

VOLUME 15, NUMÉRO 2

HIVER 2025

Votre journal

# L'ÉCHO DE L'ALPAR



## Nos hivers d'hier.... à aujourd'hui.







# TABLE DES MATIÈRES

- 03 Le mot d'ouverture du comité journal
- 04 Quoi de neuf à l'ALPAR ?
- 05 Nos hivers d'hier / L'hiver...L'hiver...L'hiver
- 06 Retour en photos - activités régulières
- 07 Retour en photos - activités spéciales

- 08 Hommage à ma marchette / Un conte de Noël
- 09 Les Noël's d'antan et ceux d'aujourd'hui  
La reine Marie-Thérèse
- 10 Jeu de cross math / Acrostiche / À votre agenda
- 11 Photo-roman
- 12 ★ Vos ressources



## VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry  
Jean Ilunga Kalonga  
Géraldine Lévesque  
Richard Poitras  
Françoise Tremblay  
Réjeanne Tremblay  
Suzanne Véronneau  
Annie Dufour (employée)  
Jade Trudeau Ouellette (employée)

## COORDINATION ET RÉVISION

Annie Dufour  
Jade Trudeau Ouellette

## GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Annie Dufour

## PHOTOGRAPHIES

Josée Lambert et l'équipe de l'Alpar



## Le mot d'ouverture par Annie Dufour

### Nos hivers d'hier à aujourd'hui...

Les temps changent, et nos hivers aussi. Chaque époque porte ses traditions, ses valeurs, et le temps qui avance nous impose **ses adaptations**. Pourtant, au milieu de ces bouleversements, il reste une chose immuable : **nos liens**.

**Hier**, il y avait des tonnes de neige qui nous permettaient de bâtir des forts et des tunnels. Le vent glacé mordait nos joues et les rougissait, tandis que la chaleur du feu crépitait dans la cheminée. L'odeur d'une tarte qui cuisait doucement emplissait la maison. Les réunions familiales étaient fréquentes: on se serrait les coudes pour traverser cette saison qui semblait parfois interminable. L'hiver dictait le rythme de nos vies, et non l'inverse.

**Aujourd'hui**, les hivers semblent hésiter. La neige se fait rare, les gelées tardent à venir, et parfois, au cœur de décembre, l'air porte encore le parfum de l'automne. Le monde change si vite que c'est désormais le temps qui dicte nos vies.

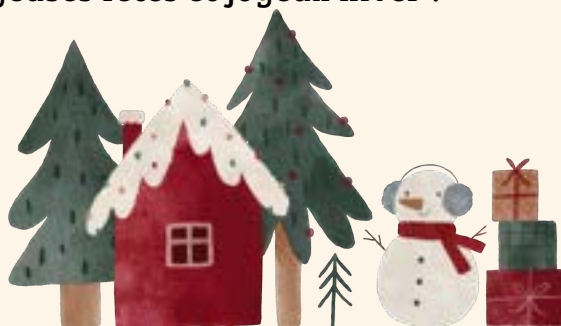
Le temps avance bien malgré nous. Pourtant, **malgré ces changements**, demeure ce désir simple : se réunir pour se réchauffer l'âme et le cœur afin de traverser ensemble cette saison hivernale. Et dans ces époques qui changent, il restera toujours **la chaleur des liens pour surmonter le froid de l'hiver**.



### Le comité journal

Le Comité journal vous transmet ses vœux chaleureux pour le temps des fêtes et vous souhaite une bonne dose d'amour et de chaleur humaine. Que la santé, la joie et la douceur vous accompagnent. Nous espérons aussi que l'hiver sera clément et facilitera vos sorties en toute sécurité.

Joyeuses fêtes et joyeux hiver !



Sur la photo de gauche à droite à l'arrière: Jean Ilunga Kalonga, Roger Barry, Suzanne Véronneau, Réjeanne Tremblay et Annie Dufour. De gauche à droite à l'avant: Françoise Tremblay, Richard Poitras et Jade Trudeau Ouellette. Absente de la photo: Géraldine Lévesque.





## Quoi de neuf à l'ALPAR ?

### Le grand don de Roger



**Cela fait maintenant plusieurs années que l'Alpar reçoit le « Grand don de Roger ».**

Membre et bénévole de l'Alpar, Roger est notre bricoleur, notre imaginaire et il est aussi l'une des **nombreuses âmes généreuses** de l'organisme. Homme de projets, il trouve toujours une façon de nous surprendre lors de la présentation de son pécule. Cette année, il nous a donc dévoilé cet argent épargné sous forme d'un gros billet de la monnaie « Alparos ».

