



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal

 514-352-5119

514-352-6242 

45 ans avec vous, pour vous !

14115, Prince-Arthur Est, suite 163
Montréal (QC) – H1A 1A8

 alpha@mainbourg.org

alpha-montreal.com 

fb.com/effetalpha 

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2024 | Octobre – Novembre – Décembre



C'est le temps des rassemblements!

Heures d'ouverture : 8h30 à 17h
Du lundi au jeudi

OCTOBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Yoga adapté	2  Sortie aux pommes	3 Conférence Charlie Rousseau	4	5
6	7 Jardins de lumière	8 Yoga adapté	9 Atelier de peinture	10 Conférence Marcia Pilote	11	12
13	14 Action de grâce (Bureaux fermés)	15 Yoga adapté	16 Atelier de peinture	17 Conférence Isolement et solitude	18 FICAM	19
20	21 Cinéma de l'horreur	22 Yoga adapté	23 Atelier de peinture	24 Conférence Sexo	25	26
27	28	29 Yoga adapté	30	31 Soirée d'halloween 		

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

NOVEMBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
3	4 Zumba adapté	5 Yoga adapté	6 Atelier Tableau de vie	7 Conférence Kéroul	8	9
10	11 Zumba adapté	12 Cinéma StarCité	13 Atelier Tableau de vie	14 Conférence expression des émotions	15	16
17	18 Zumba adapté	19 Bingo	20 Atelier Tableau de vie	21 Oratoire St- Joseph	22	23
24	25 Zumba adapté	26 Bowling	27 Atelier Tableau de vie	28 Conférence Trauma crânien	29	30

DÉCEMBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Biscuits de Noël	3 Entre-Nous spécial Noël	4 Décoration sur bouteilles de Noël	5 Le Spécial Chanson de Noël	6	7
8	9 Cartes de Noël	10 Entre-Nous spécial Noël	11	12 Soirée de Noël 	13	14
15 Concert de piano de Mme Giroux	16 Cinéma des fêtes	17 Entre-Nous spécial Noël	18	19	20	21
22	<i>Nous vous souhaitons un bon temps des fêtes!</i>					28
29	<i>Nous vous retrouverons le 6 janvier 2025</i>					



Programme d'activités

YOGA ADAPTÉ

Josée-Anne Dunberry est ergothérapeute depuis plus de 25 ans et professeur de yoga depuis 2 ans. Elle pratique le yoga depuis une dizaine d'années pour améliorer son bien-être physique et mental. Elle vous convaincra que la pratique du yoga est accessible à tous et bénéfique pour tous.

C'est avec plaisir qu'elle reprend cette année l'animation des cours de yoga adapté.

Dates : Les mardis du 1^{er} octobre au 5 novembre 2024

Heures : 13h30 à 14h30 | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



SORTIE AUX POMMES

La cueillette de pommes est l'activité par excellence pour nous indiquer l'arrivée de l'automne. Quel plaisir de passer du temps en plein air avec ses ami(e)s en remplissant son sac de pommes fraîchement cueillies!

Une demande de transport a déjà été envoyée.

Date : Mercredi 2 octobre 2024

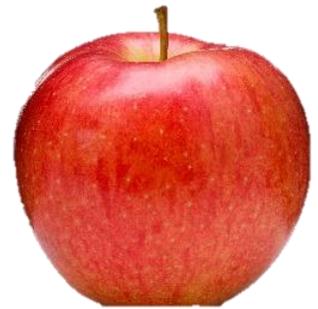
Heures : 11h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Le Chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, rang de la Fresnière à Mirabel



CONFÉRENCE CHARLIE ROUSSEAU

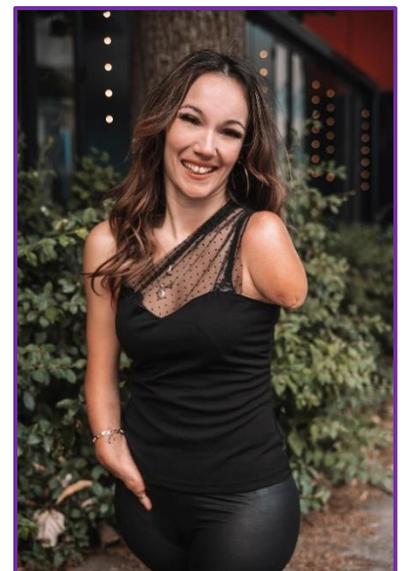
Charlie Rousseau vivant depuis sa naissance avec un handicap physique multiple, rien ne l'arrête. Aujourd'hui animatrice radio de profession, comédienne et humoriste elle a un agenda bien rempli. Charlie a été Porte-Parole pour l'Office des personnes handicapées du Québec. Son objectif : conscientiser les gens aux différences physiques. Elle veut contribuer à augmenter la visibilité de la diversité corporelle sur les médias sociaux, ainsi que dans les médias traditionnels. Une mission qui continue de se concrétiser grâce à la toute nouvelle série Vestiaire dans laquelle est interprète le rôle de Catherine.

