l'organisme pour devenir *l'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite*.

Enfin en 2019, un rehaussement de notre financement du PSOC permettait à l'Alpar d'embaucher une deuxième intervenante afin de répondre aux besoins croissants des membres.



Territoire et personnes rejointes

L'Alpar exerce ses activités sur le territoire du CIUSSS de l'Est de Montréal, plus particulièrement dans le quartier de Rosemont. Ce secteur est délimité géographiquement par les artères suivantes: Bélanger (Nord), Rachel (Sud), Iberville (Ouest), Dickson (Est). Selon les données du recensement de 2016, Rosemont compte près de 17% de sa population qui a plus de 65 ans, soit 15 070 personnes, et de ce nombre 17% ont 85 ans ou plus.

Le niveau socio-économique des aînés du quartier est relativement modeste. On y retrouve une forte proportion de femmes seules qui ont comme unique source de revenus la pension de vieillesse et le supplément de revenu garanti. 26% des 65 ans et plus vivent avec un faible revenu comparativement à 21% dans le grand Montréal. S'ajoute à cette réalité, des conditions de vie difficiles qui ont rendu leur état de santé précaire, compromettant ainsi leur autonomie. Aussi, le visage de Rosemont a changé au cours des dernières années, les personnes issues de l'immigration composent présentement 20 % de la population du quartier, ce qui se reflète dans la composition des membres qui fréquentent l'organisme.

La majorité des membres actuels de l'Alpar vivent à domicile, en HLM ou en résidence privée et bénéficient de services du soutien à domicile du CLSC. Ils nous sont référés par le service de soutien à domicile du CLSC, par des centres hospitaliers et de réadaptation, par d'autres organismes communautaires ou par des membres eux-mêmes. Enfin, certains aînés ou leurs proches communiquent directement avec l'organisme par l'intermédiaire de son site Web, de sa page Facebook, grâce aux publications du Service de la culture, des sports et du développement social de la Ville de Montréal et par l'intermédiaire du Guide de loisirs montréalais pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Bien que 71% des membres de l'organisme soient des résidents de Rosemont, la proportion venant des quartiers de l'Est de Montréal est à la hausse. Nous accueillons des personnes en provenance des quartiers Hochelaga-Maisonneuve, Mercier, Saint-Léonard, Anjou, La Petite-Patrie, Plateau Mont-Royal, Saint-Michel, Villeray et Montréal-Nord. Nous attribuons ce fait à l'absence d'organisme dédié aux aînés à mobilité réduite dans les secteurs de l'Est de l'île de Montréal, et bien sûr, par le rayonnement grandissant de notre organisme.

La moyenne d'âge des participants qui fréquentent actuellement nos activités est de 76 ans. 71% des membres actuels sont des femmes, tandis que 29% sont des hommes, toutefois, ces derniers fréquentent de façon plus assidue les activités offertes par l'organisme. Nos membres ont des limitations physiques importantes: problèmes respiratoires, cardio-vasculaires, difficultés d'audition, de vision ou de locomotion. Certains sont atteints de maladies dégénératives liées ou non au vieillissement, et 15% de nos membres présentent des troubles cognitifs. Enfin, la majorité d'entre eux se déplace en fauteuil roulant, au moyen d'une canne ou d'une marchette.

Objectifs poursuivis du plan d'action pour 2019

Les membres et bénévoles de l'Alpar ont créé un plan d'action triennal en fonction de leurs désirs et besoins. C'est grâce à ce plan d'action que l'organisme s'arrime aux besoins des membres dans la mise en place de ses activités. La force de l'Alpar réside dans ce type de démarche participative. Cette approche est bénéfique pour rester en lien avec les fondements de l'Alpar. Le plan d'action 2017-2019 s'est déployé jusqu'en décembre 2019. Cette réflexion a été encadrée par 5 axes spécifiques.

Axe 1 : Développement de l'organisme

Nous avons poursuivi notre mission d'intégration sociale destinée aux personnes de 55 ans et plus ayant un handicap ou étant en perte d'autonomie, en valorisant également l'intégration des proches aidants à la vie collective de l'Alpar. Les activités offertes permettent aux proches aidants de socialiser, de redécouvrir leur partenaire à travers une autre dimension que la maladie, ou bien de prendre un répit pour soi.

