

Votre journal

L'ÉCHO DE L'ALPAR

L'Alpar et ses trésors

Famille

Communauté

Rire

Entraide

Joie

Solidarité

Bonheur

Plaisir

Amitié

Amour





TABLE DES MATIÈRES

- 03 Mot d'ouverture**
L'Alpar et ses trésors
- 04 Quoi de neuf à l'Alpar**
- 05 Le bonheur**
Comment j'ai réussi à trouver mon trésor
La comptine de Roger
- 06 Retour en photos - activités régulières**
- 07 Retour en photos - activités spéciales**
- 08 Le partage: copier, imiter et adopter**
Le trésor est un cadeau de la vie
- 09 Jeux - Le trésor de l'Alpar**
- 10 Vox pop: votre trésor à vous, c'est quoi ?**
- 11 La vie est un trésor**
Les nouveaux trésors de l'Alpar
- 12 Des trésors d'animaux**

VOTRE COMITÉ JOURNAL

Roger Barry
Réjeanne Tremblay
Jean Ilunga Kalonga
Géraldine Lévesque
Richard Poitras
Françoise Tremblay
Suzanne Véronneau

COORDINATION, RÉVISION ET MEMBRE DU COMITÉ JOURNAL

Annie Dufour (employée)
Karine Imbeault (employée)
Jade Trudeau Ouellette (employée)

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Annie Dufour

PHOTOGRAPHIES

Équipe de l'Alpar



Mot d'ouverture - Les trésors de la vie ! par Annie Dufour

Un trésor, c'est quelque chose de précieux, quelque chose que l'on chérit. C'est ce petit plus qui fait en sorte que notre existence est meilleure. La vie nous fait cadeau de bien des trésors; ils ne sont pas toujours visibles avec nos yeux, mais le sont souvent avec le regard de notre cœur. En effet, il ne s'agit pas nécessairement de matériel, mais plutôt de nos différentes expériences humaines ! Il peut s'agir de nos relations avec les autres (amour et amitié), de notre bien-être au quotidien, d'être en bonne santé, de ressentir le bonheur des petites et grandes choses, d'avoir un animal, etc. ! Nos connaissances et notre expérience de vie peuvent aussi nous faire découvrir de multiples trésors qui nous étaient jadis inconnus.

Dans cette édition du journal, **le Comité journal vous invite dans l'univers des trésors de la vie et par le fait même, de ceux qu'il est possible de rencontrer à l'Alpar.** Que ce soit, la belle communauté, l'entraide, la camaraderie et l'esprit de famille, ce sont des exemples de beaux trésors à découvrir et à vivre à l'Alpar ! Et vous, quels sont vos trésors ?

En terminant, gardez l'œil et votre cœur ouvert aux trésors qui croisent votre route, ils sont précieux !

Bonne lecture !
Le Comité journal



L'Alpar et ses trésors ! par Josée Lambert



Saviez-vous qu'à l'origine de votre organisme, il y avait quelques grands rêveurs, dont **Jeannette Lapointe** et **Gérald Mathieu**. À l'aide de quelques bénévoles et de travailleurs du communautaire, ils allaient mettre sur pied en **2002** un lieu inédit, accessible, mais surtout **innovateur** ! Les plus anciens de l'Alpar se souviennent des balbutiements, dont une activité aux deux semaines portées par des bénévoles, et ce, sans locaux permanents et sans financement. Au fil des ans, la magie s'est opérée et se sont rajoutés des activités variées (on en compte trois

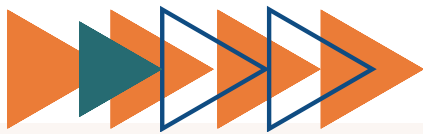
par semaines), du soutien psychosocial, des projets spéciaux (dont le fameux AlpaRanch et des groupes de soutien) et une équipe de travailleuses (on en compte cinq et un stagiaire).

Je vous confie une petite anecdote qui s'est produite à plusieurs reprises. Saviez-vous que des personnes nous demandent s'il est possible de devenir membre, même s'ils n'ont pas de pertes d'autonomie. Oui, l'Alpar est devenue aujourd'hui un organisme en santé et bien en vue !

Tous ceux qui étaient là au tout début font partie de ceux qui nous ont ouvert un coffre aux trésors ! Par magie, tous ceux qui ont suivi y ont déposé des bijoux : joie, partage, solidarité, famille, communauté, amitié, etc. !

Merci à ses semeurs de trésors !
Joyeux 23e anniversaire à l'Alpar !

Sur la photo:
M. Mathieu et Mme Lapointe



Quoi de neuf à l'Alpar ?



Un nouveau visage dans l'équipe !

Bonjour!

Je me présente, je suis Childéric Quintard, le stagiaire en travail social pour la saison 2025-2026. J'ai déjà eu le plaisir de travailler avec des groupes d'ainés à titre d'animateur d'un milieu de vie. Toutefois, le rôle d'intervenant social est une première pour moi ! Je suis donc enthousiaste à l'idée d'intégrer votre communauté et je vous remercie pour votre accueil chaleureux !



