

Rapport d'activités 2018 de l'Alpar



Mot de la présidente

Chers membres et fidèles amis de Alpar,

En tout premier lieu, je tiens à vous remercier de votre présence. C'est pour moi grandement précieux. Comme vous le savez tous et toutes, je ne croyais pas pouvoir me présenter à cette assemblée générale et encore moins aux prochaines élections. Le destin en a fait autrement et je suis ici avec vous.

Votre soutien continu lors de mon long séjour en réadaptation m'a confirmé l'importance d'un organisme comme le nôtre. C'est votre chaleur et votre humanité qui m'ont permis de remonter la côte. Merci.

Comme je vous l'ai souvent dit, avec l'Alpar, j'ai signé un contrat pour la vie, la mienne bien sûr, mais avant tout un contrat pour le mieux-être des aînés qui vivent avec une ou des limitations. Je crois en vous et je crois que vous avez votre place dans la société. Vous comprendrez que pour toutes ses raisons, je souhaite me représenter aux élections !

Mes premiers remerciements sont destinés aux bénévoles. Vous êtes chacun à votre façon extraordinaires et surtout essentiels à la mission de l'Alpar : sans vous ça serait impossible ! Au nom de tous, je veux dire félicitations à Ginette Soucy, notre bénévole de l'année. Aussi, je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à mes collègues du CA pour leur dévouement et leur sagesse et leurs compétences. Je veux aussi adresser un merci spécial à Françoise Tremblay, qui comme vice-présidente, m'a remplacée durant ma réadaptation. À titre de présidente, je tiens à souligner le fabuleux travail des employées, des stagiaires et des contractuels qui œuvrent à faire souvent l'impossible avec peu. Oui, vous êtes des fabuleuses et des fabuleux ! Enfin, je veux dire un merci tout spécial aux cyclistes qui participent au Cyclothon de l'Alpar – Johanne-Soucy et aux membres du comité organisateur qui nous ont offert une dixième édition remarquable. C'est grâce à ces fonds qu'on peut offrir des activités de qualité à nos membres.

Je termine avec vous. Vous, mes chers et précieux membres. Merci de croire en votre organisme, merci pour tous vos petits gestes d'amour, de soutien et d'appartenance. Ensemble, nous sommes si forts, si fortes. Ensemble, on fait une grande différence dans la vie des gens.

Merci à vous tous et bonne assemblée générale !

Votre présidente, Jeannette Lapointe.



Mot de la directrice

Chers membres, chers bénévoles, chers collègues,

Une autre belle année de réussites à inscrire dans l'histoire de l'Alpar, une année où nous avons rayonné ! Ceci à grâce à vous et comme le dit si bien notre présidente, nous arrivons à remplir notre mission parce nous sommes ensemble. À l'ère où l'autonomie des individus est valorisée, priorisée et évaluée, l'Alpar a cru en l'interdépendance des personnes et des organisations. Dès sa fondation en 2002, les membres fondateurs ont fait appel à de précieux partenaires : Jo-Anne Laforge du CLSC Rosemont, Christine Aubé de la Ville de Montréal, Jacques Brosseau du Carrefour Montrose. Nous savions déjà que la tâche serait complexe et que nous aurions besoin de l'autre. C'est ce qui a contribué à notre survie et à notre actuelle vitalité. Ainsi, depuis plus de 16 ans, nous avons développé nos capacités à tisser des liens, nous avons appris entre nous à reconnaître l'autre dans ce qu'il a de semblable et de différent, et nous avons reconnu cette différence comme une richesse ! Aussi, nous avons développé nos habilités « à savoir demander », « à savoir reconnaître » et « à savoir offrir sa différence ». C'est dans cet esprit qu'à titre de directrice, je souhaite remercier les personnes qui nous entourent et qui favorisent les échanges.



Mes premiers remerciements sont destinés aux bénévoles qui semaine après semaine sont présents. Je n'aurai jamais assez de mots pour décrire la qualité de leur inestimable apport. Vous êtes fantastiques. Je veux aussi, remercier les sept membres du conseil d'administration qui s'investissent avec un grand sérieux à représenter les membres, et à prendre les meilleures décisions pour le bien de l'organisme. Je tiens à souligner l'engagement de l'équipe actuelle, merci à Catherine Forant pour la foi qu'elle met dans son travail. Merci également à tous nos collaborateurs : Nancy Poirier, Annie Dufour, Dominic Bourgoeys, Gilles Bélanger et Daniel Desputeau. Merci aussi à deux stagiaires : Sophie Kheratti et Joëlle Marchildon. Enfin, je désire souhaiter la bienvenue à Annie Dufour qui a joint l'équipe récemment à titre de chargée de projets.