Grâce à la collecte et la vente de bouteilles, au don de ses frais de compensations bénévole et aussi grâce aux dons d'autres membres, il a remis la belle somme de **1880 \$** à l'organisme ! Au nom de tous, mille mercis, Roger !



### Un petit mot d'Esther



C'est un départ de l'Alpar qui s'annonce pour moi en cette fin d'année, quel **mélange d'émotions je ressens** ! D'une part, je suis pleine de **gratitude** pour ces dernières années de travail à vos côtés, vous m'avez vu et m'avez fait grandir énormément ! Je pars aussi le cœur gros de tristesse de quitter **ce beau milieu** qu'est l'Alpar, mais pleine de confiance de ce que vous allez en faire pour que **cet espace demeure celui qu'on aime tant**. Je resterai dans les parages, vous ne vous êtes pas encore débarrassés de moi !

Esther

### Ce n'est qu'un au revoir mes chers.ères !



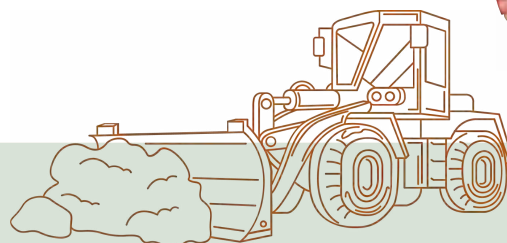
Chers.ères membres,

Je ne serai pas des vôtres en 2026, car je prends une année sabbatique, mais les sept dernières années à vos côtés auront permis de remplir **ma tête et mon cœur de souvenirs magiques**. Cette prochaine année de pause, c'est un cadeau que je m'offre. Un temps pour me ressourcer, faire quelques voyages, vivre des aventures et être présente pour mes proches. J'ai bien l'intention de revenir en force en 2027 pour poursuivre la route avec vous. Vous avez **une place précieuse dans mon cœur**. Prenez soin de vous, je vous souhaite le meilleur pour la prochaine année. Vous allez me manquer ! Annie **XXX**





## Nos hivers d'hier par Richard Poitras



À 62 ans, je peux dire que j'ai de **très bons souvenirs**.

Je me souviens de mon enfance à Témiscaming, lorsque j'avais 5 ans. L'hiver était synonyme de **neige abondante et de grands froids**. Nous avions une « gratte » à neige. Mon père était dans la cabine en haut et il jetait le sel en bas, malgré le froid mordant. Il prenait sa pause à la maison avant de repartir sur la route pour de **longues heures**.

Nous allions à l'école malgré les tempêtes de neige. Nous jouions dehors, et ces souvenirs restent gravés comme **des moments heureux**.

Plus tard, nous avions nos bicyclettes et nous descendions la « côte » quotidiennement. Malheureusement, mon père est décédé à 40 ans. J'avais alors 15 ans. Étant l'aîné de trois enfants, il a fallu que **je me débrouille**. À 16 ans, j'ai déménagé à Rouyn, où nous avons recommencé **une nouvelle vie**... encore une fois dans la neige.

J'ai commencé à travailler comme ambulancier à 16 ans. Je faisais face aux tempêtes **sans penser au lendemain**. Dans tous les cas, les fêtes pour moi, **c'était magique**.

## L'hiver... l'hiver... l'hiver. par Roger Barry

En hiver, on passe plus de temps à l'intérieur... **plus de temps pour bricoler**... Quand j'étais un jeune adolescent, mes deux petits frères et moi avons reçu un G.I. Joe, **grande joie et grand bonheur**. En regardant dans le catalogue nous avons vu qu'il y avait des habits d'homme-grenouille et les accessoires qui vont avec. Bien sûr, c'était trop cher pour nos parents. Alors avec des bonbonnes à air comprimé et des élastiques, **j'ai fabriqué** des bonbonnes de plongée et avec des morceaux de tube qui contenaient des bonbons, les masques de plongée. Il manquait les palmes... et bien, avec des morceaux de chambre à air pour pneu de vélo et des morceaux de plastique, c'était fait.



**J'ai fait des décorations de Noël** avec des cocottes, des morceaux de bois, etc. Plusieurs années plus tard, ma petite sœur (12 ans plus jeune que moi) a reçu une poupée Barbie et une poupée homme. Elle voulait le lit double qui était dans le catalogue. **Je lui en ai fabriqué un en bois** et ma grande sœur a fait le matelas et les oreillers. **Je lui ai aussi fait un traîneau**. **J'ai fait des jouets** pour mes enfants et mes nièces.