Axe 2 : Activités

Nous avons offert à nos membres deux activités régulières par semaine, et avons diversifié nos rencontres par de nouvelles idées : le bingo rigolo, le resto des dizaines et le petit café d'été. Nous avons également maintenu nos dernières activités (zoothérapie, troc, dîner communautaire, atelier créatif et groupe de soutien), tout comme nos sorties extérieures (restaurant, picque-nique au parc, Tour la Nuit et marche pour le climat), nos activités spéciales (Saint-Valentin, la cabane à sucre maison, la Saint-Jean Baptiste, la fameuse épiluchette de blé d'inde, la fête de Noël), ainsi que nos grands événements (l'assemblée générale annuelle, le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy, la journée Unis pour le mieux-être des aînés, AlpaRanch et la clinique de vaccination).



Axe 3 : Vie collective et démocratique

Grâce au programme de Soutien à l'action bénévole, nous avons maintenu nos deux activités de reconnaissance pour souligner le travail des bénévoles, ainsi qu'une demi-journée de formation. Nous avons ajouté une rencontre par mois, *Le temps d'une brioche*, afin de permettre aux bénévoles de discuter entre eux et d'harmoniser leur travail collectif. Nous avons également mis à jour le nouveau guide d'accueil pour les membres et les bénévoles, rappelant ainsi les valeurs de l'organisme aux nouveaux participants. Nous avons maintenu un soutien aux membres hospitalisés ou en convalescence en leur offrant des cartes de prompt rétablissement et des visites d'amitié. L'organisme a informé davantage les membres en matière de défense de leurs droits en leur offrant une bibliothèque de références (Office des personnes handicapées, Comité des usagers du CSSS Lucile-Teasdale, Comité logement, AQRD, etc.) et en exposant également les ressources d'aide à l'interne de l'Alpar (code de vie, procédure d'harcèlement, etc).

Axe 4 : Gestion, ressources humaines et communications

Sur le plan des ressources humaines, nous avons fait passer l'équipe à 3 employées permanentes. Quant à la visibilité de l'organisme, nous avons créé un nouveau site Web en y incluant le volet du cyclothon. Ainsi, les activités de l'Alpar se retrouvent sous un seul et même endroit, relié avec notre page Facebook. Cela fait en sorte que plusieurs acteurs importants du quartier (CDC de Rosemont, COMACO, AQDR) commentent et partagent nos publications hebdomadaires, ce qui alimente notre visibilité dans les médias locaux. De plus, nous avons continué de refléter la vie de l'organisme à travers le Journal de l'Alpar et stimuler l'implication des bénévoles dans différentes activités de la communauté, comme Le Magasin-Partage.

Axe 5 : Concertation et partenariat

Nous avons poursuivi notre implication sur la table de concertation Vivre et Vieillir à Rosemont afin de faire valoir les besoins des personnes à mobilité réduite et des aînés en général en favorisant la mixité et l'inclusion sociale à travers les actions de la table. L'organisme a poursuivi sa présence au sein de la communauté en tenant un kiosque à la journée Unis pour le mieux-être des aînés et en organisant avec succès la 10e édition de la fête country annuelle ouverte au public ! Enfin, nous avons concrétisé nos liens avec Accès Bénévolat et avons poursuivi nos rapports avec des institutions d'enseignement en accueillant des stagiaires en travail social et en participant à la communauté de pratique du Chapitre francophone de l'Association internationale pour le **travail social de groupe**.

Bons coups de 2019

NOUVEAU
GUIDE
D'ACCUEIL

Le guide des membres et le guide des bénévoles ont été **fusionnés** pour donner naissance au **nouveau guide d'accueil** de l'Alpar!

Fabriqué par **Roger Barry**, bénévole-ingénieur, la roue du partage a été offerte à l'Alpar au montant de 845\$! Incroyable!
Merci!

LA ROUE
DU PARTAGE
PAR ROGER
BARRYPLAN
D'ACTION
2020-2022

Les membres ont élaboré leur **plan d'action triennal** en réfléchissant à l'**avenir** de l'Alpar par la consultation **collective!**

VACANCES
D'ÉTÉ

Afin de permettre à l'équipe de travail de **recharger leur batterie**, l'Alpar a fermé **une semaine** à l'été 2019!