Je souhaite exprimer toute ma reconnaissance à nos nombreux partenaires du communautaire et aux intervenants des milieux institutionnels avec qui nous tissons de précieuses collaborations. Aussi, il est essentiel de remercier nos nombreux donateurs qui s'investissent à différentes façons dans notre levée de fonds annuels et ceux qui font des dons à titre personnel. Merci à toutes ces personnes qui croient en notre mission, vos dons font toute la différence dans nos activités.

À vous membres de l'Alpar, merci pour votre enthousiasme, vos rires, vos encouragements, votre soutien inconditionnel, votre empathie et votre courage contagieux. Vous nous donnez du souffle !

Bonne assemblée générale !

Votre directrice, Josée Lambert.

Mot de l'intervenante communautaire

Déjà deux belles années en tant qu'intervenante communautaire avec vous! Je suis tellement fière de mon travail à l'Alpar. Tellement fière de faire partie d'une association comme la vôtre. Quand je prends du recul, je vois l'Alpar comme un groupe où il fait bon vivre de l'intérieur et qui rayonne de l'extérieur. L'organisme est très spécial; c'est un milieu de vie riche en apprentissage et riche en réflexion grâce à chacun de vous. C'est un espace dans lequel le partage d'histoires et d'expériences est mis de l'avant. Des récits de vies tout aussi magnifiques, touchants, qu'ardus. Des parcours de vie qui sont tous particuliers et tous importants. Par vos gestes de compassions, vous formez



une communauté dans laquelle tout le monde se sent spécial. C'est très agréable le sentiment d'appartenance dans un groupe, le bonheur de savoir qu'on nous attend dans un environnement familier dans lequel on reconnaît les autres et dans lequel on se sent reconnu. Un lieu dans lequel on accepte la différence et où on se sent aussi accepté; la joie et la plénitude d'être attendu dans un endroit où l'on peut exister dans toutes nos couleurs ! Grâce à vous, l'Alpar est un lieu de respect, de générosité et de possibilités.

J'aime beaucoup la façon dont François Thibodeau, Évêque d'Edmundston, parle des aîné.e.s : *«Les personnes âgées sont véritablement des géants de notre histoire. Ils sont comme des arbres plantés au cœur de notre pays. Ils sont ces érables, ces chênes, du bon bois franc, solides, profonds, enracinés chez nous. Ils ont marqué et marquent encore notre histoire; ils ont créé la majorité de nos institutions; ils ont été et sont encore porteurs de grandes valeurs; ils ont été et sont encore des croyants, des croyantes; ils ont cru et ils croient encore en leur prochain; leur parole comptait et compte encore».*

Les membres et bénévoles de l'Alpar sont le reflet des aîné.e.s d'aujourd'hui. Ils sont généreux de leur temps et de leur savoir. Ils font beaucoup de bénévolat, ils s'occupent de leurs enfants et de leurs petits enfants, ils prennent soin de leur conjoint.e, ils participent à des activités sociales et citoyennes, ils s'impliquent dans les organismes communautaires, ils s'inquiètent d'un.e voisin.e, ils offrent du soutien et du réconfort à leur proche, ils offrent leur amitié à leur prochain, ils fournissent de l'amour à ceux qui en ont besoin et ils aiment la vie. Il ne faut pas les voir comme des vieillards, mais bien comme les veilleurs de notre histoire et de nos valeurs. Ils sont nos guides dans cette infatigable course contre le temps. Ils sont nos mentors à travers les nombreux changements et à travers l'évolution des repères sociaux.

Continuez à faire du sens dans votre vie, car votre résilience inspire les prochaines générations.

Votre intervenante communautaire, Catherine Forant.

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 vivant 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...) 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, dont le souhait de se sentir intégrer 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 internet.

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. Enfin, en 2018, 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*.