Date : Jeudi 3 octobre 2024

Heures : 13h30 à 15h

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

JARDINS DE LUMIÈRE

Entrez dans un monde de rêve et d'émerveillement!

Pour sa 12e édition, l'événement « Jardins de lumière » du Jardin Botanique de Montréal a repensé la mise en lumière du Jardin japonais et propose une version multimédia féérique de la Légende des amants papillon au Jardin de Chine.

Date : Lundi 7 octobre 2024

Heures : 18h30 à 21h | **PLACES LIMITÉES**

Coût : 16\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Jardin Botanique de Montréal

Adresse : 4101, rue Sherbrooke Est



ATELIER DE PEINTURE

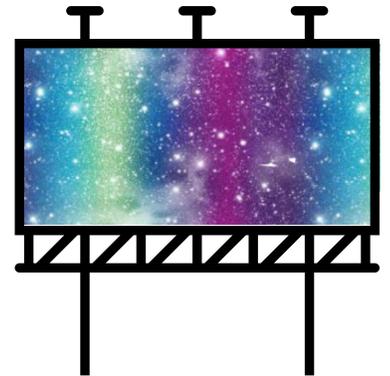
Rejoignez-nous pour une expérience artistique unique et apprenez des techniques de peinture qui transformeront vos idées en œuvre d'art. Découvrez l'art de la peinture, libérez vos sentiments, votre créativité lors de notre atelier et partagez un bon moment artistique avec l'ALPHA.

Dates : Les mercredis du 9 au 23 octobre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



CONFÉRENCE DE MARCIA PILOTE

Connue depuis plus de 30 ans du public, que ce soit à titre d'animatrice, conférencière, comédienne ou auteure, venez la rencontrer pour une conférence des plus inspirante! Période de questions, photos et dédicaces. Ses livres seront en vente sur place pour ceux qui le désirent. Un rendez-vous à ne pas manquer avec une femme extraordinaire.

N'oubliez pas de prévoir de l'argent supplémentaire si vous voulez acheter des livres. (Argent comptant seulement)

Date : Jeudi 10 octobre 2024

Heures : 13h30 à 16h00 | **OUVERT À TOUS**

Prix : 5\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

CONFÉRENCE CIUSSS : ISOLEMENT ET SOLITUDE

Les intervenantes du CIUSS vous offre un atelier où l'on parle de l'isolement et de la solitude. Elles définiront ces concepts et elles établiront des liens entre ceux-ci et la santé mentale. Comment peut-on apaiser la solitude et contrer l'isolement? Venez le découvrir avec nous !

Date : Jeudi 17 octobre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Accueil | Service | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



FICAM - FESTIVAL INTERNATIONAL DE CINÉMA ADAPTÉ DE MONTRÉAL

Ne manquez pas la chance unique de découvrir les œuvres cinématographiques mettant en vedette des personnes en situation d'handicap. Les plus innovantes et inspirantes vous seront présentés durant l'une des représentations de la FICAM.

Date : Vendredi 18 octobre 2024

Heures : 13h30 à 18h | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Maison de la culture de Pointe-aux-Trembles

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est



CINÉMA DE L'HORREUR

C'est bientôt l'Halloween, quoi de mieux que de frissonner et d'avoir des sauts en regardant des films d'horreurs? Seuls les plus courageux ne renverseront pas leur popcorn.

Date : Lundi 21 octobre 2024

Heures : 13h30 à 15h45 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



Programme d'activités

CONFÉRENCE SEXO

La sexualité est un sujet tabou pour un grand nombre de personnes, et encore plus en lien avec un handicap. Si bien que l'éducation à la sexualité est souvent vue comme inutile pour les personnes ayant un handicap. Cette conférence permettra de poser les bases utiles afin de développer des connaissances générales sur la sexualité, mais aussi pour vous permettre de vous connaître davantage ainsi que de savoir où aller chercher les informations dont vous avez besoin. Préparez vos questions pour la sexologue !

