

ALPAR

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

RAPPORT D'ACTIVITÉS



2020

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres et fidèles amis de Alpar,

Le jour est venu pour moi d'écrire mon dernier mot de la présidente. J'aurais tellement aimé me rendre au vingtième anniversaire de l'organisme. Mais, avec ma santé actuelle, il est difficile pour moi de remplir les tâches reliées à cette fonction. Je vous annonce donc que je me retire. Voici, ce que je souhaite vous dire avant de prendre ma retraite!

Tout d'abord, je n'oublierai jamais mon monde. Les bons moments vécus avec vous m'ont aidée à rallonger ma vie. Cela est aussi le cas pour les nombreuses personnes qui ont fréquenté l'organisme. L'Alpar m'a aussi fait rencontrer des gens remarquables, M. Mathieu, Jo-Anne Laforge, ma bonne amie Lucette Nicol, sans oublier tous les autres qui étaient là au début, de même que les membres et bénévoles qui ont fréquenté l'Alpar depuis 19 ans.

Ce qui me réjouit aujourd'hui, c'est que je peux partir la tête tranquille, l'équipe de l'Alpar est solide et fait un travail exceptionnel. Merci à Nancy qui est là presque depuis le commencement et merci à Josée, notre directrice, dévouée et compétente.

Pour l'avenir de l'Alpar, je ne suis pas inquiète. On a réussi cette année à traverser la partie la plus difficile de la pandémie, et surtout, on a été là pour notre monde. Il est certain que ça sera différent dans les prochaines années, il va falloir s'adapter, mais, je suis certaine que l'Alpar sera encore là dans vingt ans, toujours à l'écoute de son monde.

Enfin, je tenais à vous dire que mon engagement comme présidente, ça vient du cœur, et pas d'ailleurs. Jamais, je n'aurais pensé faire si longtemps. Si, il y a deux choses que je veux léguer à la prochaine personne qui occupera ce poste, c'est la fierté et la persévérance.

Pour terminer, je veux remercier mes collègues du CA, les intervenantes, les collaborateurs, les bénévoles et les membres. On a fait cette année un travail d'équipe exemplaire rempli d'humanité. Merci!

L'Alpar m'a tellement rendue heureuse. Je vous emmène tous et toutes un peu avec moi. Et surtout ne soyez pas surpris de me revoir venir faire un tour en transport adaptée. L'Alpar, c'est pour la vie.

Bonne assemblée générale !

Votre présidente, Jeannette Lapointe



MOT DE LA DIRECTRICE

Chers membres, chers bénévoles, chers collègues, chers amis de l'Alpar,

L'année 2020 nous aura transformé, bouleversé, déstabilisé, et bien malheureusement, isolé les uns des autres. À titre de directrice, je me suis questionnée sur la manière de poursuivre notre mission lorsque le confinement est prescrit à la majorité de nos membres pour rester en vie. Dans des moments comme ceux-là, il faut entendre la parole des sages, et fort heureusement, les membres du CA ont répondu présent tout au long de 2020. Pour reprendre une expression si chère à notre présidente, Mme Lapointe, on a décidé « d'être là pour notre monde ». Nous sommes donc aller vers vous par des gestes de réconforts et par des actions concrètes. Petits services, livraisons de journaux de l'organisme, douceurs laissés à la porte de votre résidence, appels de réconforts, conseils, supports, accompagnements ...



Dans notre histoire, 2020 s'inscrira comme une année marquante parce qu'elle annonce le départ de notre présidente et fondatrice de l'organisme, Madame Jeannette Lapointe. Avec une foi inébranlable, cette grande femme a su mener, à grands coups de patience et de persévérance, l'Alpar à sa majorité. Aux noms des milliers de personnes qui ont bénéficié des services de l'Alpar depuis près de vingt ans. Merci Jeannette !

Au cours des vingt dernières années, une des grandes forces de Mme Lapointe aura été de mobiliser d'autres aînés à s'engager dans l'organisme, tout en leur transmettant cette fierté d'y appartenir. Je tiens ici à remercier infiniment les membres du conseil d'administration, de même que les bénévoles de l'organisme. Chacun, chacune à votre façon, vous avez répondu présent durant cette pandémie.

Dès les premiers jours de cette pandémie, l'équipe a fait preuve de créativité, de courage et de résilience. Sans cette volonté commune, la traversée de 2020 n'aurait pas été possible. Je tiens à les nommer, je tiens à les remercier. Merci Catherine, Annie, Karine, Nancy, Dominique, Gilles, Ana-Gabrielle et Audrey-Anne. Grace à vous et à vos idées, nous avons pu innover et être en continuité avec notre mission. En effet, on a réussi à tenir notre Cyclothon annuel sous une version adaptée, à célébrer nos 18 ans en grande pompe dans une succession de petits groupes, à célébrer Noël en formule mixtes à la fois au Centre Lapalme et à domicile.

Enfin, je tiens à remercier nos collaborateurs dont, la CDC qui nous a permis de poursuivre notre mission tout au long de l'année, aux membres de Vivre et Vieillir à Rosemont, à Bouffe action Rosemont et à tous les organismes résidents du Centre Lapalme. Merci aussi à nos donateurs et à la Caisse Desjardins Cœur de l'Île pour leurs dons.