SITE WEB
FACEBOOK

Nouveau site! **www.alpar.ca**
Chaque semaine, les photos des activités sont publiées sur notre page **Facebook!**

ALPARANCH
10^e édition

ALPAR SU'L PERRON
Cette comédie-musicale digne des **années 1950** a été créée par les membres de l'Alpar à travers les ateliers créatifs de Dominic Bourgeois! Ruelles ouvrières, droit de vote, chapelet du samedi. Bravo à et chapeau à l'équipe des décors!
Wow!

SITE WEB
FACEBOOK

70 - 80 - 90 ans!
L'Alpar a célébré plus d'une dizaine de membres qui ont changé de décennie en 2019.
Vive les fêtes!



Les bénévoles sont invités chaque **1^{er} mercredi du mois** entre 10h08 et 11h08 **pour partager** une brioche!

LE TEMPS
D'UNE
BRIOCHERESTO DES
DIZAINES

Activités de l'organisme

L'Alpar a offert **179 activités** entre janvier et décembre 2019, soit **19 de plus qu'en 2018**. Au total, il y a eu **3220 participations** durant l'année, soit une moyenne de 268 participations par mois. L'organisme comptait, au 31 décembre 2019, plus de **70 membres, 25 bénévoles et 4 membres de soutien**.

Les **activités régulières** de l'Alpar ont lieu **les mercredis et les vendredis**, durant lesquelles les membres et bénévoles socialisent et s'entraident. Grâce aux rencontres bi-hebdomadaires, le sentiment d'appartenance au groupe de l'Alpar est impressionnant. Par le biais des différentes activités, les membres ont l'occasion de fréquenter **un lieu sûr et accessible** dans lequel leur implication sociale est mise en valeur. À travers ces activités, le personnel de l'Alpar a répondu à **plus de 100** demandes de nature psychosociale de ses membres en 2019. Ces interventions concernaient des dossiers de **défense de droits** ou **d'accompagnement** vers d'autres ressources. Afin de répondre aux besoins collectifs des membres, nous avons également tenu un **groupe de soutien**.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

1^{er} mercredi du mois : Bingo
 2^e mercredi du mois : Bingo & troc
 3^e mercredi du mois : Bingo rigolo
 4^e mercredi du mois : Atelier créatif
 1^e vendredi du mois : Café, jeux & compagnie
 2^e vendredi du mois : Diner & ciné-club
 3^e vendredi du mois : Café, jeux & compagnie
 4^e vendredi du mois : Vendredi en mouvement & zoothérapie

Les **activités spéciales** ont lieu **tout au long de l'année** et sont organisées dans le confort du **Centre Lapalme**. Rassembleuses, les **fêtes communautaires** et les **grands événements** sont les activités les plus fréquentées à l'Alpar! Ces événements rassembleurs favorisent **la participation sociale des aînés** dans leur communauté et leur permettent de **maintenir une autonomie citoyenne**.

Fête des reines et des rois bénévoles, fête de la St-Valentin, Assemblée générale annuelle, cabane à sucre maison, sorties au restaurant, cyclothon, BBQ des bénévoles, Journée Unis pour les aînés, fête du Québec, épiluchette de blé d'inde, fête de l'Alpar, pratiques country, AlpaRanch, vaccination et fête de Noël

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Grands événements de 2019

La fête des reines et des rois – le 9 janvier 2019 Nous avons commencé l'année par notre traditionnelle invitation aux bénévoles de l'Alpar afin de leur témoigner notre reconnaissance. Une reine et un roi ont été élu mais ils le sont tous dans nos cœurs !

La fête de la St-Valentin – le 20 février 2019 L'amour a encore triomphé à L'Alpar! En compagnie du chanteur Alex Simpson, les membres se sont fait chanter la pomme avec grand plaisir, le tout, en partageant un bon repas.

L'assemblée générale annuelle – le 20 mars 2019 C'était la 15^e AGA de l'Alpar. Il n'y a aucun doute que la vie démocratique de l'Alpar est très vivante; de nouveaux visages s'ajoutent à notre grande famille, ce qui signifie que la santé de l'organisme est très bonne! L'AGA est un moment important dans la vie d'un organisme et nous remercions toutes les personnes présentes et celles qui y étaient en pensées.