Dates : Jeudi 24 octobre 2024

Heures : 13h30 à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Accueil | Service | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



SOIRÉE D'HALLOWEEN

Préparez-vous pour une soirée qui va vous glacer le sang ! Le 31 octobre, les ombres se rassemblent et les esprits s'éveillent pour une nuit d'Halloween mémorable. Nous vous invitons à une fête où l'horreur et l'amusement se rencontrent dans une danse macabre.

Enfilez vos costumes les plus effrayants, car les véritables monstres de ce monde se mélangent parmi nous ce soir-là. Plus votre déguisement est créatif, plus vous aurez de chances de faire frémir vos amis.

Poulet et liqueur seront offerts

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez vous inscrire **avant le 17 octobre** pour en faire partie

Date : Jeudi 31 octobre 2024

Heures : 17h à 21h | **OUVERT À TOUS**

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



ZUMBA ADAPTÉ

Passionnée de danses et de musiques, Marie-Ève a ressenti le besoin d'enseigner du Zumba pour que chaque personne bouge sans se limiter. Elle veut vous voir évoluer et grandir avec la même passion qui l'habite. Elle a bien hâte de vous rencontrer ou de vous retrouver.

Dates : Les lundis du 4 au 25 novembre 2024

Heures : 13h30 à 14h30 | **OUVERT À TOUS**

Coût : 5\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

ATELIER TABLEAU DE VIE

Venez découvrir notre nouvelle activité créative. Le tableau de vie ou tableau de visualisation est un outil de motivation puissant, qui aide à déterminer ses valeurs, à prioriser ses intentions et à visualiser ses objectifs. Sur une affiche individuelle, vous serez amené créer votre propre tableau en utilisant des images qui vous interpelle.

Dates : Les mercredis du 6 au 27 novembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Accueil | Service | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



CONFÉRENCE KÉROUL

Voyager est une bonne façon de se divertir et cette activité peut parfois sembler être un casse-tête pour une personne en situation de handicap. Que vous soyez un voyageur aguerri ou néophyte, que vous recherchiez les longs ou courts séjours, ou que vous soyez aventurier ou non. Vous y recevrez des astuces par nos conférenciers.es en situation de handicap, le tout ponctué de récits stimulants et photos vibrantes.

Dates : Jeudi 7 novembre 2024

Heures : 14h à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Accueil | Service | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CINÉMA STARCITÉ

Venez passer un après-midi au cinéma.
Plaisir au rendez-vous.

Dates : Mardi 12 novembre 2024

Heures : 12h30 à 16h | **OUVERT À TOUS**

Coût : Prévoyez un minimum de 10\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Cinéma StarCité Montréal

Adresse : 4825, avenue Pierre de Coubertin



Programme d'activités

BOWLING

Êtes-vous prêt pour des abats, des réserves et beaucoup de plaisir? Enfilez vos chaussures de bowling et rejoignez-nous pour un après-midi au BoulZeye.

Dates : Mardi 26 novembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Coût : 15\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Boulzeye - Pub & Attractions

Adresse : 3655, Boul. du Tricentenaire



CONFÉRENCE TRAUMA CRÂNIEN

Dans cette conférence, vous allez être sensibilisés au traumatisme craniocérébral (TCC), à ses causes, aux séquelles possibles ainsi qu'à l'impact direct de celles-ci sur les personnes vivant avec un TCC et leurs proches. Nous aborderons aussi les différentes manifestations du traumatisme craniocérébral, ses mille et une facettes, et la façon d'interagir avec les personnes ayant un TCC en évitant les préjugés et en s'intéressant à leurs défis ainsi qu'aux capacités qu'ils ont préservées. Finalement, nous prendrons le temps de décrire la mission de l'Association Québécoise des Traumatisés Crâniens (AQTC).

Dates : Jeudi 28 novembre 2024

Heures : 13h30 à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Accueil | Service | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



BISCUITS DE NOËL

Laissez libre cours à votre imagination, pour un après-midi festivement sucré où vous pourrez exprimer votre créativité en décorant des biscuits de Noël et créer des petits souvenirs délicieux.

Dates : Lundi 2 décembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



Programme d'activités

ENTRE-NOUS SPÉCIAL NOËL

Joignez-vous à nous pour cet Entre-nous spécial. Ainsi, on pourra échanger et partager comme toujours. La thématique des rencontres portera sur la fête de Noël ainsi que sur le temps des fêtes. Le père-noël a juste à bien se tenir! 😊

Dates : Les mardis du 3 au 17 décembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Accueil | Service | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



DÉCORATION SUR BOUTEILLES DE NOËL

Êtes-vous curieux d'apprendre comment décorer des bouteilles pour le temps des fêtes.

