



**ASSOCIATION D'ENTRAIDE** des  
*personnes handicapées physiques* de Montréal



514-352-5119

514-352-6242



*44 ans avec vous, pour vous !*



alpha@mainbourg.org

alpha-montreal.com



14115, Prince-Arthur Est, suite 163

Montréal (Qc) – H1A 1A8

[fb.com/effetalpha](https://fb.com/effetalpha)



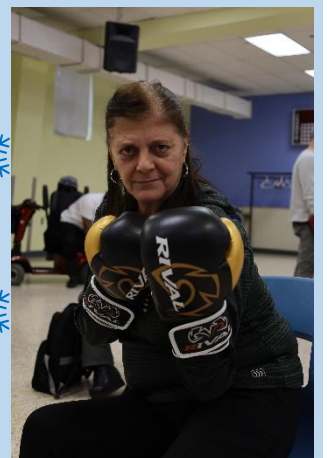
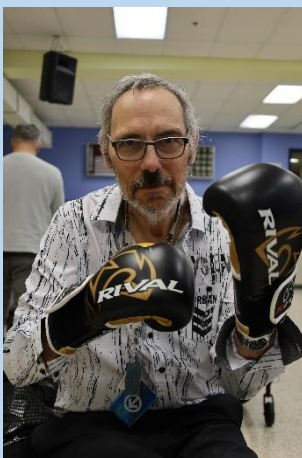
## PROGRAMME D'ACTIVITÉS



Hiver 2024 | JANVIER - FÉVRIER - MARS



Boxe adaptée 2023



Un environnement qui a du punch!

Heures d'ouverture : 8h30 à 17h


Du lundi au jeudi

# JANVIER 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
						
7	8 <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <b>RETOUR AU BUREAU!</b> </div>	9	10 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">                     Mandala                 </div>	11	12	13
14	15 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     Dîner de l'amitié                 </div>	16 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     Visite du Centre Bell                 </div>	17 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">                     Mandala                 </div>	18 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     Biodôme de Montréal                 </div>	19	20
21	22 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     Conférence sur la bienveillance                 </div>	23	24 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">                     Mandala                 </div>	25 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     Bowling                 </div>	26	27
28	29	30 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     Cinéma StarCité                 </div>	31 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">                     Mandala                 </div>			

**NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR**

# FÉVRIER 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Cartes de St-Valentin	2	3
4	5 Entre-Nous	6 Danse Contemporaine	7 Tricot	8 Séance de magasinage	9	10
11	12 Entre-Nous	13 Danse Contemporaine	14 Tricot	15 Dîner de la St-Valentin 	16	17
18	19 Entre-Nous	20 Danse Contemporaine	21 Tricot	22 Piscine Annie-Pelletier	23	24
25	26 Entre-Nous	27 Danse Contemporaine	28 Tricot	29		

# MARS 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
3	4 Entre-Nous	5 Danse Contemporaine	6 Jeux-Libres	7 Insectarium de Montréal	8	9
10	11 Entre-Nous	12 Danse Contemporaine	13 Jeux-Libres	14 La grande Bibliothèque de Montréal	15	16
17	18 Entre-Nous	19 Danse Contemporaine	20 Jeux-Libres	21 Cartes de Pâques	22	23
24	25 Entre-Nous	26 Danse Contemporaine	27 Jeux-Libres	28 Cabane à sucre	29	30
31						





# Programme d'activités

## MANDALA

Le mandala est le miroir de son état intérieur et il devient un outil d'évolution. Le remplissage d'un mandala nous permet de rester dans l'instant présent; c'est une source d'harmonisation et de paix intérieure. Il est plus qu'un simple dessin! Venez apprivoiser leurs pouvoirs thérapeutiques.

Dates : Les mercredis du 10 au 31 janvier 2024

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



## DÎNER DE L'AMITIÉ

L'équipe de l'Alpha vous invite à son dîner de l'amitié pour partager ensemble un repas après les congés des fêtes.

Nous vous recommandons d'apporter votre lunch froid.

Bingo en après-midi et prix de présence.

Date : Lundi 15 janvier 2024

Heures : 11h30 à 14h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



## VISITE DU CENTRE BELL

Vous voulez en connaître plus sur l'histoire du Canadien de Montréal? Avez-vous envie d'explorer le Centre Bell en visite guidée? Vous y êtes invités!

Date : Mardi 16 janvier 2024

Heures : 14h à 16h | **PLACES LIMITÉES**

Coût : 20\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : Boutique Tricolore Sports

Adresse : 1290, avenue des Canadiens de Montréal



# Programme d'activités

## BIODÔME DE MONTÉAL

Venez visiter le Biodôme, un lieu d'émerveillement et d'apprentissage. Une belle balade dans la nature au milieu des 5 écosystèmes. Animaux et plantes de toutes sortes à découvrir.