Bien des années plus tard, avec ma colocataire, on a ramassé des branches de sapin artificielles avec lesquelles **j'ai fabriqué une couronne** pour mettre entre le dessus de la rampe et l'auvent. Une couronne de 5 pieds (153 cm). Avec un tube de rouleau de papier, **j'ai fait la chandelle qui allumait**. Elle avait de grands personnages et les animaux, mais pas de crèche : pas de problèmes, **j'en ai fait une avec des branches**.

"Le bricolage est un passe-temps formidable et peu nous faire économiser."

**Bon bricolage et bon temps des fêtes à tous. RB.**







# Retour en photos sur les activités régulières

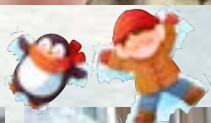
## Le bingo et le troc



## La tablée de Jeannette



## Les activités du vendredi



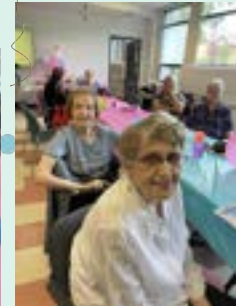




## Retour en photos sur les activités spéciales.

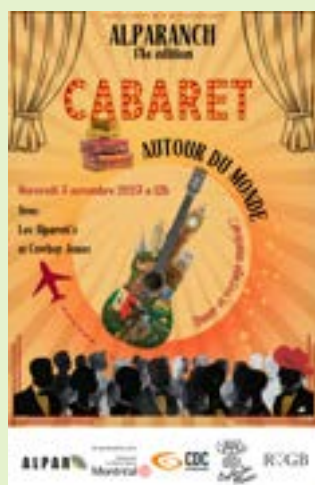
# 23

### La fête de l'Alpar



### La 14e édition de l'Alparanch : un voyage mémorable !

Cette 14e édition intitulée : « Cabaret autour du monde » a permis au spectateur de voyager musicalement dans différentes contrées du monde en formule cabaret ! Que ce soit au Mexique, Haïti, Algérie, Congo en passant par le Québec, les Alparett's ont encore une fois réussi à nous faire vivre de belles émotions. Un voyage mémorable qui fut habilement piloté par nos hôtes Manon Dupuis et Jules Plourde. Félicitations pour cette belle réussite et une mention spéciale aux aînées qui, chaque année, acceptent courageusement de monter sur scène. Ils sont de beaux modèles. Chapeau à l'imaginaire créatif de Dominique Bourgeoys et des Alparett's !







## Hommage à ma marchette

Voici un texte proposé par Suzanne Morin tiré du journal du Centre de jour Pierre-Joseph-Triest. Ce texte inspiré de « **Hommage à ma marchette** » du frère Eusèbe Dion.

Ma chère marchette,

Il y a longtemps que je voulais te parler. Te dire combien tu es devenue quelqu'un de **très important** dans ma vie de tous les jours, ma chère marchette. Ta fidélité a fait de toi une **amie indispensable**.



Imagine un instant ce qui m'arriverait si je ne t'avais pas. Je ne pourrais même pas me déplacer du lit à la salle de bain. Avec toi, je peux aller d'un bout à l'autre de la chambre, du corridor et pourquoi pas du monde ! Tous les jours, tu es prête à me rendre service, à me prêter ton dos comme appui. Tu peux aussi demeurer des heures rangée en silence dans un coin, sans bouger. Tu ne te plains jamais. Tu m'enseignes **la vraie patience**. Tu ne cesses de veiller sur moi. La nuit, tu montes la garde près de mon lit. Je n'ai qu'à tendre les mains et tu es là, à ma disposition.

Aujourd'hui, laisse-moi te dire **un grand merci**. Tu me donnes **des jambes et des ailes**. Tu me conduis vers les autres. Tu me fais faire de belles rencontres. Combien de **liens d'amitié tissés grâce à toi**. Tu es un soleil pour chacun de mes jours. En quittant cette terre, je t'emporterai peut-être avec moi... Je voudrais visiter et arpenter tous les jardins du ciel. J'aurai toujours besoin de toi !



## Un conte de Noël : Le premier conte du père Noël.

Ce conte vous est proposé par Françoise Tremblay. Il s'agit d'une version plus courte que l'original qui fut publié pour la première fois dans le journal Sentinel, de New York, le 23 décembre 1823. Le conte a été écrit par **Clément Clarke Moore**.

C'était la nuit avant Noël ...