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. 27% 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 internet, 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 64% 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 75 ans. 67% des membres actuels sont des femmes, tandis que 33% 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 10,5% 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 en 2018

- ◆ 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 l'inclusion des aînés issus des communautés culturelles.
- ◆ Nous avons légèrement augmenté notre membership en ciblant les proches aidants de même que la diversité des activités offertes à nos membres.
- ◆ Conformément à notre plan d'action triennal, nous avons offert à nos membres plus de deux activités par mois, et ce, en maintenant nos nouvelles activités (zoothérapie, troc mensuel, dîner communautaire et atelier créatif) et en y ajoutant deux groupes fermés (croissance et soutien). Aussi, grâce à notre partenariat avec l'AQDR, nous avons offert à nos membres quatre conférences portant sur divers sujets (défense de droits, prévention, information). Également, nous avons maintenu nos sorties extérieures, nos activités et nos fêtes communautaires.
- ◆ Nous avons aussi encouragé le soutien aux membres hospitalisés.
- ◆ Nous avons poursuivi nos activités en faisant la promotion de saines habitudes de vie par le biais de l'alimentation et de l'activité sportive adaptée.
- ◆ Le comité organisateur du Cyclothon de l'Alpar – Johanne-Soucy s'est réuni régulièrement et a organisé la dixième édition du cyclothon en revoyant la formule en profondeur (formation d'équipe, site web, utilisation des réseaux sociaux, objets promotionnels, etc.).
- ◆ Nous avons consolidé le travail des comités déjà existants.
- ◆ Sur le plan des ressources humaines, l'organisme s'est doté d'une politique salariale afin d'améliorer les conditions de travail de l'équipe. Aussi, un budget a été octroyé à même les surplus pour l'embauche d'un troisième employé.
- ◆ Nous avons poursuivi notre partenariat avec le Magasin-Partage et avec la table de concertation Vivre et Vieillir à Rosemont. Aussi, nous nous sommes impliqués dans l'organisation du Forum social et des groupes d'action qui en sont découlés.
- ◆ Grâce au financement du programme de *Soutien à l'action bénévole*, nous avons offert deux activités de reconnaissance aux bénévoles de l'Alpar et une formation.
- ◆ 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 sa fête country annuelle ouverte au public.
- ◆ Enfin, nous avons poursuivi nos liens 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 2018

NOUVEAU
NOM

Pour mieux représenter ce que l'organisme fait à travers ses services, les membres ont décidé de modifier le nom de l'Alpar pour y ajouter le mot **aide**.

L'ÉQUIPE
S'AGRANDIT

Annie Dufour travaillera maintenant un jour par semaine à l'Alpar, le mardi, à titre de chargée de projets! Super!

10^e
CYCLOTHON

Pour cette édition spéciale, les équipes ont été soutenues sur la **nouvelle plateforme web** conçue pour l'événement www.cyclathonalpar.com. Un nouveau logo a également été créé pour la levée de fond.

NOUVEAU
JOURNAL

Pour moderniser l'image de l'Alpar, la mise en page du journal a été **actualisée!** Les deux éditions de 2018 ont été populaires!



ALPARANCH

Plus de 115 personnes ont assisté à la nouvelle comédie-musicale des Alparett's : **Ensemble vers l'ouest**

GROUPE DE
CROISSANCE

Deux sessions de groupes de croissance ont été offertes aux membres: **la représentation des aînés dans la société et le retour aux sens**



Roger Barry a fait un don de **1475\$** sous la forme d'un cowboy et son cheval. Quel beau cadeau pour l'Alpar!

UN DON
EXCEPTIONNEL

Pour permettre aux membres de suivre nos activités, l'Alpar est devenu **plus actif** sur Facebook!

SEMAINE
EN IMAGE

Activités de l'organisme

L'Alpar a offert 160 activités entre janvier et décembre 2018, soit 6 de plus qu'en 2017. Au total, cette année nous avons eu 3168 participations à nos activités, soit une moyenne de 264 participations par mois. L'organisme comptait, au 31 décembre 2018, 72 membres réguliers et 5 membres de soutien.

Les activités les plus populaires ont été nos grandes fêtes communautaires. Les rencontres régulières du mercredi, durant lesquelles se tiennent les activités de groupe, tel le **bingo**, suscitent toujours l'intérêt des membres, d'autant plus qu'une activité a été ajoutée en parallèle lors du 2^e mercredi du mois, soit le **troc**. Lors du troc, activité qui gagne en popularité, les membres peuvent s'échanger des vêtements ou des articles de maison usagés.

