





ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal

 514-352-5119

514-352-6242 

45 ans avec vous, pour vous !

 alpha@mainbourg.org

alpha-montreal.com 

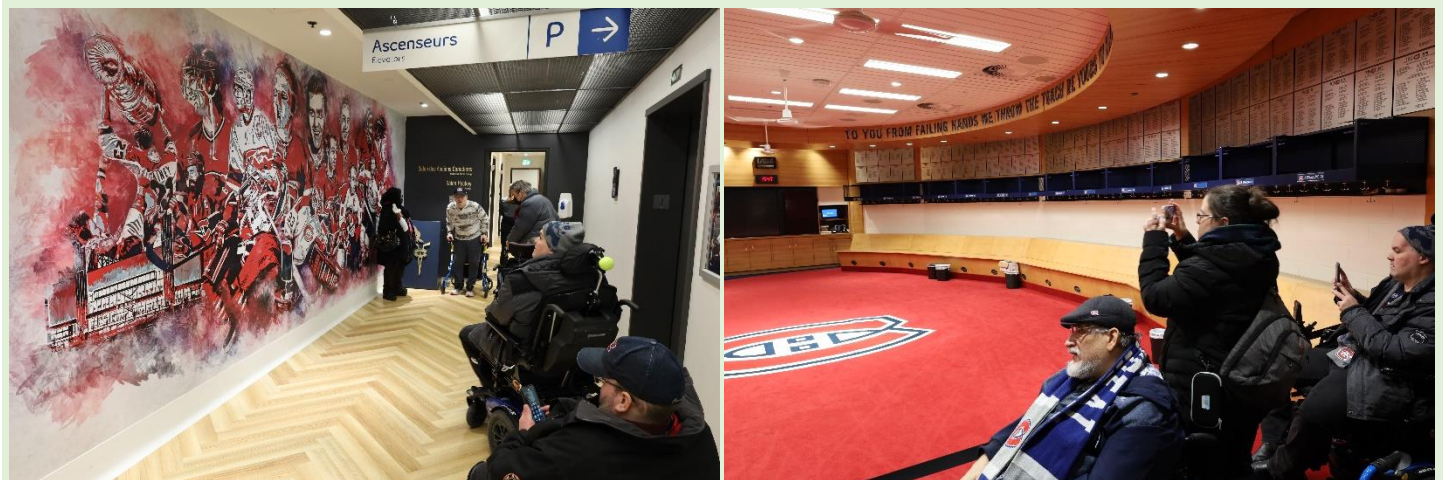
14115, Prince-Arthur Est, suite 163

Montréal (QC) – H1A 1A8

fb.com/effetalpha 

PROGRAMME D'ACTIVITÉS




Printemps 2024 | AVRIL - MAI - JUIN



Laissez-vous absorber par vos passions, à 110%


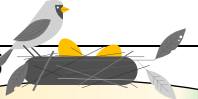
Heures d'ouverture : 8h30 à 17h
Du lundi au jeudi

AVRIL 2024


DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Pâques (Bureaux fermés)	2 Karaté Début des inscriptions Camp d'été	3	4 Entre-Nous	5	6
7	8 Zumba	9 Karaté 	10 Formation pour les employés	11 Entre-Nous	12	13
14	15 Zumba 	16 Karaté	17	18 Entre-Nous	19	20
21	22 Zumba	23 Karaté	24	25 Entre-Nous 	26	27
28	29 Zumba	30 Karaté				

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

MAI 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Formation pour les employés	2	3	4
5	6	7 Karaté	8	9 Art et croissance personnelle	10	11
12	13 Zumba	14 Karaté	15	16 Art et croissance personnelle	17	18
19	20 Journée des Patriotes (Bureaux fermés)	21 Karaté 	22	23 Art et croissance personnelle Fin des inscriptions Camp d'été	24	25 Fête Famille PAT/ME (Bureaux fermés) 
26	27 Zumba	28 Cinéma StarCité	29	30 Art et croissance personnelle	31	

JUIN 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
2	3 Zumba	4 Marche et roule	5 Après-midi en pyjama	6 Dîner causerie	7	1 8	
9	10 Zumba	11 Marche et roule	12 Art et croissance personnelle	13 Marché Jean-Talon 	14	15	
16	17	18 Marche et roule	19	20 45e Assemblée annuelle des membres	21	22	
23	24 Saint-Jean-Baptiste (Bureaux fermés)	25 Marche et roule	26	27 Rencontre précamp	28	29	
30	1 2 Fête du Canada (Bureaux fermés)						3 4 5 6



Programme d'activités

FORMATION POUR LES EMPLOYÉS

Prenez note que le personnel de l'Alpha recevra une formation sur l'utilisation des programmes Word / Excel pour mieux vous servir. Nous ne serons pas disponibles durant ces heures, mais nous vous retournerons les messages le lendemain.