Peut-être un cadeau pour un de vos proche?

Dates : Mercredi 4 décembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



LE SPÉCIAL CHANSON DE NOËL

Dave sera avec nous pour interpréter les plus belles chansons de Noël. Une ambiance festive vous y attend, chantez avec nous si le cœur vous en dit.

Café et biscuit seront servis.

Dates : Jeudi 5 décembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

CARTES DE NOËL

Avons-nous des artistes saisonniers ou même des membres qui veulent apprendre à confectionner des cartes? Venez mettre vos mains à la colle pour la création de cartes de Noël! Les cartes seront envoyées à nos membres plus isolés.

Dates : Lundi 9 décembre 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



SOIRÉE DE NOËL

Ne manquez pas notre party de Noël, c'est l'occasion idéale pour se retrouver et passer des moments inoubliables autour d'un bon repas et de la bonne musique. La magie est au rendez-vous. HO HO HO!

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez vous inscrire **avant le 28 novembre** pour en faire partie

Dates : Jeudi 12 décembre 2024

Heures : 17h à 21h | **OUVERT À TOUS**

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Salle Ste-Germaine-Cousin

Adresse : 510, 55^e avenue à Pointe-aux-Trembles



MMC - CONCERT DE PIANO DE MME GIROUX

Venez découvrir la magie des œuvres de Chopin, entrecoupées de chants de Noël, dans une ambiance de salon parisien des années 1800. Ghislaine Giroux vous invite à effectuer un voyage musical inoubliable. Activité du projet « Ma Maison de la Culture ».

Dates : Dimanche 15 décembre 2024

Heures : 14h30 à 17h | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Maison de la culture de Pointe-aux-Trembles

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est



Programme d'activités

CINÉMA DES FÊTES

Venez écouter un classique de Noël, histoire de vous mettre dans l'esprit des fêtes. Pop-Corn et liqueurs seront servis!

Dates : Lundi 16 décembre 2024

Heures : 13h30 à 15h45 | OUVERT À TOUS

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2024-2025

Pour ceux qui ont déjà renouvelés leur carte, elle arrivera dans vos mains dans les prochains jours.

Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, votre future carte de membre est au coût de 10\$ et vous permet de participer aux activités de l'Alpha, recevoir des services et assister à l'assemblée annuelle des membres.

Il est possible de la payer aux bureaux de l'Alpha auprès de Carl Nobert ou envoyer votre chèque par la poste.

Vous avez des parents, des amis ou vous connaissez des personnes qui n'ont pas de limitation fonctionnelle, mais qui désirent soutenir la mission de l'Alpha ? Vous pouvez les inviter à prendre une carte de membre sympathisant, au coût de 10 \$ par année. Cette carte permet de recevoir toute la documentation et d'assister aux activités de vie associative.

VOUS VOULEZ VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS?

Veillez vous inscrire aux activités par téléphone ou par courriel. En activité, il est difficile de prendre les notes et informations qu'il nous faut pour vous inscrire. Le nombre de personnes inscrites affecte les réservations, les achats et le choix des prochaines activités. De plus, si nous devons annuler ou modifier une activité, nous pourrions vous contacter pour vous en informer.

Nous vous recommandons de réserver vos transports avec un délai de **15 minutes avant et après l'heure annoncée de l'activité** pour pouvoir en profiter dans son entièreté.

Messages du personnel de l'Alpha

RECOMMANDATIONS DE L'ÉQUIPE

L'organisme Pointe-aux-Fêtes aimerait vous inviter à quelques-unes de leurs activités de financement au cours de la prochaine année. Les revenus vont leur permettre de financer d'autres activités et, bien sûr, la St-Jean-Baptiste du 24 juin 2025.



Jeux de société		Les vendredis de 18h30 à 22h
Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles		12090, rue Notre-Dame Est
5\$ à l'entrée		Collations et boissons en vente sur place
Sortez de la maison pour quelques heures et venez jouer avec nous. Que vous soyez seul ou non, vous pourrez vous faire de nouveaux amis.		
Dates		
Vendredi 27 septembre 2024	Vendredi 11 octobre 2024	Vendredi 1 ^{er} novembre 2024
Vendredi 22 novembre 2024	Vendredi 13 décembre 2024	Vendredi 10 janvier 2025
Plus de dates dans la prochaine grille et nous allons placer l'horaire complet sur le babillard à côté de nos bureaux.		