Des personnes chères nous ont quittés au cours des derniers douze mois, les dernières pages de ce rapport leurs sont consacrées. De tout cœur, on vous envoie nos tendres pensées.

Pour terminer, nous voulons vous dire merci, Madame Lapointe, de nous avoir accompagné jusqu'à notre majorité !

Votre directrice, Josée Lambert

MOT DES INTERVENANTES

Le mot de Karine

L'Alpar est pour moi synonyme d'accueil inconditionnel de l'Autre et de bienveillance les uns envers les autres. C'est ce que j'ai ressenti dès mon arrivée parmi vous lors de mon stage en septembre 2019. Je me suis tout de suite sentie adoptée par la grande famille de l'Alpar et j'ai senti votre désir de contribuer à faire de moi une meilleure intervenante. Chacun de vous avez apposé une brique de plus dans la construction de l'intervenante en devenir que j'étais. Malheureusement, mon stage s'est conclu dans le tumulte de la tempête COVID où je n'ai même pas pu vous dire au revoir. Peut-être que la vie savait à ce moment-là que ce n'était qu'un « à bientôt ».



Maintenant devenue intervenante à part entière et après avoir dérivée quelques mois, je suis revenue à mon port d'attache. C'est à l'Alpar que j'avais envie de traverser cette tempête. Avec vous. Ensemble. Chaque jour qui passe, je suis ébahie de voir briller en vos cœurs, tel de petits phares, cette flamme qui refuse de s'éteindre malgré les grands vents. Ce que l'année 2020 nous aura fait traverser n'est pas banal. Je vous ai senti tanguer, vaciller et plier l'échine mais vous êtes toujours là debout, écorché parfois mais bien vivant et vibrant, prêt à reprendre le flambeau et à tendre la main vers l'autre. Même au plus fort de la tempête, vous étiez prêt à ressortir de votre abri au premier appel pour revenir vers l'autre quand le besoin se faisait sentir. Vous ne le savez peut-être pas mais vous avez aussi contribué à nous donner la force et le courage de continuer à avancer jour après jour après jour dans ce parcours marathonien imposé par la pandémie. Quand il y avait des moments de découragement, une nouvelle main se tendait toujours. Vous n'avez jamais abandonné. Vous y avez toujours cru, au pouvoir du nous collectif. C'est grâce à cette solidarité que nous nous en sommes sortis jusqu'ici et que nous nous en sortirons plus fort une fois cette pandémie finie.

Elle nous aura fait réaliser bien des choses cette pandémie. Notamment, que nous sommes des êtres sociaux qui avons besoin les uns des autres. Malgré avoir été confinés et isolés chacun de notre côté, l'Alpar a su se réinventer afin d'assurer une présence bienveillante auprès de chacun et chacune de vous. J'ai l'immense privilège de vous accompagner semaine après semaine et de partager avec vous des moments de discussions parfois philosophiques, parfois ludiques. C'est en partageant ainsi que nous prenons conscience de tout ce qui nous unit. Cette humanité qui vous unit, qui nous unit, est une force incroyable. Je suis fier de votre résilience. Vous m'inspirez.

Chaque jour qui passe nous rapproche de la fin de cette mésaventure. Après la tempête, viendra le jour où il faudra rebâtir. Mais avant toute chose, nous prendrons le temps de se guérir, ensemble. Encore et toujours ensemble.

Votre intervenante sociale, Karine Imbeault

MOT DES INTERVENANTES

Le mot d'Annie

L'année 2020 passera certainement à l'histoire. Elle nous a tous fait vivre des montagnes russes d'émotions: de la peur, de l'incertitude, de l'anxiété, de l'ennui... Mais au-delà des émotions difficiles, elle aura fait jaillir du bon : de l'entraide, de la compassion, de la bienveillance et de la gratitude. Comme probablement plusieurs d'entre vous, je n'aurais jamais pensé vivre une aventure pandémique. Bien que ce fût une année difficile tant physiquement que psychologiquement, elle fut pour moi une année riche en apprentissages à vos côtés.



J'étais dans les balbutiements de ma deuxième année et mon rôle et mes fonctions ont évolué dans la foulée de cette pandémie. Maintenant présente trois jours semaine, j'ai pu être à vos côtés et tisser avec vous des liens solides. Bien qu'au tout début de la pandémie nous ne pouvions nous voir à cause du confinement, les appels téléphoniques nous permettaient de garder le lien mais surtout de nous assurer que vous ne manquiez de rien. Nous sommes allées à votre rencontre lorsque c'était nécessaire pour apporter un masque, de la nourriture, un sourire. J'ai ensuite eu la chance de vous retrouver tranquillement avec la reprise des activités cet été. Je tiens à vous remercier car vous étiez tous très collaboratifs dans les mesures sanitaires à respecter et les bénévoles nous ont aussi beaucoup aidé contribuant à alléger notre travail devenu beaucoup plus exigeant! La dernière année m'aura aussi permis d'accoucher d'un bébé activité! Hi hi hi, avec la collaboration de l'équipe, une nouvelle activité en soirée a vu le jour et j'ai le plaisir d'assurer l'animation de La tablée de Jeannette. J'ai aussi continué mon rôle au niveau des communications, plusieurs publications Facebook ont été faites et cela nous a aussi permis de rester en lien avec vous.