Depuis décembre 2007, nous avons des rencontres à tous les vendredis. Les 1^{er} et 3^e vendredis sont des journées de **jeux de table**, le 2^e vendredi est consacré à la **projection de films** d'ici et d'ailleurs, tandis que le 4^e est dédié aux activités sportives et à la **zoothérapie**, pour le plus grand plaisir des membres. Depuis l'automne 2013, il est possible pour les membres de prendre part à un **dîner communautaire**. Cette activité, de plus en plus populaire, a lieu une fois par mois et précède le ciné-club.

En janvier 2014, nous avons ajouté des **ateliers créatifs** les derniers mercredis du mois. C'est dans le cadre de cette nouvelle plage horaire que nos membres peuvent prendre part à des **ateliers musicaux** dans lesquelles les membres sortent de leur zone de confort dans un espace d'expérimentation. Parmi les réalisations de 2018, notons l'implication soutenue de Dominic Bourgeois, auteur-compositeur-interprète, et l'apport de Daniel Desputeau, comédien-metteur en scène, en vue de l'**AlpaRanch**, notre projet de comédie musicale annuelle.

En 2018, plusieurs événements en partenariat avec divers organismes ont eu lieu. Soulignons les **collaborations** avec le Carrefour Montrose et l'AQDR de Rosemont dans les différents événements, comme les conférences, les débats électoraux, la journée Unis pour le mieux-être des aînés et la clinique de vaccination. Ce fut également lors de l'été 2018 que nous avons participé à la grande consultation du Forum social de Rosemont organisé par la CDC de Rosemont.

Également et bien que les membres reçoivent une **programmation** détaillée des activités, une **relance téléphonique** a lieu quelques jours avant chacune d'entre elles, contribuant ainsi à maintenir un lien personnalisé avec chaque aîné et à conserver un contact avec eux lors des périodes d'hospitalisation, de convalescence ou de réadaptation.

Le personnel de l'Alpar a répondu en 2018 à plus de cent demandes de ses membres. Ces interventions étaient de nature **psychosociale**, concernaient des dossiers de défense de droits, ou encore des dossiers nécessitant un accompagnement vers d'autres ressources. Notons que certaines de ces demandes étaient complexes, se sont faites en partenariat et ont nécessité un accompagnement à long terme. Finalement, afin de répondre aux besoins collectifs des membres, nous tenons périodiquement des **petits groupes de soutien** sur des thèmes variés.

Grands événements de 2018

La fête des reines et des rois – le 10 janvier 2018 Nous avons commencé l'année par une invitation aux bénévoles de l'Alpar à venir partager un petit moment ensemble. Évidemment, de tenter d'avoir le morceau du gâteau des rois.

La fête interculturelle de l'Amour – le 14 février 2018 C'est avec beaucoup d'amour que nous avons célébré la St-Valentin! La chanteuse Claire Garand a offert un hommage fabuleux à Édith Piaf, où la musique et l'histoire se sont chevauchées naturellement. Le volet interculturel a été souligné par un quiz sur les traditions de cette journée et sur les différentes *Je t'aime* à travers le monde.

L'assemblée générale annuelle – le 14 mars 2018 Le 14 mars dernier, les membres ont assisté à une journée marquante dans l'histoire de l'Alpar! C'était lors de cette AGA que nous avons concrétisé la modification du nom de l'organisme, transition souhaitée depuis quelques années par les membres. Depuis ce moment, l'organisme porte fièrement le nom de l'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite. Un nom qui est à l'image de ce que nous sommes devenus!

La cabane à sucre – le 11 avril 2018 La tradition des sucres se poursuit à l'Alpar ! Pour venir à bout de l'hiver et surtout pour éviter de rouler dans la gadoue printanière, rien de mieux qu'une cabane à sucre sur place ! Les membres et bénévoles se sont régalés autour d'un dîner traditionnel. L'après-midi était à la fête avec un concours de dessert, de la musique à bois et quelques pas de danse!

Le Cyclothon de l'Alpar – Johanne Soucy – le 1 juin 2018 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 parti du peloton et vivent l'expérience de la réjouissance de la pleine possession des rues! Pour la 10^e édition du Cyclothon, l'Alpar a réuni 10 équipes fantastiques qui ont amassé la somme de 9015\$!