Tout était calme dans la maison. Les chaussettes pendaient à la cheminée, prêtes pour le père Noël. Les enfants, blottis sous leurs couvertures, rêvaient de friandises et de jouets. Soudain, un bruit dehors ! Je bondis du lit, cours à la fenêtre et ouvre grand les volets. Sous la lune brillante, la neige scintillait comme en plein jour. Et là, je vis un minuscule traîneau tiré par huit rennes rapides, menés par un bonhomme vif et joyeux : le père Noël !

Plus rapides que des aigles, ses rennes volaient au-dessus des toits. En un clin d'œil, il descendit par la cheminée, sa hotte pleine de jouets. Joufflu, souriant, ses yeux pétillaient de bonheur. Sans dire un mot, il remplit les chaussettes, puis repartit d'un bond. Je l'entendis siffler son attelage, et avant qu'ils ne disparaissent dans la nuit, sa voix résonna :

« **Joyeux Noël** à tous, et à tous une bonne nuit ! »





# Les Noëls d'antan et ceux d'aujourd'hui

par Réjeanne Tremblay



## Noël d'antan.

Les grandes personnes allaient à la messe de minuit. Les enfants en attendant le réveillon étaient couchés. Et quand les tantes arrivaient avec leurs manteaux déposés sur le lit, les enfants se réveillaient en se roulant sur les manteaux de fourrure. Ça sentait le parfum ! Les présents étaient fabriqués par les parents.

## Noël d'aujourd'hui.

Maintenant c'est un gros changement. La messe de minuit n'est pas aussi achalandée. Les présents sont des objets électroniques. Les familles sont souvent séparées, ce qui divise les enfants. L'avantage pour les enfants, c'est qu'ils ont plus de présents en raison des familles reconstituées et des nombreux grands-parents ! Malgré ces changements les gens sont toujours heureux de se voir à Noël.



# La reine Marie-Thérèse par Jean Ilunga Kalonga

*Ceci est une histoire vraie.*



Il y a bientôt **361 ans**, le 16 novembre 1664, l'épouse du **Roi-Soleil Louis XIV**, donne naissance d'une **fille noire** (métisse). Les soupçons portent sur son domestique africain, le nain au nom de Nabo.

**La reine Marie-Thérèse**, bien douée, sa conduite, sa sagesse, sa raison, tout en elle est célébré. Elle a le mérite de l'exactitude dans l'accomplissement de ses devoirs, de l'attachement pour son époux, de la majesté dans les grandes heures, de l'agrément dans les plus discrètes. On observe chez elle une grandeur simple, naturelle, indépendante du geste et de la démarche, comme ignorante de sa haute naissance. Sa beauté, sa bonté paisible et son calme s'accompagnent de **tant de vertus** que sa modestie ne les peut couvrir. En 1661, elle a offert au roi un fils, le

dauphin Louis. Deux ans après, Anne-Élisabeth, vite décédée. Toujours au mois de novembre, **l'arrivée de ce troisième enfant**. Félix, le chirurgien de la reine, à leurs côtés, l'abbé de Gordes, son aumônier pour ses prières. La naissance est difficile, longue et fatigante. La nuit tombée, elle accouche d'une jeune princesse Marie-Anne. À la vue du bébé pour le bénir, le confesseur de la reine, l'abbé est pris de malaise, il **s'évanouit d'affliction**. Les partisans de la reine présents se bousculent, on se tourne, on s'interroge, on s'agite. Oh! Mon Dieu ! **Le bébé est noir...** L'affaire se propage partout dans le royaume, le roi demande au lieutenant de la police de mener l'enquête, **qui n'est pas dévoilée jusqu'à ce jour**.

Et, toi, le lecteur, il faut garder ton analyse sur cette histoire au fond de ton cœur. Donc, l'adage dit : **"personne ne trébuche en restant couché"**.







## Jeu de cross math

But du jeu: remplir les 9 boules de Noël avec les chiffres de **1 à 9** (une seule fois chacun). Calculez de **gauche à droite** pour les lignes horizontales et **de haut en bas** pour les colonnes verticales. Trouvez la combinaison qui rend toutes les équations vraies. *SOLUTION au bas de la page.*

$$\begin{array}{ccccccccc}
 & & \times & & & = & & & \\
 & & & & 5 & & & & \\
 + & & \times & & + & & & & \\
 4 & \div & & - & 8 & = & - & 4 & \\
 - & & - & & - & & & & \\
 & & 3 & \times & & = & & 11 & \\
 = & & = & & = & & & & \\
 6 & & -1 & & 7 & & & & 
 \end{array}$$

## Acrostiche par Nancy Katsouros



**L**TRUISTE JUSQU'AU BOUT DU MONDE

**'H**UMANITÉ POUR CHACUN DES MEMBRES

**A**RTAGE DE LEUR TEMPS

**C**HACUN DE NOUS

**R**ÉAGISSONS À CET ORGANISME FORMIDABLE

## À votre agenda

*L'Alpar sera fermé du 19 décembre  
au 4 janvier.*

Rendez-vous pour les petits cafés !