Lorsque je repense à l'année 2020 je me dis que l'équipe a fait beaucoup de choses et vous pourrez en voir la rétrospective dans les pages de ce rapport d'activités. Je tiens d'ailleurs à mentionner que je suis extrêmement fière de faire partie de l'équipe de l'Alpar et que mes collègues ont été fabuleuses. Nous avons su rester unies comme équipe et avons ajusté le tir de la mission pour répondre aux besoins émergents de cette pandémie. Avoir une si belle équipe m'a permis de passer au travers de journée parfois difficile, parce que tout comme vous, la pandémie m'a écorchée au passage. Alors je voudrais prendre le temps de remercier Josée: toujours à l'écoute et sensible à notre santé mentale, merci à Catherine pour sa disponibilité et sa sensibilité, merci à Ana Gabrielle qui a su s'adapter rapidement et qui a été une joueuse d'équipe hors pair et finalement, merci à Karine qui a embarqué dans le navire à mi-chemin et qui a amené avec elle un vent de fraîcheur et n'a pas hésité à ramer très fort dans le même sens que nous. Et je n'oublie pas notre stagiaire Audrey-Ann, que je remercie pour sa motivation et son désir d'aider son prochain.

En terminant ce mot j'aurais envie de vous dire ceci : au lieu de voir les difficultés que l'année 2020 a mises sur notre chemin, voyons plutôt la force et le courage qu'elle a su nous apporter. Plusieurs ont tendu la main envers leur prochain et en 2021 n'hésitons pas à continuer ainsi. Chose certaine, le lieu inclusif et accueillant qu'est l'Alpar restera là pour vous et il le sera grâce à vous tous. Vous êtes Alpar, NOUS sommes Alpar.

Votre intervenante sociale 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 10e anniversaire et lançait son site Web.

HISTORIQUE - SUITE

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.

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.

En 2020, dans le contexte de la pandémie de la Covid-19, l'équipe adaptait ses services pour aller à la rencontre des membres confinés à domicile. Enfin, malgré la situation difficile, l'Alpar réussissait à organiser des festivités pour souligner le 18^e anniversaire de l'organisme.



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 plus de 70% 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 76,5 ans. 69% des membres actuels sont des femmes, tandis que 31% 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 16% 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 2020

Les membres et bénévoles de l'Alpar ont créé un plan d'action triennal à l'automne 2019 en fonction de leurs désirs et besoins et il devait être adopté lors de l'assemblée générale annuelle en mars 2020 qui a été reportée pour les raisons que l'on connaît. Le plan d'action tel qu'il a été conçu ne convient plus entièrement aux besoins qui ont changés et évolués depuis le début de la pandémie. Un nouveau plan sera adapté à la nouvelle réalité. Le plan d'action est utile à l'organisme afin de s'arrimer 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. Voici en résumé les grands axes du plan d'action ainsi que les adaptations que nous avons dû faire en cours de route.

Axe 1 : Développement et financement

Nous avons su développer une nouvelle façon de faire pour rejoindre nos membres. Puisqu'ils ne pouvaient plus venir au centre, c'est l'équipe qui s'est déplacé vers eux. Plusieurs livraisons à domicile ont été faites tout au long de l'année par les membres de l'équipe et des bénévoles. De plus, malgré la pandémie, deux nouvelles activités ont vu le jour. **La table de Jeannette** est une activité de soir qui offre la possibilité aux membres de venir déguster un bon repas et permet aux proches-aidants de prendre une pause l'espace d'un instant. **Le café rencontre des bénévoles** quant à lui permet de garder le lien avec nos précieux bénévoles.



Axe 2 : Activités

Cette année nous avons dû nous réinventer afin de poursuivre nos activités. Après de longs mois d'attente, nous avons pu reprendre les activités en petits groupes tout en modifiant notre programmation habituelle afin de respecter les règles sanitaires en vigueur.

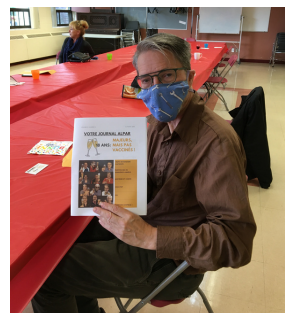


Axe 3 : Vie collective et démocratique

Le soutien aux membres a été mis de l'avant lors de la pandémie. L'équipe de l'Alpar a mis en place un filet social important autour des membres afin de s'assurer de leur sécurité pendant la pandémie. Le conseil d'administration a d'ailleurs fait un travail remarquable en continuant de se réunir de façon virtuelle afin de maintenir en place les services. Même si l'assemblée générale a été reportée, elle a tout de même eu lieu en novembre avec une forte participation. Les membres ont su s'adapter en mixant le virtuel au présentiel dénotant de la forte vie collective et démocratique à l'Alpar.

Axe 4 : Gestion, ressources humaines et communications

L'Alpar a accueilli une employée d'Emploi-Été Canada et a eu 2 stagiaires cette année. Annie Dufour est passée de une journée, à deux journées puis à trois journées par semaine. L'Alpar a maintenu son activité régulière sur les réseaux sociaux avec sa page Facebook et la mise à jour de son site Web. De plus, nous avons continué de refléter la vie de l'organisme à travers le Journal de l'Alpar avec la production de 3 numéros plutôt que 2 comme dans les années précédentes.



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.