Le Forum social de Rosemont et les cafés urbains – le 15 juin 2018 Les membres de l'Alpar ont participé à divers événements citoyens organisés par le regroupement Décidé Rosemont Ensemble de la CDC, dont les cafés urbains et le forum social de Rosemont. Cet événement avait pour objectif de permettre aux citoyens de partager leurs idées et leurs visions concernant le développement de Rosemont, afin de dégager 5 axes à prioriser.

La journée pour le mieux-être des aînés – le 15 juin 2018 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 ! Plus de 100 personnes ont participé à cette journée, ont visité les kiosques d'information, assisté aux capsules de sensibilisation, à une conférence et une adorable prestation des Mémés déchainées!

La fête interculturelle du Québec – le 20 juin 2018 Nous avons célébré la fête nationale en grand! Nous avons eu le privilège d'avoir la célèbre chanteuse Claire Garand qui nous a interprété un magnifique tour de chant portant sur les divas québécoises! L'ambiance était à la joie!



L'épluchette annuelle – le 22 août 2018 Ah les plaisirs de l'été ! Grâce aux formidables bénévoles de l'Alpar, les membres ont pu se régaler avec de bons blés d'inde! Une journée réussie, des sourires gourmands et de la crème glacée pour bien terminer la saison estivale !

Le 16^e anniversaire de l'Alpar – le 12 septembre 2018 C'est avec beaucoup d'émotion que nous avons fêté le 16^e anniversaire de l'Alpar! Un dîner et un spectacle ont été offerts aux membres sous le thème du Sweet Sixteen. Le chanteur Dominique St-Laurent a livré une performance de chant, danse, culbute, humour et improvisation, ce qui a ravi les nombreuses victimes de son charme. La fête s'est conclue par un beau discours de persévérance de la présidente, Madame Lapointe.

La fête country – le 7 novembre 2018 La 9^e édition de l'AlpaRanch a été un vif succès ! Plus de 115 personnes ont assisté à la nouvelle comédie musicale *Ensemble vers l'Ouest* (idée originale de Daniel Desputeau et Dominic Bourgoeys), interprétée par plusieurs membres et bénévoles de l'Alpar, ainsi que par de nombreux employés du Centre Lapalme. Les participants ont été acclamés pour leur excellente prestation. Félicitations à tout ceux qui ont contribué à cette aventure country ! Un travail impressionnant à tous les niveaux !

Clinique de vaccination – 21 novembre 2018 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. Des employés du Centre Lapalme ont pu également en bénéficier!

La fête de Noël – le 5 décembre 2018 Tout le monde était ravi de se regrouper pour un repas traditionnel du temps des fêtes, pour assister au lancement du journal d'hiver, pour apprécier le spectacle Contes et chansons de Noël de Dominic Bourgoeys et Martine, et pour participer à la fameuse distribution de cadeaux par la vraie Mère-Noël!

La sortie culturelle – le 13 décembre 2018 La sortie au Musée McCord a été fabuleuse! Le clan de l'Alpar a été charmé par l'exposition du village enchanté de Noël et par l'atelier d'ombre et de lumière.

Magasin partage – les 19-20 et 21 décembre 2018 L'organisme participe depuis 8 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*.

Les petits cafés de l'Alpar – les 21 et 28 décembre 2018 et le 4 janvier 2019 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 leur cœur !



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 4 825 heures que les bénévoles ont offert à l'organisme, dont 3 840 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 : 23 bénévoles composent actuellement 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 des activités festives. Ces activités sont rendues possibles grâce au financement des députés de Rosemont et de Gouin par le biais du programme de Soutien à l'action bénévole. Pour terminer, mentionnons que Madame Ginette Soucy a été honorée par le député provincial et chef de l'opposition Jean-François Lisée lors de l'événement hommage aux bénévoles en 2018.