La cabane à sucre – le 17 avril 2019 Pas question de manquer une occasion de se sucrer le bec et de partager un bon repas traditionnel concocté par les bénévoles ! Comme par les années passées, la cabane à sucre de l'Alpar a eu lieu dans les locaux du centre communautaire pour faciliter l'accessibilité des membres à cette populaire activité printanière.

Le Cyclothon de l'Alpar – Johanne Soucy – le 4 juin 2019 Chaque année, l'Alpar organise une levée de fond lors du Tour la Nuit de Montréal à vélo. Grâce à la compagnie de déménagement Myette à vélo, deux participantes en chaises roulantes font partie du peloton et vivent l'expérience de la réjouissance de la pleine possession des rues ! Pour la 11^e édition du Cyclothon, 10 équipes formidables composées de 32 personnes ont participé et grâce à l'effort collectif de ces participants et de leurs donateurs, nous avons amassé la somme de **9 278\$**. 100% de cette somme est consacrée aux activités de nos aînés.

La journée « Unis pour le mieux-être des aînés » – le 15 juin 2019 Dans le cadre de la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées, l'Alpar a co-organisé l'évènement Unis pour le mieux-être des aînés ! Cet évènement, rassemblant les citoyens et les organismes de l'arrondissement, contribue à briser l'isolement et à mettre en relief toutes les ressources existantes pour les aînés. Plus de 60 personnes ont participé à cette journée, visitant les kiosques d'information et assistant aux capsules de sensibilisation.

La fête du Québec – le 19 juin 2019 Nous avons fêté le Québec en compagnie de notre invité Dominic alias « Ti-Jean-St-D'Jones »! De belles chansons québécoises, un feu de camp, une odeur de guimauves grillées et des amis : tous les éléments réunis pour du pur bonheur!

BBQ pour les bénévoles – le 2 juillet 2019 C'est sous un soleil radieux que nous avons remercié nos bénévoles en leur dédiant cet après-midi d'été. Sans eux, l'Apar n'existerait pas ; leur présence et leur implication à chaque semaine ainsi que toutes leurs douces attentions font la différence !

Les petits cafés de l'été – le 24 et 26 juillet 2019 Pendant la fermeture d'une semaine de l'organisme pour les vacances estivales, les membres se sont retrouvés pour des rendez-vous café au Première Moisson. Une belle façon de garder contact !

L'épluchette annuelle – le 14 août 2019 Un plaisir partagé pour souligner la fin de l'été qui approche. Grâce à nos éplucheurs expérimentés, les membres ont mangé de délicieux maïs. Cette année, il y avait même un maïs bleu ! Oui ! Oui ! C'est Mme Nicol qui l'a trouvé et elle s'est méritée une douceur chocolatée !

Le 17^e anniversaire de l'Alpar – le 18 septembre 2019 À 17 ans, on est toujours jeune et naïf: presque un adulte mais le cœur d'enfant toujours vibrant. Notre présidente, Mme Lapointe a livré un vibrant discours pour souligner notre anniversaire. Nous avons partagé un repas et festoyé dans cet esprit joyeux avec un spectacle du magicien Patrice Meunier. Un autre anniversaire, une autre année d'entraide et de souvenirs heureux!

Le plan d'action 2020-2022 – Réflexion tenue d'octobre à décembre 2019 C'est à la mi-octobre que s'est amorcé le travail de réflexion des membres afin de nommer leurs besoins et de faire ressortir, par le biais du plan d'action, les priorités d'actions communes de l'organisme. Un exercice animé avec brio par notre stagiaire Karine et notre directrice Josée.

La fête country – le 6 novembre 2019 C'est dans une atmosphère du Montréal des années 60 qu'a eu lieu la 10^e édition de l'Alparanch qui a été un vif succès! Plus de 112 personnes ont assisté à la nouvelle comédie musicale *Alpar su'l perron*, interprétée par plusieurs membres et bénévoles de l'Alpar, ainsi que par de nombreux employés du Centre Lapalme. Un merci spécial à Dominic Bourgeois maître d'œuvre du spectacle qui était à la direction musicale et artistique. Félicitations et merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à cette belle aventure!