BONS COUPS DE 2020

Adaptation des services en contexte de pandémie

L'équipe a su répondre aux **nouveaux besoins** des membres: accompagnements divers, soutien téléphonique avec **2 appels** par semaine, références aux ressources, etc.

L'Alpar en chansons

Composition de **deux** nouvelles chansons: "Essaye donc" et "18 ans, doux coeur d'enfant" avec production de **deux vidéos** mettant **en vedette** les membres de l'Alpar. Wow !

Livraisons spéciales

Plusieurs **livraisons aux domiciles des membres**:

masques, journaux et matériel créatif, denrées, bonbons d'Halloween, cadeaux de Noël.

18 ans de l'Alpar

Célébration de notre anniversaire sur **3 journées avec les membres et livraisons spéciales à domicile** pour les membres qui n'ont pu y assister. Production d'un **journal de l'Alpar souvenir**.

Pique-nique des bénévoles au parc

À l'occasion de la **reprise des activités cet été**, un pique-nique en l'honneur de nos bénévoles eu lieu au parc. Une belle occasion pour se retrouver, discuter et renouer les liens.

Le p'tit journal des confinés

Le comité journal a produit une **édition spéciale** au printemps pour divertir les membres. Ce fut l'édition **la plus volumineuse** produite depuis les débuts du journal de l'Alpar.

Nouvelle activité de soir

En septembre, nous avons ajouté une **nouvelle activité** à notre programmation: **La tablée de Jeannette**. Partage d'un repas et jasette sont au rendez-vous !

Modification des activités régulières

Transformation de l'activité du mercredi en atelier de discussion et ajout d'un café-rencontre des bénévoles pour **briser l'isolement** causé par la pandémie.

ACTIVITÉS DE L'ORGANISME

L'Alpar a offert **80 activités** entre janvier et décembre 2020, soit **99** de moins qu'en 2019 dû au contexte de la pandémie. Au total, il y a eu **1227 participations** durant l'année, soit une moyenne de 102 participations par mois. L'organisme comptait, au 31 décembre 2020, plus de **52 membres, 24 bénévoles et 5 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. Avec **l'arrivée** de la pandémie, les activités ont cessé le temps du confinement.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

1er mercredi du mois: bingo
2e mercredi du mois: bingo & troc
3e mercredi du mois: bingo rigolo
4e mercredi du mois: conseil d'administration
1er vendredi du mois: café, jeux et compagnie
2e vendredi du mois: dîner & ciné-club
3e vendredi du mois: Atelier musical
4e vendredi du mois: vendredi en mouvement et zoothérapie

Les activités ont repris en juillet progressivement, une fois par semaine, les mercredis. Les bingos se sont transformés en atelier **"Ensemble, brisons l'isolement"** puis en septembre, une nouvelle activité s'est ajoutée à l'horaire les jeudis en soirée avec **"La table de Jeannette"**. Nous avons continué de nous adapter cet automne, puisqu'une autre activité a pris forme pour les bénévoles afin de leur offrir un lieu pour socialiser et briser l'isolement et aussi, pour garder nos liens avec eux. **"Le café-rencontre des bénévoles"** a lieu un vendredi sur deux. Grâce à ces rencontres, 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 sécuritaire et accessible** dans lequel leur implication sociale est mise en valeur.

1er, 2e et 3e mercredi du mois: atelier "Ensemble, brisons l'isolement"
4e mercredi du mois: conseil d'administration
1er, 2e, 3e et 4e jeudi du mois: La table de Jeannette
2e et 4e vendredi du mois : Café-rencontre des bénévoles

ACTIVITÉS ADAPTÉES PANDÉMIE

ACTIVITÉS DE L'ORGANISME - SUITE

À travers ces activités, le personnel de l'Alpar a répondu **à près de 200 demandes** de nature psychosociale de ses membres en 2020 dont certaines ont nécessités plusieurs suivis. Ces interventions concernaient des dossiers de **défense de droits** ou **d'accompagnement** vers d'autres ressources ainsi que du **soutien psychosocial**. Afin de répondre aux besoins collectifs des membres, nous avons également tenu **un groupe de soutien**.

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 évènements sont les activités les plus fréquentées à l'Alpar! Ces évènements rassembleurs favorisent la participation sociale des aînés dans leur communauté et leur permettent de maintenir une autonomie citoyenne.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Fête des reines et des rois bénévoles, fête de la St-Valentin, cyclothon virtuel, pique-nique retrouvailles des bénévoles, fête de l'Alpar, assemblée générale annuelle, vaccination et fête de Noël.

LE SAVIEZ-VOUS?

Notre nouvelle activité du jeudi soir, "La tablée de Jeannette" a été nommée ainsi en l'honneur de votre présidente du conseil d'administration, **Mme Jeannette Lapointe**. L'année 2020 marquait les 18 ans de l'Alpar ainsi que les nombreuses années d'implication de Mme Lapointe, membre fondatrice de l'organisme. L'occasion était donc parfaite pour rendre hommage à cette grande dame en nommant une activité à son nom !

GRANDS ÉVÉNEMENTS DE 2020

La fête des reines et des rois – le 8 janvier 2020. Nous avons commencé l'année par notre traditionnelle invitation aux bénévoles de l'Alpar afin de leur témoigner notre reconnaissance. Deux reines ont été élues mais ils le sont tous dans nos cœurs !