Dates : Les mercredis du 10 avril au 22 mai 2024
Heures : 13h à 16h | **PERSONNEL DE L'ALPHA**



INSCRIPTIONS POUR LE CAMP D'ÉTÉ

C'est le temps de donner votre nom pour faire partie du groupe qui ira au camp d'été de l'Alpha. Veuillez noter qu'une sélection sera faite par la suite.

Voici les dates importantes en lien avec le camp.

Début des inscriptions : ----- Mardi 2 avril 2024
Fin des inscriptions : ----- Jeudi 23 mai 2024
Rencontre précamp : ----- Jeudi 27 juin 2024
Dates du camp d'été : ----- Du 9 au 13 septembre 2024

Pour vous inscrire, contactez Romane Lopez au poste 264.



KARATÉ ADAPTÉ

Sensei Annie Durand enseigne le karaté depuis de nombreuses années.

Elle vous montrera les bases du Kenpo, ce qui signifie autodéfense. Le cours sera adapté à vos besoins et vous aidera à canaliser votre énergie. Sa philosophie : le karaté doit être un moment agréable.

Dates : Les mardis du 2 avril au 21 mai 2024
Heures : 13h30 à 14h30 | **OUVERT À TOUS**
Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)
Coût : 10\$ pour la session
Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

ENTRE-NOUS

Vous aimeriez échanger sur différents sujets au sein d'un groupe de discussion ? Entre-nous est pour vous !! Geneviève, Émilie et Charlie seront au rendez-vous pour vous accueillir. Entre-nous est un groupe pour s'entraider, s'écouter dans l'ouverture et le respect.

Dates : Les jeudis du 4 au 25 avril 2024

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 174



ZUMBA

Venez rencontrer Marie-Ève, notre nouvelle professeure de Zumba adaptée.

Elle vous fera danser au rythme d'une musique entraînante, pour votre plus grand plaisir.

Soyez des nôtres !

Dates : Les lundis du 8 avril au 10 juin 2024

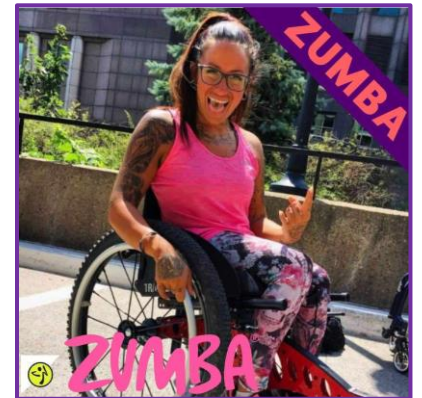
[sauf le 6 et le 20 mai]

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Coût : 10\$ pour la session

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



ART ET CROISSANCE PERSONNELLE

Cinq ateliers qui allient la croissance personnelle à l'art vous sont proposés par Miruna Nica.

Diplômée de Concordia, elle est une coach de vie qui soutient l'épanouissement des participants à travers l'art et la pleine conscience.

Déjà connue par certains de vous, elle travaille avec une approche d'empowerment (réappropriation de son pouvoir sur sa vie) dans la recherche d'un mieux-être.

Une belle possibilité pour ceux et celles qui veulent travailler sur eux-mêmes dans un environnement propice.

Dates : Les jeudis du 9 au 30 mai et le mercredi 12 juin 2024

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

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

Coût : 20\$ pour la session

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

CINÉMA STARCITÉ

Un après-midi au cinéma entre amis, ça vous dit?

Venez nous rejoindre au StarCité. Resto et arcades sur place.

Dates : Mardi 28 mai 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Coût : 8\$, mais apportez un peu plus.