Quand : Les vendredis 19, 26 décembre et le  
2 janvier de 13h à 16h.

Où: Boulangerie Première Moisson.  
3001 Rue Masson, Montréal, QC H1Y 1X7.

Un café vous sera offert par l'Alpar.  
Bienvenue à tous !

*L'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes.*



## Solution du jeu de cross math :

ligne 1: 9 2 5

ligne 2: 4 1 8

ligne 3: 7 3 6





# Photo-roman

Avec Suzanne Véronneau et l'équipe de l'Alpar

Texte et photos: Jade Trudeau Ouellette.



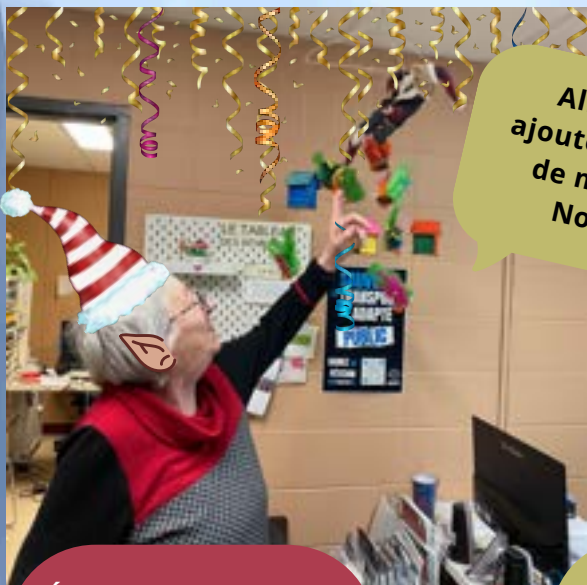
Durant la période des fêtes, il arrive que des phénomènes inexpliqués se produisent.

Selon la légende, de petits lutins espiègles en seraient les responsables...



Oulà! L'équipe est partie pour la soirée. C'est le moment parfait hihi.

De retour demain



Allez lutin, ajoutons un peu de magie de Noël ici!



Un peu de confetti par ici!

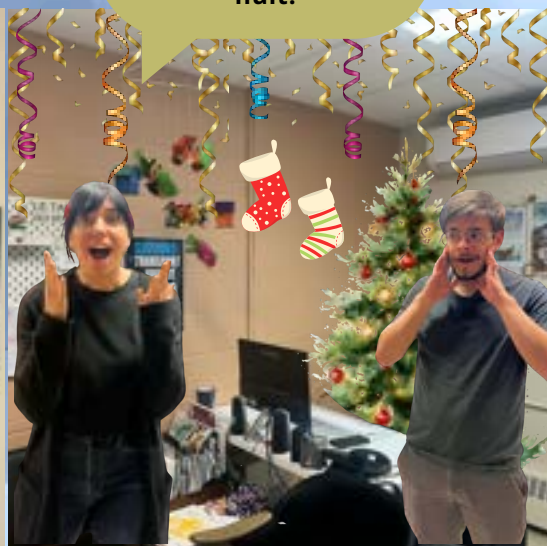
Étrange. On dirait que quelqu'un est passé durant notre absence.

Quelqu'un est venu décorer le bureau cette nuit!

C'est incroyable! On se demande qui a bien pu faire ça! Le bureau est festif maintenant.



De retour demain





# Nos hivers d'hier.... à aujourd'hui.



## Vos ressources

211 - INFO SOCIALE

311 - VILLE DE MONTRÉAL

811 - INFO SANTÉ

LIGNE D'ÉCOUTE TEL ÂÎNÉS: 514.353.2463 (7 jours de 9h à 22h)

CENTRE DE CRISE RÉOLUTION: 514.351.9592 (7 jours / 24h)

SUICIDE ACTION MONTRÉAL: 1.866.277.3553 (7 jours / 24h)

BOUFFE-ACTION DE ROSEMONT: 514.523.2460

CLSC de Rosemont: 514.524.3541



5350 rue Lafond, Montréal, H1X 2X2  
514 524-7328 / [info@alpar.ca](mailto:info@alpar.ca)  
[www.alpar.ca](http://www.alpar.ca)

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