Le resto des dizaines – 22 novembre 2019 Plusieurs de nos membres ont atteint une dizaine en 2019 et nous ne voulions pas passer cela sous silence. Nous avons donc souligné ces importants anniversaires avec une sortie au restaurant et la remise d'une peluche souvenir.

Formation pour les bénévoles – 27 novembre 2019 Une fois par année, nous offrons une formation à nos bénévoles sur un sujet touchant les aînés. Cette année, elle traitait de la maltraitance, plus particulièrement de l'intimidation.

Clinique de vaccination – 6 décembre 2019 En partenariat avec le Carrefour Montrose et le CIUSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, l'Alpar a tenu une clinique de vaccination contre la grippe saisonnière. Plusieurs membres et employés du Centre Lapalme ont pu en bénéficier.

La fête de Noël – le 11 décembre 2019 Notre fête de Noël est toujours un rassemblement chaleureux ! Cette année le partage du repas s'est fait sous le son mélodieux des Caroles de Noël. Nous avons aussi un invité spécial arrivé directement du pôle Nord : le Père Noël ! Il est venu remettre un présent à nos membres et bénévoles grâce au magnifique travail de ses lutins.

Le Magasin-Partage – les 17-18 et 19 décembre 2019 L'organisme participe depuis 9 ans au Magasin-Partage. Plusieurs bénévoles de l'Alpar sont venus prêter main-forte pour servir le dîner et le souper aux autres bénévoles dans le restaurant éphémère *Chez Alparo – cuisine inclusive*.

Les petits cafés de l'Alpar – les 20 et 27 décembre 2018 et le 3 janvier 2020 Pour égayer le temps des fêtes, plusieurs membres et bénévoles de l'organisme se sont rassemblés chez Première Moisson pour les petits cafés de l'Alpar. Quoi de mieux qu'être ensemble pour se réchauffer le cœur !

Grands événements de 2019 en photos



Grands événements de 2019 en photos - suite



Engagement des bénévoles

L'apport des bénévoles à un organisme comme le nôtre est indispensable. Ce sont eux qui, chaque semaine, accueillent les participants et les soutiennent dans la réalisation des activités. Sans eux, cet organisme ne pourrait remplir sa mission. Cette année, c'est **5 023** heures que les bénévoles ont offert à l'organisme, dont **4 125** heures en services aux membres lors des activités.

Depuis 2008, tenant compte de la hausse de nos membres, de l'ajout d'activités et des besoins d'assistance grandissants, l'organisme a concentré ses efforts sur le recrutement de nouveaux bénévoles. Cela a porté fruit : en 2019, 25 bénévoles ont composé l'équipe de l'Alpar. Ils sont en majorité de jeunes retraités qui désirent rester actifs dans la société et œuvrer au mieux-être de tous. Parmi eux se retrouvent aussi des personnes vivant avec des limitations physiques qui sont à la fois membres et bénévoles de l'organisme.

Depuis 2009, nous offrons à nos bénévoles des formations portant sur les questions concernant la relation d'aide et la gérontologie, de même que deux activités festives. En 2019, nous avons ajouté une activité mensuelle, ***Le temps d'une brioche***. Cette activité de nature informelle permet aux bénévoles de socialiser et d'échanger sur des enjeux vécus à travers leur engagement. Ces activités sont rendues possibles grâce au financement du député de Rosemont par le biais du programme de Soutien à l'action bénévole. Mentionnons que Madame Brigitte Brunelle a été honorée lors du 17^{ième} anniversaire de l'Alpar et nommée bénévole de l'année 2019.