La fête de la St-Valentin – le 19 février 2020. L'amour a encore triomphé à l'Alpar! En compagnie des chanteurs Sylvain et Claude, les membres se sont faits chanter la pomme avec grand plaisir, le tout, en partageant un bon repas.

Le Cyclothon de l'Alpar – Johanne Soucy – Du 5 au 15 juin 2020. Cette année le cyclothon a fait des milles sur les réseaux sociaux! Chaque année, l'Alpar organise une levée de fond lors du Tour la Nuit de Montréal à vélo. Malheureusement, cette année, ce ne fût pas possible. Le cyclothon a donc été adapté pour rouler sur les réseaux sociaux! En raison de la pandémie, le quotidien des aînés est chamboulé et leur isolement s'en retrouve accentué. 100% de l'argent amassé est destiné aux activités de l'organisme et les dons nous aideront à proposer des activités sécuritaires et adaptées à ce nouveau contexte. Cette année, nous avons amassé la somme de **2 128\$**.

Pique-nique des retrouvailles des bénévoles – 14 août 2020. Grâce à l'espace Lafond sous les arbres de la CDC de Rosemont, les bénévoles ont pu se réunir dans le respect des consignes sanitaires en vigueur afin de renouer ensemble. Pour l'occasion, ils ont pu déguster un délicieux sandwich tout en profitant du soleil et des airs de musique de notre cher Dominique.

Le 18e anniversaire de l'Alpar – les 16, 17 et 18 septembre 2020. La semaine de festivités a débuté avec un bingo spécial 18e, puis l'inauguration d'une nouvelle activité: la Tablée de Jeannette. La semaine s'est terminée avec le Café-rencontre des bénévoles. Les membres ont eu plein de surprises pour l'occasion dont la dégustation de collations spéciales ou d'un bon repas de poulet, le journal souvenir de l'Alpar (18 ans, majeurs mais pas vaccinés), un aimant commémorant l'événement et une chanson (18 ans : doux cœur d'enfant) composé par Dominique Bourgeois avec l'aide d'Annie Dufour. Pour les autres membres et bénévoles qui n'ont pu être présents, le journal, l'aimant ainsi qu'un coupon repas de poulet leur a été livré par les membres de l'équipe d'intervenantes dans les semaines suivantes.

Spécial Halloween – 30 octobre 2020. Cette année, en raison de la pandémie, les membres et bénévoles ont reçu à la maison une surprise préparée et livrée par les bénévoles et intervenantes.

GRANDS ÉVÉNEMENTS DE 2020 - SUITE

L'assemblée générale annuelle – 4 novembre 2020. Avec un fond country en l'honneur de l'AlpaRanch annuel, le 16e AGA a enfin pu avoir lieu après avoir été reportée à deux reprises. Bon nombre de membres ont assisté à cet exercice important en mixant la présence en salle et en virtuel, soit par téléphone ou internet. Il n'y a aucun doute, malgré la pandémie, la vie démocratique de l'Alpar est très vivante. 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.

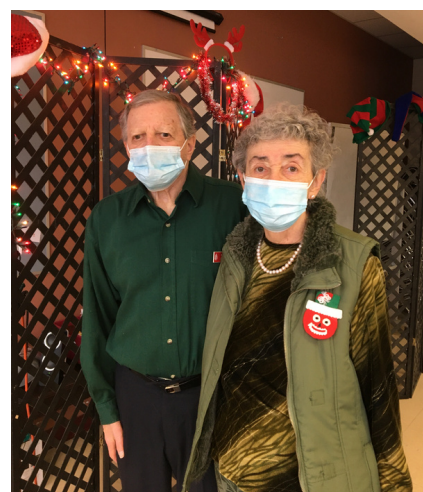
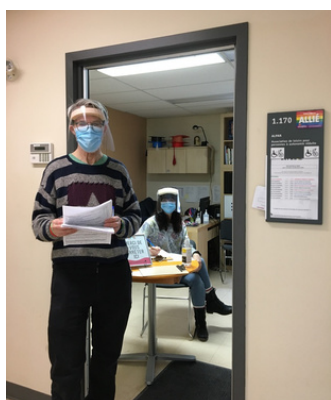
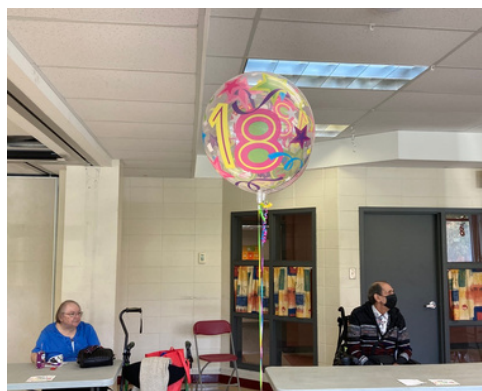
Clinique de vaccination – 18 novembre 2020. En partenariat avec le Carrefour Montrose et le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, l'Alpar a tenu une clinique de vaccination contre la grippe saisonnière. Plusieurs membres et employés du Centre Lapalme ont pu en bénéficier.