Nos bénévoles actuels

| | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Madame Lucette Nicole | Monsieur Gérald Mathieu | Madame Jeannette Lapointe |
| Monsieur Raymond Houle | Madame Christiane Métivier | Monsieur Xavier Lluis |
| Madame Régina Lagacé | Madame Martine Rochette | Madame Ginette Soucy |
| Monsieur Roger Barry | Madame Géraldine Lévesque | Madame Francine Cantin |
| Monsieur Duncan Robertson | Madame Françoise Tremblay | Madame Brigitte Brunelle |
| Monsieur Luc Bourgeois | Madame Suzanne Veronneau | Madame Janine Thibault |
| Madame Ghislaine Goyette | Madame Doris Brodeur | Madame Simone Beaulieu |
| Madame Lucie Auger | Madame Yolande Dionne | |

Comité journal : Françoise Tremblay et Catherine Forant (employée)

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

Comité cinéma : Brigitte Brunelle et Ghislaine Goyette

Comité Cyclothon de l'Alpar : Brigitte Brunelle, Françoise Tremblay, Jo-Anne Laforge, Josée Lambert (employée) et Catherine Forant (employée)

Enfin, nous tenons à souligner l'implication de partenaires importants, sans qui le Cyclothon de l'Alpar ne pourrait avoir lieu. Merci à Julien Myette, propriétaire de Déménagement Myette à Vélo, à Alain Guay et Davis Blais de la STM, 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.

Vie associative et démocratique

Le conseil d'administration, composé de sept membres, a tenu huit réunions au cours de l'année 2018. 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 14 mars 2018. 35 personnes, dont 30 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. En lien avec le plan d'action triennal 2017-2019, un comité s'est penché sur le nouveau nom de l'organisme et sur les procédures légales liées à ce changement. Les résultats de ce travail ont été ratifiés lors d'une assemblée générale spéciale qui s'est tenue le 14 mars 2018.

Afin de souligner le 10^{ième} anniversaire du Cyclothon de l'Alpar – Johanne Soucy, nous avons revu la formule de participation en constituant 11 équipes de 24 cyclistes et une marcheuse. Aussi, un site internet a été créé afin de faciliter la levée de fonds pour les cyclistes, ce qui nous a permis d'amasser la somme 8 992\$. Nous remercions Brigitte Brunelle et Françoise Tremblay pour leur aide inestimable. Le comité journal a pour sa part assuré la parution de son journal, dont une édition spéciale pour le 16^e anniversaire de l'Alpar.

Les membres de notre conseil d'administration en 2018

Madame Jeannette Lapointe, présidente
 Madame Françoise Tremblay, vice-présidente
 Madame Christiane Métivier, trésorière
 Madame Lucette Nicol, secrétaire
 Monsieur Duncan Robertson, conseiller
 Madame Suzanne Véronneau, conseillère
 Madame Ghislaine Goyette, conseillère
 Madame Josée Lambert, directrice (non votant)
 Madame Catherine Forant, intervenante communautaire (non votant)



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 quatrième fois en 2018, nous obtenons un financement d'Emploi Été Canada (EEC) pour l'embauche d'un étudiant.

À la direction: Josée Lambert

À l'intervention communautaire: Catherine Forant

À titre de chargée de projets: Annie Dufour

À la comptabilité: Nancy Poirier

À titre de consultant externe: Gilles Bélanger

À titre de zoothérapeute: Annie Dufour

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

À titre de dramaturge et de metteur en scène des **Alparett's**: Daniel Desputeau



L'Alpar a accueilli deux stagiaires et un étudiant en 2018

Sophia Kherrati : stages 1 et 2 de propédeutique (Maitrise en travail social – UQÀM)

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

Antoine Bertrand-Deschênes: étudiant Emploi été Canada (EEC)



Visibilité de l'organisme

En plus de disposer d'un dépliant qui permet de faire connaître l'organisme, une trousse promotionnelle a été conçue afin d'accroître la visibilité de l'Alpar dans le quartier. Des affichettes furent créées pour publiciser nos fêtes communautaires tout au long de l'année 2018. Des communiqués annonçant les activités ont été publiés, entre autres, dans *Les Brèves*, la publication électronique de la CDC de Rosemont.

Le Journal de l'Alpar, publié deux fois l'an, s'avère un excellent outil de visibilité pour l'organisme. Nouveauté cette année, nous avons rafraîchi la mise en page pour y ajouter du panache. Une version électronique est envoyée à nos partenaires et aux intervenants du milieu.

Nous avons également mis à jour notre site internet régulièrement au courant de l'année. Les membres et bénévoles peuvent y trouver le calendrier des activités, le détail de nos activités spéciales à venir, les rapports d'activités et les journaux de l'organisme. De plus, nous avons périodiquement mis à jour notre page Facebook, entre autres, par la publication de nos «semaines en image», par l'ajout d'albums photo de nos événements et par le partage d'articles sur des sujets d'intérêts pour nos membres et nos partenaires.