Nos bénévoles en 2019

Madame Lucette Nicol

Monsieur Raymond Houle

Madame Régina Lagacé

Monsieur Roger Barry

Monsieur Duncan Robertson

Madame Suzanne Véronneau

Madame Doris Brodeur

Madame Caroline Fluet

Monsieur Jean-René Voltaire

Monsieur Gérald Mathieu

Madame Christiane Métivier

Madame Martine Rochette

Madame Géraldine Lévesque

Madame Françoise Tremblay

Madame Janine Thibault

Madame Simone Beaulieu

Madame Elisabeth Reborá

Madame Jeannette Lapointe

Monsieur Xavier Lluis

Madame Ginette Soucy

Madame Francine Cantin

Madame Brigitte Brunelle

Madame Ghislaine Goyette

Madame Yolande Dionne

Madame Clara Sorita

Comité journal : Françoise Tremblay, Roger Barry, Jean-René Voltaire, Catherine Forant (employée) et Annie Dufour (employée)

Comité anniversaire et réconfort : Francine Cantin, Annie Dufour (employée) et Catherine Forant (employée)

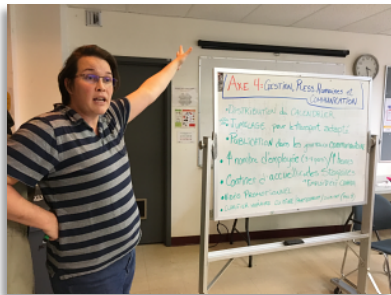
Comité cyclothon de l'Alpar : Brigitte Brunelle, Françoise Tremblay, Suzanne Véronneau, Josée Lambert (employée) et Catherine Forant (employée)

Vie associative et démocratique

Le conseil d'administration, composé de 7 membres, a tenu 9 réunions au cours de l'année 2019. Le développement et la recherche de financement, l'approbation des dépenses, le suivi du plan d'action et la programmation des activités font partie des principaux points traités lors des réunions. L'assemblée générale annuelle s'est tenue le 20 mars 2019. 40 personnes, dont 36 membres en règle ont répondu à cet exercice démocratique.



Deux comités permanents relèvent du conseil d'administration, soit le comité du journal et le comité cyclothon dont la mission vise à organiser le cyclothon annuel de l'Alpar. Plus particulièrement en 2019, le conseil d'administration s'est penché sur les actions réalisées dans le plan triennal 2017-2019 et a mis en place un calendrier de rencontres pour l'élaboration du prochain plan d'action.



Avec la généreuse contribution de notre stagiaire en travail social, Karine Imbeault, plusieurs rencontres de travail en grand groupe ont eu lieu tout au long de l'automne 2019. C'est à la suite de ces rencontres qu'un nouveau plan d'action triennal a pris forme en vue de son adoption par les membres lors de la prochaine assemblée générale.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019

Madame Jeannette Lapointe, présidente
Madame Françoise Tremblay, vice-présidente
Madame Christiane Métivier, trésorière
Madame Lucette Nicol, secrétaire
Monsieur Xavier Lluis, conseiller
Madame Ghislaine Goyette, conseillère
Madame Suzanne Desormeaux, conseillère



Équipe

Depuis mai 2010, grâce à une majoration de notre financement de base du *Programme de soutien aux organismes communautaires*, l'équipe de l'organisme est maintenant composée de deux employées permanentes à temps plein, d'une à temps partiel et de quatre contractuels réguliers. Pour une cinquième fois en 2019, nous obtenons un financement d'Emploi Été Canada (EEC) pour l'embauche d'un étudiant.

L'équipe permanente

À la direction: Josée Lambert

À l'intervention communautaire: Catherine Forant

À titre d'intervenante et chargée de projets: Annie Dufour



Les collaborateurs

À la comptabilité: Nancy Poirier

À titre de consultante externe: Gilles Bélanger

À titre de zoothérapeute: Annie Dufour

À titre de directeur musical des **Alparett's**: Dominic Bourgeois

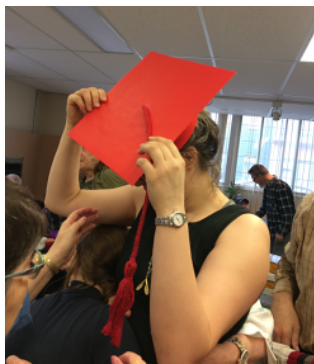
À titre de dramaturge des **Alparett's**: Daniel Desputeau

L'Alpar a accueilli deux stagiaires et un étudiant en 2019

Joëlle Marchildon : stage 2 de fin d'études (Baccalauréat en travail social – UQÀM)

Karine Imbeault : stage 1 de fin de d'études (Baccalauréat en travail social – UQÀM)

Louis Lemonde-Trudeau : étudiant Emploi été Canada (EEC)



Visibilité de l'organisme

Le rayonnement de l'Alpar se fait sentir à travers plusieurs sphères.