La fête de Noël – les 9, 10 et 11 décembre 2020. Notre fête de Noël est toujours un moment chaleureux et la pandémie ne nous aura pas empêché de le souligner! Cette année trois activités ont été organisées afin de rejoindre le plus grand nombre de membres et bénévoles qui ont pu déguster un délicieux repas de Noël. Un bingo spécial Noël a été organisé pour l'atelier 'Ensemble, brisons l'isolement', les convives de la Tablee de Jeannette ont eu l'occasion de se faire bercer par la musique traditionnelle du violoniste Éloi Amesse fourni gracieusement par le service de la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social de l'arrondissement Rosemont-La Petite-Patrie de la ville de Montréal. Enfin, les bénévoles ont pu partager un doux moment bercer par les cantiques de notre toujours très apprécié Dominique Bourgeois. À chacun des événements, nous avons aussi eu un invité spécial arrivé directement du pôle Nord : le Père Noël qui est venu remettre un présent à nos membres et bénévoles. Il a aussi laissé des cadeaux pour tous ceux et celles qui n'ont pas pu être présents lors des festivités. Ces cadeaux ont été livrés directement chez les membres et bénévoles par les lutines de l'Alpar dans la semaine suivante.

GRANDS ÉVÉNEMENTS DE 2020 EN PHOTOS



GRANDS ÉVÉNEMENTS DE 2020 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. Compte tenu du confinement exigé aux aînés de 70 ans, un grand nombre de bénévoles de l'Alpar n'ont pu être actifs comme par les années passées. Nous avons toutefois pu compter sur le soutien des plus jeunes d'entre eux. Aussi, nous avons eu le soutien ponctuel de bénévoles pour la livraison à domicile en vélo, de même que pour la livraison des emplettes du projet concerté initiée par le Centre communautaire de la Petite Côte.

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. En 2020, 24 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 2020, afin de maintenir l'engagement des bénévoles, nous avons tenu une activité bimensuelle, **Le café rencontre des bénévoles**. Cette activité 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, M. Vincent Marissal, par le biais du programme de Soutien à l'action bénévole. Mentionnons que **Madame Françoise Tremblay** a été nommée bénévole de l'année 2020.



Nos bénévoles en 2020

Monsieur Roger Barry
Madame Brigitte Brunelle
Madame Doris Brodeur
Madame Francine Cantin
Madame Yolande Dionne
Madame Ghislaine Goyette
Monsieur Raymond Houle
Monsieur Jean-Ilunga Kalunga

Madame Régina Lagacé
Madame Jeannette Lapointe
Madame Géraldine Lévesque
Monsieur Xavier Lluis
Monsieur Gérald Mathieu
Madame Christiane Métivier
Madame Lucette Nicol
Madame Geneviève Pelletier

Madame Elisabeth Rebora
Monsieur Duncan Robertson
Madame Martine Rochette
Madame Ginette Soucy
Madame Janine Thibault
Madame Françoise Tremblay
Madame Suzanne Véronneau
Monsieur Jean-René Voltaire

Comité journal

Roger Barry
Jean-Ilunga Kalunga
Georges Lavallée
Françoise Tremblay
Suzanne Véronneau
Employées: Annie Dufour,
Catherine Forant et
Karine Imbeault.

Comité anniversaire et réconfort

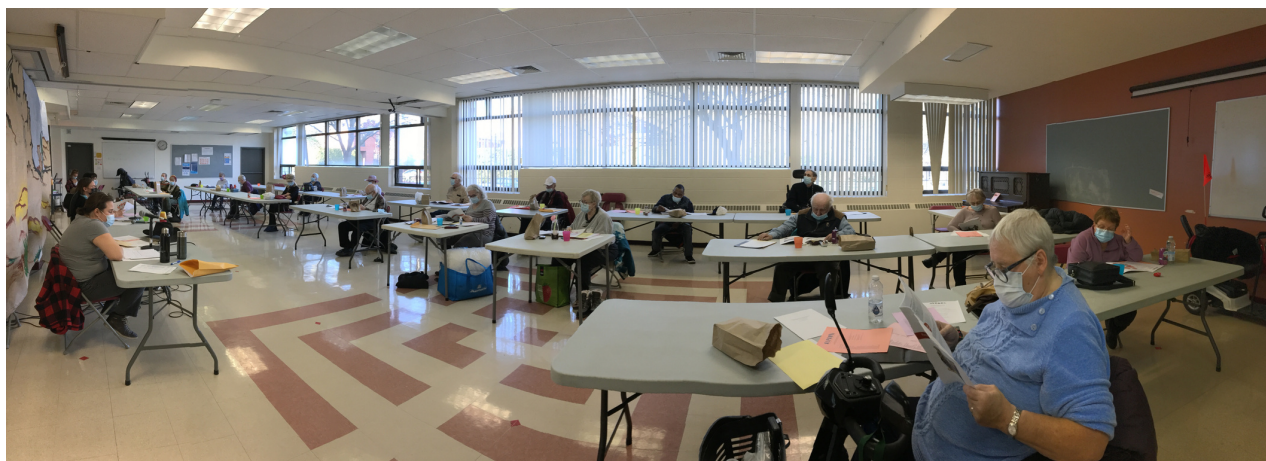
Francine Cantin
Françoise Tremblay
Employées: Annie Dufour,
Catherine Forant et
Karine Imbeault.

Comité cyclothon de l'Alpar

Brigitte Brunelle
Françoise Tremblay
Suzanne Véronneau
Employées: Annie Dufour,
Catherine Forant et
Josée Lambert.