Ma Promenade Masson accessible

L'Alpar a lancé cet été le projet Ma Promenade Masson accessible. L'objectif est de créer une carte des commerces accessibles sur la rue Masson, qui sera distribuée aux membres de l'Alpar et à plusieurs endroits dans le quartier. L'idée du projet est venue de membres de l'Alpar qui mentionnaient vouloir aller se promener sur la rue Masson, mais ne pas savoir où ils pouvaient entrer en fauteuil roulant, en quadriporteur ou avec un déambulateur. Après avoir fait la tournée de 45 commerces cet été, le comité de suivi du projet se lance maintenant dans la création de cette carte. Gardez l'œil ouvert pour le lancement prochainement !



Première édition du Relais de l'Alpar – Johanne-Soucy : un succès épatant !



C'est le 6 juin qu'a eu lieu le Relais de l'Alpar – Johanne-Soucy dans le cadre de la Semaine des personnes handicapées. Pour cette première édition, 5 équipes, totalisant 20 aînés de l'Alpar, ont effectué un parcours à relais au parc Lafond.

Ayant des handicaps ou des limitations, c'est avec courage et générosité que ces aînés ont réalisé le parcours de cette compétition amicale dans le but d'amasser des fonds pour les activités de l'organisme. Cette levée de fonds a eu le vent dans les voiles avec un succès épatant pour une première édition !

Grâce à l'effort collectif de nos membres et de nos donateurs, nous avons amassé la somme de

11 687, 25\$! 100% de cette somme est consacrée aux activités et aux besoins particuliers des aînés de l'organisme. Nous saluons la solidarité de membres et de leurs donateurs issus du milieu communautaire, du secteur public, du monde des affaires et de la scène politique.





Le bonheur par Roger Barry

Bonheur ... Petit mot ! Avec un sens **extraordinaire** pour la vie.

À l'Alpar, le bonheur est **distribué et partagé** par tout le monde. Un bonheur sincère accompagné **de sourires, de blagues et de mots de réconfort, de l'aide et de l'entraide.**

Des petits mots d'encouragement qui ont **un pouvoir magique** et qui génère des petits miracles : **augmente la confiance en soi.**

La confiance en soi **nous permet mille et une choses** : réaliser nos idées, partager nos idées, travailler ensemble à la réalisation de ces idées. Un bon travail d'équipe garantit une réalisation époustouflante.

Du bonheur à l'infini pour tout le monde ! xoxo



Comment j'ai réussi à trouver mon trésor

par Suzanne Véronneau

Quand je suis arrivée à Montréal, j'étais toxicomane et irresponsable. Je fuyais mes problèmes. J'avais l'intention de régler cette dépendance. Et puis je suis arrivée ici à l'Alpar et les intervenantes m'ont écouté jusqu'au bout.

Elles m'ont bien outillée. J'ai enfin appris à vivre **le moment présent.** Quand je ne comprends pas une situation, je respire par le nez et je m'informe. Après, je me concentre sur **le côté positif de la vie.** Tous les outils qu'elles m'ont transmis m'ont aidée à améliorer **ma qualité de vie.**

Pour moi, **c'est un trésor inestimable.**

La comptine de Roger

1-2-3 – je vais au bois;
4-5-6 – faire de l'exercice;
7-8-9 – avec mes souliers neufs;
10-11-12 – avec mon épouse !





Retour en photos sur les activités régulières - une variété d'activités adaptées !

Le bingo et le troc



La tablée de Jeannette



Les activités du vendredi





Retour en photos sur les activités - Activités spéciales

La fête de Noël



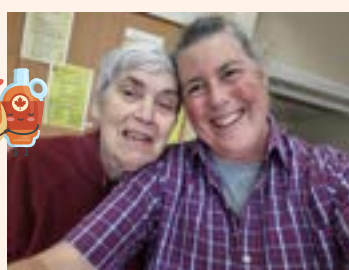
Sortie au restaurant pour la St-Valentin



AGA du 19 mars



La cabane à sucre



La fête du Québec et les olympiades





Le partage : copier, imiter et adopter.

par Jean Ilunga Kalonga

De déraisonnables individus sont là pour **copier, imiter et adopter le maudit comportement qui entraîne la grave ignominie contre les autres**. Or, que chacun de nous vit selon des schémas, des habitudes qui sont autant de caractère, mais déplorable adoption qu'affichent quelques-uns comportent : l'arrogance inédite, destructive, inefficace accompagnée de regard objectivement injurieux parfois discriminatoire laissant à désirer. Donc, la caractéristique de l'être humain **est de réfléchir et de juger distinctement le bien et le mal**, appelé la conscience, les animaux ne la possède pas. Ce qui prouve que l'homme est conditionné et tributaire de circonstances. Les progressions des uns ne sont pas à comparer. Il faut nécessairement **son propre rythme** pour parcourir la distance évidemment, vivre c'est faire **un voyage** pénible impliquant aussi un examen très difficile **que beaucoup échouent** toutefois parce qu'ils essayent des autres, sans se rendre compte que chacun a un questionnaire à remplir conformément à ses actes. Ainsi, **ayons le bon sens de l'honnêteté, l'amitié, la compréhension**, ainsi de suite ...