Date : Jeudi 18 janvier 2024

Heures : 13h à 16h | **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Coût : 16,50\$

Lieu : Biodôme de Montréal

Adresse : 3200, rue Viau



## CONFÉRENCE BIENVEILLANCE

Définition de la bienveillance, l'empathie et l'indulgence.

Conseils envers vous-même et les autres.

Petits gestes avec une grande importance.

Date : Lundi 22 janvier 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A

**LIGNE ESPOIR ÂNÉ**

514 645-4949



## BOWLING

Venez vous amuser à l'un des premiers jeux créés par l'homme.

Date : Jeudi 25 janvier 2024

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

Coût : 13\$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : BoulZeye – Pub & attractions

Adresse : 3655, boul. Tricentenaire





# Programme d'activités

## CINÉMA STAR CITÉ

Venez passer l'après-midi avec nous au cinéma. Plaisir au rendez-vous. Arcades et restos sur place.

Date : Mardi 30 janvier 2024

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

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Cinéma StarCité

Adresse : 4825, avenue Pierre-de-Coubertin



# Programme d'activités

## CARTES DE ST-VALENTIN

Classique annuel, nous vous invitons à créer vos propres cartes de St-Valentin avec l'aide de l'équipe de l'Alpha.

Date : Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



## ENTRE-NOUS

Dans un climat chaleureux, la discussion, l'échange et l'entraide seront de nouveau au rendez-vous. Et vous y serez-vous? Tout simplement Entre-nous.

Dates : Les lundis du 5 février au 25 mars 2024

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 174



## DANSE CONTEMPORAINE

La danse est une forme d'art vivant qui allie l'improvisation à l'expression personnelle.

Un rendez-vous avec notre professeure, Annabel.

Date : Les jeudis du 6 février au 26 mars 2024

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

Coût : 10\$ pour la session

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A





# Programme d'activités

## TRICOT

Le tricot est une activité relaxante qui ajoute de la douceur dans votre vie. Venez combattre l'ennui en compagnie de nos tricoteuses!

Date : Les mercredis du 7 au 28 février 2024  
Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**  
Inscription : Cheminement vie active (poste 264)  
Lieu : À l'Alpha, Salle 161



## SÉANCE DE MAGASINAGE

Un lieu idéal pour réaliser vos envies avec plus d'une centaine de magasins. Venez explorer cet immense centre d'achats. Plusieurs restos sur place pour dîner!

Date : Jeudi 8 février 2024  
Heures : 11h à 16h | **OUVERT À TOUS**  
Coût : Ce que vous achetez!  
Inscription : Cheminement vie active (poste 264)  
Lieu : Entrée principale du Centre Commercial Alexis Nihon  
Adresse : 1500, avenue Atwater



## DÎNER DE LA ST-VALENTIN

Un dîner gastronomique créé par les étudiants de l'école d'hôtellerie de Calixa-Lavallée.

Le coût comprend la table d'hôte, le thé et le café. Les autres consommations sont à vos frais (vin, bières, etc.). Boutique sur place (\$).

Tirage Moitié-Moitié au profit de Centraide et prix de présence.

[Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez-vous y inscrire \*\*avant le 1<sup>er</sup> février 2024\*\* pour en faire partie.](#)

Date : Jeudi 15 février 2024  
Heures : 11h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**  
Coût : 25\$  
Inscription : Cheminement vie active (poste 264)  
Lieu : Restaurant le Max-Rupp  
Adresse : 4500, Boul. Henri-Bourassa Est



# Programme d'activités

## PISCINE ANNIE-PELLETIER

La piscine est l'endroit idéal pour vous détendre, vous amuser ou vous entraîner.

Le casque de bain est obligatoire. Il est vendu sur place.

Date : Jeudi 22 février 2024

Heures : 14h à 17h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : Piscine Annie-Pelletier

Adresse : 8850, Avenue Dubuisson



## JEUX-LIBRES

On a des jeux, vous êtes libres de les utiliser. Venez-vous-en!

Date : Les mercredis, du 6 au 27 mars 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 263)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



## INSECTARIUM DE MONTRÉAL

Premier musée en Amérique du Nord où il est possible de côtoyer, en plus des papillons, plusieurs autres espèces d'insectes vivants (dont certains en liberté) et naturalisés.

Date : Jeudi 7 mars 2024

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

Coût : 22.75\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : Insectarium de Montréal

Adresse : 4581, rue Sherbrooke Est



# Programme d'activités

## LA GRANDE BIBLIOTHÈQUE DE MONTRÉAL

Située au cœur du Quartier latin de Montréal, au croisement de trois lignes de métro, la Grande Bibliothèque est à la fois une bibliothèque de proximité pour les résidents du quartier, la bibliothèque centrale des Montréalais et la bibliothèque de tous les Québécois.

Date : Jeudi 14 mars 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : La grande bibliothèque du BANQ

Adresse : 475, Boul. de Maisonneuve Est



## CARTES DE PÂQUES

Confectionnez de jolies cartes de pâques! Une belle activité créative à faire en groupe.