Lieu : Cinéma Star Cité

Adresse : 4825, avenue Pierre-de-Coubertin



MARCHE ET ROULE

Quand on marche seul, on va vite.

Mais quand on marche ensemble, on va plus loin.

Dates : Les mardis du 4 au 25 juin 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha



NUMÉROS DE POSTES

Voici les nouveaux numéros de postes à faire pour contacter l'équipe.

Réception :	260
Hamid, Direction :	261
Carl, Administration :	262
Romane, Coordinatrice générale :	264
Émilie, Accueil Service Soutien :	263
Geneviève, Accueil Service Soutien :	449
Stéphane, Cheminement vie active et activités :	266



Programme d'activités

DÎNER CAUSERIE

Dîner communautaire suivi d'une discussion de groupe sur différentes thématiques en lien avec la semaine québécoise des personnes handicapées. Roxanne Milette de Prévention Pointe-de l'Île et Martin du SPVM seront avec nous. Apportez votre lunch, café et gâteau seront servis.

Dates : Jeudi 6 juin 2024

Heures : 12h à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



APRÈS-MIDI EN PYJAMA

Habillés en pyjama, venez discuter avec nous lors de cet après-midi qui se veut convivial et sympathique. Préparez-vous une petite anecdote drôle ou touchante à nous raconter tout en dégustant du popcorn et de la liqueur. Venez passer un bon moment avec nous.

Dates : Mercredi 12 juin 2024

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



MARCHÉ JEAN-TALON

Situé au cœur de la Petite Italie. Venez encourager les producteurs agricoles du Québec.

Faites-le en bonne compagnie. Restaurant sur place où vous pouvez apporter un lunch froid.

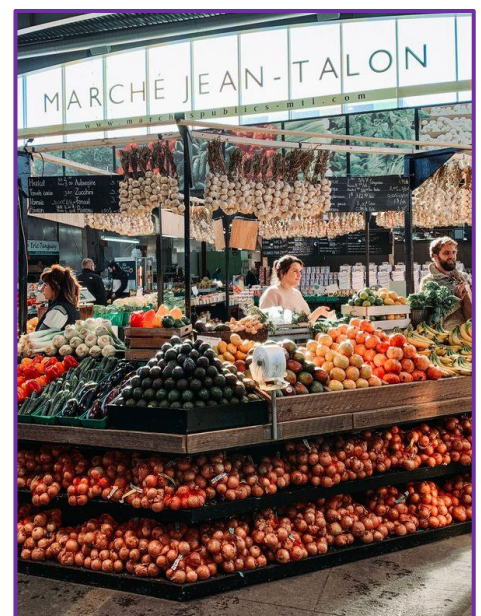
Dates : Jeudi 13 juin 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Marché Jean-Talon

Adresse : 7070, avenue Henri-Julien



Programme d'activités

45^E ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES

Ne manquez pas cet événement qui vous permettra de :

- Connaître nos activités réalisées en 2023-2024
- Découvrir notre plan d'action pour l'année à venir
- Voter lors de l'élection des membres du conseil d'administration

Nous profitons de cette occasion pour vous remercier, au nom du conseil d'administration et du personnel, pour votre fidélité et votre soutien.

Dates : Jeudi 20 juin 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Coût : Avoir une carte de membre valide !

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



UNE OREILLE ATTENTIVE À L'ACCUEIL | SERVICE | SOUTIEN

Nous vous présentons Émilie Desgagnés qui s'est joint l'équipe du soutien à la communauté depuis le début janvier.

Émilie possède plusieurs années d'expérience dans le domaine de l'intervention. Elle est éducatrice spécialisée depuis onze ans. Émilie a travaillé pendant sept ans dans le deuil périnatal. Elle accompagnait et soutenait les parents qui ont perdu un enfant.

Émilie est passionnée de la relation d'aide et elle adore être en contact avec les gens. Depuis son entrée au travail, elle s'est trouvé une autre passion qui est le tricot. Allez la voir, elle sera ravie de discuter avec vous !



ELLE VOUS ÉTUDIE!

Nous vous présentons Charlie Vignola, notre nouvelle stagiaire à l'Alpha depuis le mois de janvier.