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Le conseil d'administration, composé de **7 membres**, a tenu **10 réunions** au cours de l'année 2020. 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 4 novembre 2020. 36 personnes, dont **28 membres** en règle ont répondu à cet exercice démocratique.



Deux comités permanents relèvent du conseil d'administration, soit **le comité journal** et **le comité cyclothron** dont la mission vise à organiser le cyclothron annuel de l'Alpar. Plus particulièrement en 2020, le conseil d'administration s'est penché sur la tenue des festivités du 18^{ème} anniversaire de l'organisme dont l'inauguration d'une nouvelle activité se tenant en soirée, **La tablée de Jeannette**. Dans le contexte de la pandémie, le CA s'est également penché sur les services à offrir aux membres et de l'importance d'aller vers eux. Cette réflexion s'est faite en continu tout au long de 2020.



LE CONSEIL D'ADMISTRATION 2020

Madame Jeannette Lapointe, *présidente*
Madame Françoise Tremblay, *vice-présidente* (jusqu'en novembre 2020)
Madame Suzanne Désormeaux, *vice-présidente* (à partir de novembre 2020)
Madame Lucette Nicol, *secrétaire*
Madame Christiane Métivier, *trésorière*
Monsieur Xavier Lluis, *conseiller*
Madame Ghislaine Goyette, *conseillère* (jusqu'en novembre 2020)
Madame Brigitte Brunelle, *conseillère* (à partir de novembre 2020)
Madame Yolande Dionne, *conseillère* (à partir de novembre 2020)

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 sixième fois en 2020, nous obtenions un financement d'Emploi Été Canada (EEC) pour l'embauche d'un étudiant.

L'équipe permanente

Josée Lambert
Directrice générale



Karine Imbeault
Intervenante sociale



Annie Dufour
Intervenante sociale
et chargée de projets



Catherine Forant
Intervenante
communautaire



Les collaborateurs

Monsieur Gilles Bélanger, superviseur externe

Monsieur Dominique Bourgeois, animateur des ateliers musicaux

Madame Annie Dufour, intervenante en zoothérapie

Madame Nancy Poirier, technicienne comptable

L'Alpar a accueilli deux stagiaires et une étudiante en 2020

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

Audrey-Ann Larouche : stage 3 de fin d'études (Baccalauréat en travail social – UQÀM)

Ana Gabrielle Fournier Guzman : étudiante Emploi été Canada (EEC)

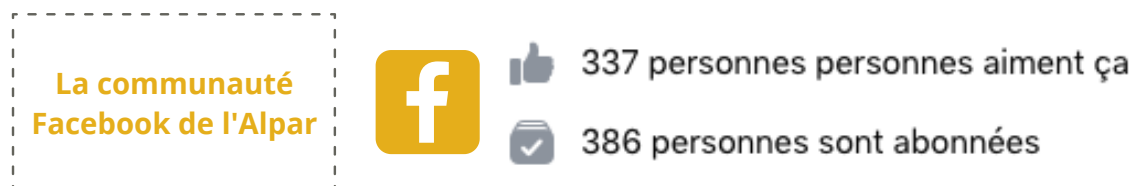


VISIBILITÉ DE L'ORGANISME

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! C'est une façon de rester en contact avec nos membres mais aussi avec leurs familles, avec nos collaborateurs et avec la communauté. 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.



Le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy

Le cyclothon est sans aucun doute l'un des événements phare d'auto-financement de l'Alpar. Cette année, pandémie oblige, l'édition du cyclothon fut différente! Nous sommes extrêmement touchés de constater que nombreux ce sont joint à nous pour pédaler virtuellement! L'édition 2020 du Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy a permis d'amasser **2 128\$**.

La campagne «J'aime ma promenade Masson» en collaboration avec Desjardins

Afin de soutenir ses commerçants et les organismes communautaires du quartier pendant la pandémie, la Promenade Masson a lancé une campagne de financement participatif en collaboration avec Desjardins et son programme "Du cœur à l'achat". L'Alpar était l'un des trois organismes du quartier à avoir été choisi **pour se partager la somme de 25 000\$** Cette initiative nous a fait connaître davantage dans le quartier et nous remercions tous les donateurs et les citoyens qui y ont participé.

Le journal de l'Alpar - 3 éditions en 2020

Le comité journal n'a pas chômé en 2020 puisque 3 éditions ont été produites au lieu des 2 numéros habituels. En effet, un numéro spécial a été produit au printemps afin de rejoindre les membres tous assignés à la maison suite au confinement. *Le p'tit journal des confinés* fut l'une des éditions les plus volumineuses produite à ce jour. À l'automne, un numéro spécial 18 ans a présenté une belle rétrospective historique de l'organisme, une édition souvenir à conserver! Finalement, la populaire édition de Noël fut livrée aux membres avant le congé des fêtes. Bravo au comité pour l'excellent travail!

Les vidéos de Dominique Bourgeois

Les ateliers musicaux de Dominique sont toujours très populaires auprès des membres de l'Alpar. Afin de leur permettre d'exprimer leur créativité, Dominique a composé deux chansons et est allé à la rencontre des membres avec sa caméra. Vous pouvez donc retrouver les membres dans la vidéo de la chanson "Essaye donc" produite au printemps ainsi que dans la vidéo "18 ans, doux cœur d'enfant" produite à l'automne dans le cadre des festivités du 18e anniversaire de l'organisme.