Facebook et site Web

L'ère numérique ayant frappé à nos portes, l'Alpar fait resplendir sa mission à travers le Web! Sur Facebook et le site Web, on y retrouve les photos hebdomadaires des activités, le Journal de l'Alpar, les invitations spéciales aux fêtes communautaires, la programmation des activités à venir, ainsi que des articles d'actualité en lien avec la santé, les enjeux aînés et le loisir.

«Longue vie à l'Alpar qui vieillit en beauté pour le plus grand bonheur des ain.é.e.s de Rosemont!» -**Jo-Anne Laforge**

«Vous êtes trop HOT!» -**Pauline Turmel**

«Quel beau groupe, félicitations!» -**Marie-Jeanne Therrien**

«Alpar, c'est un bel organisme avec des membres qui continueront d'aller loin dans la vie avec les moyens qu'ils ont... Bravo au conseil d'administration, aux bénévoles, aux membres, à Josée Lambert la précieuse, et ma chère Jeannette Lapointe l'étincelle du diamant!» -**Gérald Mathieu**

**NOS AMI.E.S
FACEBOOK**

Le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy

Après plus de 10 ans, cet évènement de levée de fonds se démarque toujours par l'authenticité de sa cause et de ses moyens! Cette année, les initiatives des aînés ont été multiples et ont été accueillis autant dans le cœur des travailleurs du Centre Lapalme que celui des élus du quartier!

AlpaRanch

Le spectacle des Alparett's est un grand évènement culturel auquel le Centre Lapalme s'identifie et dont la renommée rassemble des citoyens des quatre coins de Rosemont. La 10^e édition de la fête country a été un succès exceptionnel qui a permis à plusieurs membres d'être valorisé à travers leur fibre artistique. Grâce aux décors époustouflants créés par Roger Barry et ses acolytes, les citoyens ont vraiment cru être de retour dans les années 1950. Tout le quartier en a entendu parler et veut dorénavant venir veiller avec nous «su'l perron!».

Alparo

Depuis plusieurs années, le restaurant éphémère Alparo ouvre ses portes dans le cadre du Magasin-Partage de Rosemont afin d'offrir un moment de pause aux bénévoles du projet. Plusieurs membres de l'Alpar se sont impliqués en offrant du temps lors du service des repas. Cette implication permet à l'Alpar de tisser des liens avec la communauté et de valoriser le travail bénévole des gens de notre groupe.

Mémoire sur le loisir : Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports

L'Alpar a répondu à l'invitation de la ville de Montréal pourtant sur le diagnostic du loisir public municipal, par l'envoi d'un mémoire portant sur le loisir accessible et l'expérience de l'Alpar.

Marche pour la planète

Le 27 septembre fut une journée de mobilisation historique lors de la marche pour le climat. Dans un geste symbolique, les membres de l'Alpar ont fait le tour du quadrilatère. « Pour une planète en santé, partageons !», fut le slogan choisi par les membres pour signifier leur implication.

Financement

Subventions gouvernementales et paragouvernementales

Emploi Été Canada du Gouvernement du Canada

Programme de soutien aux organismes communautaires du MSSS

Programme d'aide financière aux initiatives locales et régionales en loisir pour les personnes handicapées du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES)

Soutien à l'action bénévole du député provincial de Rosemont, Vincent Marissal

Soutien à l'action bénévole du député provinciale de Gouin, Gabriel Nadeau-Dubois

Supervision de stagiaire de l'École de travail social, Université du Québec à Montréal

Ministre et députés

Député Alexandre Boulerice (cycliste d'honneur – Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy)

Député Vincent Marissal (cycliste d'honneur – Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy)

Conseiller Jocelyn Pauzé (cycliste d'honneur – Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy)

Dons – secteurs coopératif et syndical

Caisse Desjardins du Coeur-de-l'Île (fonds d'aide à la communauté)

David Blais, chauffeur au transport adapté de la STM

Dons – secteur privé

Lefebvre Gendron Beaulieu Brisson, S.E.N.C.LR.