Soirée Bowling		Samedi 19 octobre 2024 de 19h à 22h
Salon de quilles Bellevue St-Georges		12980, rue Notre-Dame Est
Réserver votre billet auprès de Carl		25\$ par personne, souliers non inclus

C'est du mercredi 27 novembre au dimanche 1^{er} décembre qu'aura lieu la 47^{ième} édition du Salon du livre de Montréal qui se déroule au Palais des Congrès de Montréal.

Le salon est ouvert à partir de 9h et fermera à :

Mercredi - 19h

Jeudi, vendredi et samedi - 21h

Dimanche 17h

L'entrée au salon est gratuite pour :

- Les détenteur·rice·s d'une carte de bibliothèque de la ville de Montréal ou de la BANQ, les mercredi et jeudi seulement.
- Les accompagnateur·rice·s d'une personne en situation de handicap en possession de la carte du CAL (La Carte Accompagnement Loisir), en tout temps.

De plus, les résident·e·s du quartier invité, l'arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-Aux-Trembles bénéficieront de l'offre 2 pour 1 en tout temps (offre disponible uniquement sur place à la billetterie du Salon au Palais des congrès, sur présentation d'une pièce d'identité et d'une preuve de résidence).

Profitez-en!

Messages du personnel de l'Alpha

RECOMMANDATIONS DE L'ÉQUIPE (SUITE)

Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous auprès de votre CLSC le plus tôt possible!



GROUPE D'EXERCICES
BOUGER ENSEMBLE

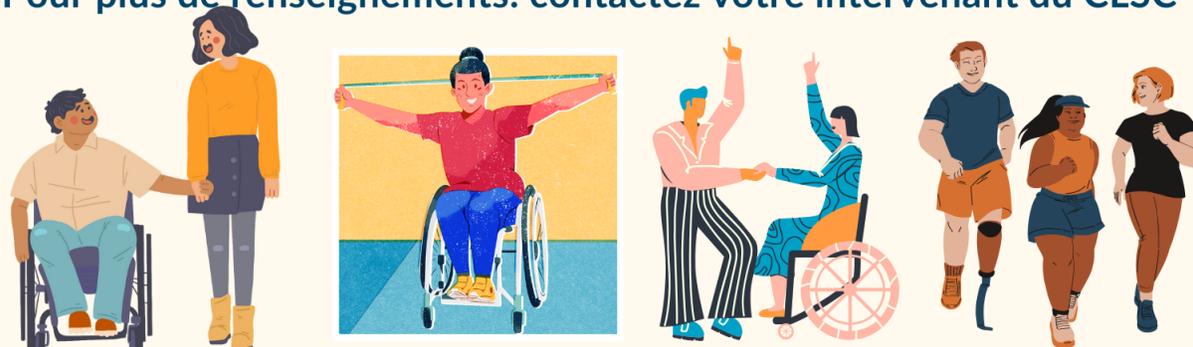
Centre de jour Éloria-Lepage
3090 Av. de la Pépinière, Montréal
Les mardis de 13h30 à 14h30
Du 24 septembre au 19 novembre 2024

Qu'est-ce que c'est?
Séances d'exercice physique en groupe, encadrées par un professionnel de la santé
Activités: zumba adapté, étirements, musculation sur chaise et plus encore!

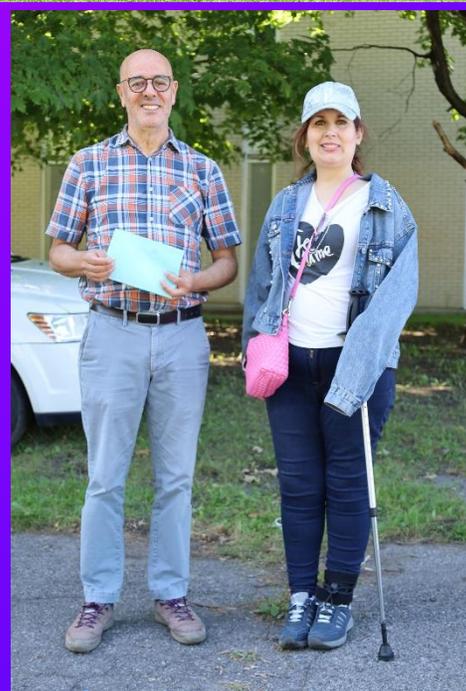
Quoi apporter?
Vêtements confortables et qui respirent
Bouteille d'eau
Souliers fermés

Quand arriver?
15 minutes en avance

Pour plus de renseignements: contactez votre intervenant du CLSC



Quelques photos de la dernière saison



Quelques photos de la dernière saison