Date : Jeudi 21 mars 2024

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



## CABANE À SUCRE

Soyez de la partie : sucrez-vous le bec au Chalet du Ruisseau. Au menu : un repas traditionnel, de la tire sur la neige, de la musique, une piste de danse et de l'animation.

Vente de produits du terroir sur place (\$).

Prix de présences et moitié-moitié.

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez-vous y inscrire **avant le 14 mars 2024** pour en faire partie.

Date : Jeudi 28 mars 2024

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

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement vie active (poste 264)

Lieu : Cabane à sucre Le Chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, rang de la Fresnière à Mirabel





# 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 à 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.



## 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.



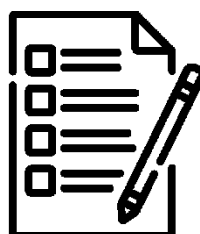
- Tous ont le droit de participer aux activités de l'organisme, peu importe leur handicap.
- Tentez d'inclure les personnes qui ne sont pas dans votre cercle d'amis proches. Invitez les dans vos activités et vos communications.
- N'hésitez-pas à offrir une aide aux personnes qui en ont besoin. Exemples : 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. De plus, le nombre de personnes inscrites affectent 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

Carl vous suggère de sortir dans la nuit du dimanche 10 au 11 mars prochain pour participer à la 21<sup>e</sup> édition de « La Nuit Blanche à Montréal ». Vous y trouverez des spectacles musicaux, de l'art lumineux, ainsi que des activités extérieures variées durant toute la nuit!

Pour plus d'information : <https://www.nuitblanchemtl.com/>

---

En début janvier, l'Arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles devrait sortir sa programmation culturelle pour l'hiver-printemps 2024. Vous pourrez la retrouver sur la page facebook suivante : <https://www.facebook.com/cultureetbibliotheques.rdp.pat> . Vous pourrez aussi la retrouver en bibliothèque et quelques copies se retrouveront à l'Alpha.

---

De plus, c'est le 350<sup>e</sup> anniversaire de Pointe-aux-Trembles. Pour le célébrer en grand, des événements sont prévus durant l'année. Vous en trouverez certains dans notre programmation, mais nous vous invitons à visiter le site <https://350pointeauxtrembles.ca/> pour en savoir plus.

---

Habillez-vous en vert le dimanche 17 mars 2024! C'est à midi qu'aura lieu la 199<sup>e</sup> édition du Défilé de la St-Patrick de Montréal. À l'heure d'écrire ces lignes, la route de la parade n'est pas encore déterminée. Par les années passées, elle a lieu dans le coin de la station de métro Guy Concordia, sur la rue Ste-Catherine Ouest.

Pour plus d'information : <https://unitedirishsocieties.ca/defile/?lang=fr>

---



# Des changements dans le personnel

## DU SANG NEUF AU CHEMINEMENT VIE ACTIVE

Nous sommes heureux de vous informer de l'arrivée depuis 2 mois de Stéphane Forte, votre nouvel animateur au Cheminement vie active.

Stéphane possède plusieurs années d'expérience dans le domaine du service à la clientèle et dans l'organisation d'activités pour personnes à mobilité réduite.

En plus d'être un fan de musique et de hockey, il s'entraîne souvent en faisant du Cardio fitness. Allez le voir, il pourra peut-être vous donner quelques trucs pour améliorer votre santé.



## UN CADEAU EN AVANCE DU PROGRAMME PAAS

Nous vous présentons Clara Fordwo qui s'est joint à l'équipe du cheminement vie active sur le programme PAAS depuis novembre dernier. Vous la retrouverez dans les activités, alors n'hésitez pas à entrer en contact avec elle !



## CHANGEMENTS ORGANISATIONNELS

Avec l'arrivée de nouveaux employés, quelques changements organisationnels sont nécessaires pour mieux répondre aux besoins des membres.

Romane Lopez a pris la coordination des 2 secteurs de l'organisme. Elle va avoir une vision d'ensemble sur l'organisation pour s'assurer du bon fonctionnement des activités, rencontres et dossiers importants de l'Alpha.

Carl Nobert est la personne que vous irez voir pour l'administration (paiements d'activités et de cartes de membres), est responsable du virage numérique et est chargé de la sécurité des données informatiques. Il sera moins présent aux activités, mais il n'hésitera pas venir vous « déranger ». Si vous avez une question au niveau de la sécurité de vos données personnelles, n'hésitez pas à le contacter au poste 262.





# Plein feu sur le camp d'été



Nous remercions l'équipe de la Base de plein air Bon départ pour leur accueil chaleureux!





# Les photos de l'Halloween



Cet Halloween, le moitié-moitié a accumulé un montant de 100\$, la moitié va à Centraide!

Les gagnants du concours de costumes de l'Halloween 2023! Félicitez Sophie, Geneviève et Maryse.