Il est donc louable de garder l'espoir de changer ledit comportement stupide et perceptible et que le petit pas peut amener au changement, lentement, continuer à avancer. Alors quand vient la nuit, **éteindre les soucis et allumer des rêves pour la société meilleure, équitable pour vivre ensemble**. Les protagonistes et les récidivistes nous leur demandons d'arrêter la déconsidération honteuse. Merci.



Le trésor est un cadeau de la vie

par Richard Poitras

Voici comment je prends le trésor. Le trésor est un cadeau de la vie. C'est le bonheur de vouloir partager ce qui est dedans avec les autres et ce que les autres veulent partager aussi.

Nous savons que chacun veut le meilleur de lui-même, mais le meilleur de lui-même est différent pour chacun. Le trésor est comme l'objet précieux de votre part que vous allez tous très bien le garder. Dans cela, je vois de bonnes choses qu'on doit garder. J'adore parler avec le monde et chaque personne aime de façon différente.

J'aime les gens qui sont simples et qui sourient. Nous avons des gens qui aiment partager de bons moments. La santé des gens est pour moi le bonheur. La chose la plus importante c'est de voir les choses dans son ensemble.



Alors le trésor pour moi serait de prendre chaque chose au jour le jour avec les gens qui me sont chers. Le trésor est un projet qui a quelques-uns d'entre nous. La vie est large mais de temps en temps, c'est propre à lui.

Pour finir, le trésor est la capacité des gens de rester eux-mêmes.



Jeux Le trésor de l'Alpar !

Aidez-moi
à retrouver le
trésor de
l'Alpar !





VOX POP : votre trésor à vous, c'est quoi ?



par Suzanne Véronneau, Françoise Tremblay
et Jade Trudeau Ouellette



Gisèle - Mes premiers trésors sont mes enfants. Il y a aussi ma famille et ma sœur. J'aime aussi venir ici une fois par année. C'est un trésor. Je ne sais pas pour combien de temps je pourrai venir. Aussi longtemps que je serai en santé. J'aime rencontrer les gens.



Brigitte - Ma famille, mes amis ainsi que mon bras droit (Suzanne).



Doris - Mes enfants, c'est ce qu'on a de mieux dans la vie.



Duncan - Mon trésor ce sont mes deux parents. Ils m'ont les deux donné des qualités. Mon père, la curiosité et ma mère, sa générosité. Je peux partager ces qualités avec les autres en venant à l'Alpar.



Louisa - Ma liberté. Celle que m'offre la vie. Sortir quand je veux, manger ce que je veux, faire ce que je veux. Cette liberté c'est la santé qui me l'a donnée.



Roger - Mon trésor c'est Alpar. Je viens voir les anges de l'Alpar et j'attends les miracles. Il y a en a au moins un par semaine ici!



Gilles - C'est toi mon trésor.



Lise - Moi, c'est la grande famille de l'Alpar.



Lise - Pour moi, c'est la médecine et Tit-pit (une personne importante).



Jules - Dans ma vie, mon trésor, c'est ma nièce Joanne. C'est une belle âme. Généreuse, instantanée. Elle a beaucoup aidé ma mère et aide ses frères. C'est une femme riche de l'intérieur.



Martine - Mon trésor c'est quand j'avais gardé le chat de madame Lambert dans le temps.



Huguette : J'aime beaucoup venir à l'Alpar !





La vie est un trésor

par Réjeanne Cormier Tremblay

La vie est un trésor et il faut **en profiter tous les jours**.

Pour nous, les membres, l'équipe de l'Alpar **est un trésor** pour leur don de soi, leur générosité et leur aide.

La saison de **l'automne** est aussi un trésor !

L'automne est ma saison favorite parce que :

- elle me permet d'entrer dans la douceur de mon foyer.
- elle me permet un retour en soi.
- elle me permet d'apprécier tout ce qui m'entoure.



Voici des photos des plantes de mon foyer.

Les nouveaux trésors de l'Alpar !

Nous vous présentons les nouveaux membres de l'Alpar.



**NANCY
KATSOUROS**



**ÉMILE
DENIS**



**STÉPHANE
BOLDUC**



**DANIELLE
SIROS**



**PIERRETTE
BÉLAÏR**



**CLAUDE
DEVAULT**



**NADINE
HILAIRE**



**MARIE
BOUSQUET**



**CHARLOTTE
GIROUX**



**GABRIELLE
LANDRY**



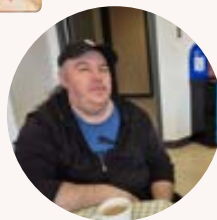
**PIERRETTE
MORIN**



**GISÈLE
PAYEUR**



**ÉVOLÈNE
LUTHI**



**RICHARD
LANDRY**



**MONIQUE
BLAIN**



**DANIELLE
LEGAULT**



**CLAUDETTE
STE-MARIE**



Des trésors d'animaux !

Nous vous présentons quelques animaux de la grande famille de l'Alpar !



ALPAR

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

5350 Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2
514 524-7328
info@alpar.ca
www.alpar.ca