Charlie fait présentement ses études en technique de travail social pour devenir enseignante en classe spécialisée. Elle travaille présentement au CIUSS de Lanaudière avec une clientèle autiste et qui présente une déficience intellectuelle.

Elle est très enjouée et aime discuter avec vous. N'hésitez pas à venir lui parler, elle sera très ravie de faire votre connaissance.



Messages du personnel de l'Alpha

AVEZ-VOUS VOTRE CARTE DE MEMBRE?

Celle-ci est obligatoire pour participer aux activités de l'Alpha, recevoir des services et assister à l'assemblée annuelle des membres. Elle a pris effet le 1er septembre 2023 et est valide jusqu'au 31 août 2024. Vous pouvez la payer directement au montant de 10\$ à Carl Nibert 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.



POUR LE RESPECT DE TOUS

Nous avons pour mission de promouvoir l'intégration sociale des personnes ayant des limitations physiques et/ou neurologiques et leur maintien actif dans la société. Sur ce, nous voulons rappeler quelques points importants qui vont nous aider dans nos actions.



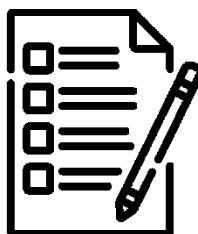
- Tous ont le droit de participer aux activités de l'organisme, peu importe leur handicap.
- Tentez d'inclure les personnes qui ne sont pas dans votre cercle d'amis proches. Invitez-les dans vos activités et vos communications.
- N'hésitez pas à offrir une aide aux personnes qui en ont besoin. Exemples : Ouvrir un contenant, porter attention à ce que quelqu'un dit ou en prenant quelques secondes pour aider à la machine distributrice. Un simple geste a de grandes répercussions.

Merci de faire grandir l'organisme avec votre accueil chaleureux et inclusif!

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

Nous sommes encore en train de célébrer le 350^e anniversaire de Pointe-aux-Trembles. Pour le faire en grand, des événements sont prévus durant l'année. Vous en trouverez certains dans notre programmation, mais nous vous invitons à visiter le site web pour plus d'information :

<https://350epointeauxtrembles.ca/>

Annuellement, la Fête Famille Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est rassemble les organismes communautaires du secteur au parc St-Jean-Baptiste (1060, rue St-Jean-Baptiste). L'événement se déroule le samedi 25 mai 2024 durant la journée.

Vous y trouverez des kiosques d'informations sur les services offerts dans le quartier, des activités variées et de la nourriture.

<https://www.fetefamillemepat.com/>

L'organisme Pointe-aux-Fêtes vous invite à leurs soirées bénéfice pour aider le financement de la Fête Nationale de Pointe-aux-Trembles. Pour participer, vous pouvez en parler à Carl au poste 262 ou vous inscrire via la page Facebook de Pointe-aux-Fêtes.

- Soirée Jeux de société les vendredis 19 avril et 24 mai 2024 entre 18h30 et 22h. C'est à la Maison du citoyen de P.A.T, le 12090, rue Notre-Dame Est que cela se déroule. Le prix d'entrée est au montant de 5\$ et il y a des chips/popcorn en vente.

Si vous êtes intéressés à faire du bénévolat pour la St-Jean-Baptiste le lundi 24 juin 2024, n'hésitez pas à le mentionner à Carl.

N'hésitez pas à passer au parc St-Jean-Baptiste (1060, rue St-Jean-Baptiste) le 24 juin pour la Fête Nationale! Des activités pour la famille durant la journée avec des spectacles durant la soirée. Venez fêter le Québec!

Vous voulez un bain de foule? Voici quelques dates de festivals de cet été!

- 17^e Festival Eurêka ----- 24 au 26 mai 2024
La fête des sciences qui a lieu au parc Jean-Drapeau.
- 35^e Francfolies de Montréal ----- 14 au 22 juin 2024
Festival de musique francophone à la Place des Spectacles de Montréal.
- 44^e Festival International de Jazz de Montréal ----- 27 juin au 6 juillet 2024
Les artistes et musiciens du Jazz sont en vedette à la Place des Spectacles de Montréal.

Quelques photos de vous en activités



Centre Bell



Souper de la St-Valentin



Bowling



La Grande Bibliothèque du BANQ



Biodôme de Montréal