Le Cyclothon demeure une autre excellente initiative en matière de visibilité. Le Cyclothon de l'Alpar - Johanne-Soucy est un événement-bénéfice au profit des aînés à mobilité réduite dans le cadre du Tour La Nuit de Montréal. Parmi les cyclistes participants, deux membres de l'Alpar en fauteuil roulant font partie du peloton grâce à la collaboration de Myette à vélo. Cette année, l'événement a bénéficié d'une toute nouvelle tribune pour sa 10^e édition ! Nous avons formé 10 équipes de cyclistes qui ont bénéficié d'une plateforme web sur laquelle le public était invité à visiter leur profil et à leur faire un don en ligne. Un logo a aussi été créé pour marquer le 10^e anniversaire du Cyclothon et souligner sa nouvelle formule.

L'Alpar poursuit son rayonnement à travers différents partenariats. Pour une huitième année consécutive, nous avons maintenu notre participation au *Magasin-Partage de Rosemont* en prenant en charge la salle à manger des bénévoles.

Nous avons aussi bénéficié d'une bonne visibilité par notre participation à l'événement Unis pour le mieux-être des aînés, événement co-organisé avec deux de nos précieux partenaires, le Carrefour Montrose et l'AQDR, sous l'initiative de la table de concertation Vivre et Vieillir à Rosemont.

Pour terminer, l'organisme figure dans plusieurs bottins dont celui d'Altergo, de l'arrondissement Rosemont – La Petite-Patrie, de l'Appuie et du CIUSS de l'Est.



Financement

Subventions gouvernementales et paragouvernementales

Emploi Été Canada du Gouvernement du Canada

Programme de soutien aux organismes communautaires du MSSS

Soutien à l'action bénévole du député provincial de Rosemont, Jean-François Lisée

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)

Député Jean-François Lisée (cycliste d'honneur – Cyclothon de l'Alpar)

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

Dons – secteurs coopératif et syndical

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

Alain Guay, chauffeur au transport adapté de la STM

Dons - secteur privé

Lefebvre Gendron Beaulieu Brisson, S.E.N.C.L.R.

Myette déménagement à vélo

Via Capitale du Mont-Royal (Nathalie Clément)

Pharmaprix de la rue Masson

SCD – Promenade Masson

Maxi de la rue Masson

Construction Anjinnov inc.

Pépinière St-Vincent de Paul (2001) inc.

Daoust Nettoyeurs Écoperformants



Dons individuels

Monsieur Roger Barry

Individus sympathisants

Membres de l'Alpar

Familles et proches aidants des membres de l'Alpar



Partenariat et concertation

L'Alpar a pu compter en 2018 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 et prêt de salles pour la tenue des activités. L'Alpar a participé au comité organisateur du forum social 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.

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.

Carrefour Montrose et AQDR-section Rosemont: Partenariat pour l'organisation de séries de conférences sur les droits 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 8 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.

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

Nos adieux

Madame Laurette Morin (1943-2018)



Notre chère Laurette nous a quitté le 7 mars 2018. Son sourire légendaire nous manquera.

Monsieur Raymond Thibault (1933-2018)

Cet homme profondément libre nous a quitté le 7 avril. Il nous inspire et continuera à nous inspirer. Au revoir Raymond!



Madame Aline Lépine (1930 – 2018)

C'est le 9 avril 2018 qu'Aline s'est envolée vers l'au delà. Elle a fréquenté l'Alpar pendant plusieurs années. Nous conservons d'elle de précieux et tendres souvenirs.

Adieu Aline.

Madame Pauline « Maman » Soucy (1932-2018)

C'est le 19 avril que notre Pauline « Maman » Soucy est décédée. Elle laisse dans le deuil les membres de sa famille, dont, Brigitte Brunelle et tous ses grands amis de l'Alpar. Le regard maternel qu'elle portait sur nous tous va nous manquer énormément. Nous l'aimions.

Elle était la maman de Johanne Soucy décédée en 2012. Johanne était le porte étendard du Cyclothon de l'Alpar. Au décès de cette dernière nous décidions de nommer notre événement de levée de fonds en son nom.



Participation en 2018