Le pain sandwich de Soeur Angèle

Nos membres ont eu l'honneur d'être sollicités par Soeur Angèle afin de participer au tournage vidéo présentant la recette de son fameux pain sandwich! Et ils ont même eu la chance d'en recevoir un en cadeau avec une carte de souhaits pour le temps des fêtes. Vous pouvez visionner le tout en consultant le lien suivant: vimeo.com/488705571.

FINANCEMENT

Subventions gouvernementales et paragouvernementales

Emploi Été Canada du Gouvernement du Canada

Programme de soutien aux organismes communautaires du MSSS

Financement d'urgence 2019-2020 dans le cadre de la pandémie COVID-19 du ministère de la Santé et des Services sociaux.

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)

Fonds québécois d'initiatives sociales du ministère du Travail, Emploi et Solidarité sociale en partenariat avec l'Arrondissement Rosemont La Petite-Patrie de la Ville de Montréal

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

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

Députés

Député Alexandre Boulerice (Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy)

Député Vincent Marissal (Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy)

Dons – secteurs coopératif, philanthropique et syndical

Caisse Desjardins du Coeur-de-l'Île (*fonds d'aide à la communauté* dans la cadre de la campagne "J'aime ma Promenade Masson" de la SDC-Promenade Masson)

Fonds d'urgence et de relance Covid-19 du Centraide du Grand Montréal

Alain Guay, chauffeur au transport adapté de la STM

Dons – secteur privé

Denis Lespérance, CPA

Myette déménagement à vélo

Pharmaprix de la rue Masson

SCD – Promenade Masson

Comptabilité Nomade

Dons individuels

Monsieur Roger Barry, membre de l'Alpar

Madame Chantale Daigneault

Individus sympathisants

Familles et proches aidants des membres de l'Alpar

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

Depuis 12 ans, nous tenons un événement de levée de fonds, Le Cyclothon de l'Alpar Johanne-Soucy. En 2020, en raison de la pandémie, cet événement s'est tenu en ligne pendant 10 jours, soit du 5 au 15 juin 2020. Cette édition adaptée nous a permis d'amasser la somme de **2 128\$**. Nous remercions Dominique Bourgeois pour la réalisation de la vidéo du cyclothon 2020.

DONNEZ

2020
**LE CYCLOTHON
DE L'ALPAR
JOHANNE-SOUCY**
DU 5 AU 15 JUIN 2020
ÉDITION ADAPTÉE



PARTENARIAT, CONCERTATION ET IMPLICATION

L'Alpar a pu compter en 2020 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 l'organisme.

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

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 l'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 a collaboré à plusieurs de ses actions en 2020, dont la mise sur pied du Comité organisateur du rituel de deuil collectif sur lequel siège l'intervenante sociale de l'organisme.

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

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 2019, 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 a terminé à l'automne 2020 un mandat de deux sur le conseil d'administration de Petite-Côte. Lors de la première vague de la pandémie, l'Alpar a collaboré à la mise sur pied de deux initiatives portées par Petite Côte : le service de soutien aux emplettes et la caisse à Covid.

NOS ADIEUX



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

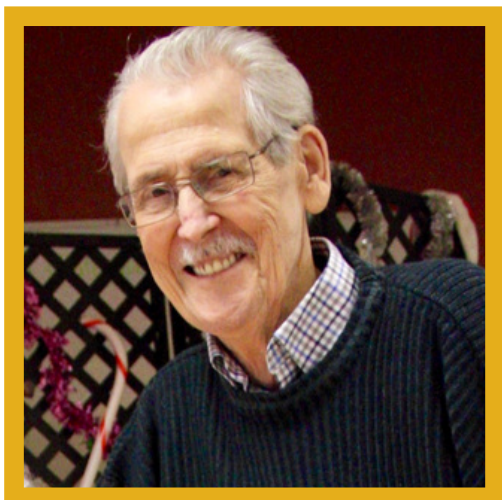
Le 16 février 2020, notre chère Gaétane nous a quitté. Nous garderons dans nos coeurs le doux souvenir de cette femme joviale, amicale et toujours prête à aider. Sa présence nous manquera beaucoup. Au revoir Gaétane.



Monsieur André Brouillette 1929-2020

André nous a quitté le 31 mai 2020. Rieur et taquin, André était un homme d'un naturel chaleureux avec qui il était facile de converser. Généreux et bienveillant, il avait toujours une pensée amicale à nous transmettre. Son sourire restera gravé dans nos coeurs. Salut cher André, repose en paix.

NOS ADIEUX



Monsieur Jean-Paul Tremblay 1932-2020

Notre ami M. Jean-Paul Tremblay est décédé le 20 octobre 2020. Sa personnalité attachante, son élégance et son sourire auront amplement eu le temps de laisser leurs traces dans nos cœurs. Bon voyage M. Tremblay, vous resterez dans nos pensées.



Monsieur Roger Soucy 1933-2020

Le décès de notre ami M. Roger Soucy est survenu le 12 novembre 2020. Membre pendant plusieurs années à l'Alpar, il laisse dans nos mémoires le souvenir d'un homme de valeur empreint d'une grande humanité. Bon voyage M. Soucy, vous resterez dans nos pensées.



PARTICIPATION EN 2020