Denis Lespérance, CPA

Myette déménagement à vélo

Pharmaprix de la rue Masson

SCD – Promenade Masson

Comptabilité Nomade

Maxi de la rue Masson

Dons individuels

Sucession Joanne Chiasson, Individus sympathisants

Monsieur Roger Barry, Membre de l'Alpar

Familles et proches aidants des membres de l'Alpar

Levée de fonds – Le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy

Depuis 11 ans, nous tenons un événement de levée de fonds, Le **Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy**. En

2019, nous avons recueilli la somme de 9 278\$. Nous souhaitons souligner l'implication de partenaires importants, sans qui le Cyclothon de l'Alpar ne pourrait avoir lieu. Merci à Julien Myette de Déménagement Myette à Pascal Dégarie de Pharmaprix Masson, à Rosemonde Chiasson et son réseau de donateurs et merci aux nombreux cyclistes qui participent avec conviction à notre cyclothon annuel.



Partenariat, concertation et implication

L'Alpar a pu compter en 2019 sur le soutien d'organismes et d'institutions de la communauté et s'est engagé sur plusieurs CA, tables de concertation et initiatives du quartier.

Corporation de développement communautaire de Rosemont: Soutien au développement de la démarche Décider Rosemont ensemble.

CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal (CLSC Rosemont): Soutien au développement de l'organisme et à la recherche de financement.

Comité des usagers du CSSS Lucille-Teasdale: Défense des droits des usagers du territoire. L'intervenante communautaire siège sur le comité.

Service de la Culture, des sports, des loisirs et du développement social de la ville de Montréal: Support-conseil pour l'organisation de loisirs adaptés et hébergement au Centre Lapalme. L'Alpar a contribué à élaboration du plan directeur en développement social de l'Arrondissement Rosemont – La Petite-Patrie 2020-2024.

Vivre et Vieillir à Rosemont: Regroupement d'organismes et d'institutions préoccupés par le mieux-être des aînés du quartier. L'Alpar est un membre actif de cette table et à collaborer à plusieurs de ses actions en 2020, dont la Journée pour la bienveillance des aînés.



Bouffe-Action de Rosemont: Partenariat ayant trait à la sécurité alimentaire et aux saines habitudes en matière d'alimentation.

Magasin-Partage de Rosemont: Initiative visant à accueillir sans discrimination la population du quartier qui a besoin de denrées alimentaires. L'Alpar est partenaire de cette initiative depuis 9 ans et prend en charge la salle à manger des bénévoles, **Chez Alparo**.



COMACO - Coalition pour le maintien dans la communauté: Regroupement d'organismes œuvrant auprès des aînés et favorisant leur maintien dans la communauté. Depuis l'automne 2020, la direction de l'Alpar siège sur le conseil d'administration de cette coalition.

RIOCM - Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal: Regroupement d'organismes communautaires dont la mission est le soutien et la défense.

Carrefour communautaire Petite-Côte Centre communautaire dont la mission est d'améliorer la qualité de vie individuelle, familiale, économique et sociale des résidentes et résidents de Rosemont. La direction de l'Alpar siège sur le conseil d'administration de Petite-Côte.

Nos adieux

Monsieur René Forand 1930-2019



Notre cher René nous a quittés le 29 juin 2019. Le souvenir d'un ami cher à nos yeux restera dans nos cœurs. Salut René !

Monsieur Georges-Henri Jean 1938-2019

C'est le 29 décembre 2019 que Georges-Henri est décédé. Sa voix touchante résonne encore en nous. Reposez en paix M. Jean.



Madame Micheline Carrière 1932-2020



Micheline a quitté notre monde le 5 janvier 2020 à l'âge de 88 ans. C'était une femme enjouée et chaleureuse. Adieu Micheline!

Madame Gaétane Carignan 1943-2020

Le 16 février 2020, notre chère Gaétane est partie. Nous garderons dans nos cœurs le doux souvenir de cette femme joviale, amicale et toujours prête à aider. Sa présence nous manquera beaucoup. Au revoir Gaétane.

**Léa 2014 – 2019**

C'est le 22 février 2019 que Léa est partie au paradis des pitous. Léa, tu as laissé des empreintes de pattes immenses dans nos cœurs. Merci pour tous les petits et grands bonheurs que tu nous as apportés. Tes yeux doux vont nous manquer. Bye Léa!

Participation en 2019

