



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal



514-352-5119

514-352-6242



44 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 2023 | OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE







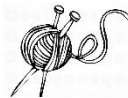






Une autre belle saison qui commence!

Heures d'ouverture : 8h30 à 17h









Du lundi au jeudi

OCTOBRE 2023





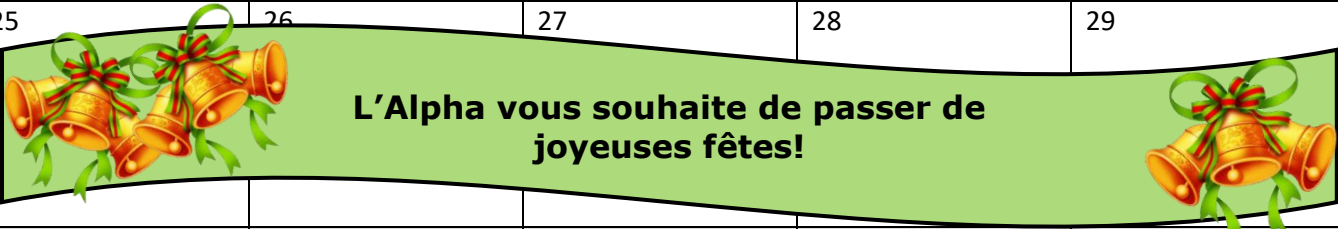
| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|---|---|--|--|----------|---|
| 1 | 2 | 3 Boxe adaptée  | 4 Tricot  | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 BUREAUX FERMÉS ACTION DE GRÂCE | 10 Boxe adaptée  | 11 Tricot  | 12 Comité pairs-aidants  | 13 | 14 |
| 15 | 16 Conférence sur la maltraitance aux aînés | 17 Boxe adaptée  | 18 Tricot  | 19 Comité Expo-Art | 20 | 21 Festival International de Cinéma Adapté de Montréal |
| 22 | 23 Entre-nous | 24 Boxe adaptée  | 25 Tricot  | 26 Soirée d'Halloween HALLOWEEN  | 27 | 28 |
| 29 | 30 Conférence : Agence du revenu du Canada  | 31 | | | | |

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

NOVEMBRE 2023

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|------------------|---|-------------------|--|----------|--------|
| | | | 1 Jeux libres | 2 Scrapbooking  | 3 | 4 |
| 5 | 6 Entre-nous | 7 Boxe adaptée  | 8 Jeux libres | 9 Scrapbooking  | 10 | 11 |
| 12 | 13 Entre-nous | 14 Boxe adaptée  | 15 Jeux libres | 16 Scrapbooking  | 17 | 18 |
| 19 | 20 Entre-nous | 21 Boxe adaptée  | 22 Jeux libres | 23 Scrapbooking  | 24 | 25 |
| 26 | 27 Entre-nous | 28 Boxe adaptée  | 29 | 30 | | |

DÉCEMBRE 2023

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | |
|---|--|---|---|---|----------|--------|----|
| | | | | | 1 | 2 | |
| 3 | 4 Entre-nous | 5 Cartes de Noël  | 6 Qui es-tu ? Qui sommes-nous ? ? | 7 Cinéma de Noël  | 8 | 9 | |
| 10 MMC-Concert de piano  | 11 Entre-nous | 12 Biscuits de Noël  | 13 | 14 Soirée de Noël  | 15 | 16 | |
| 17 | 18 | 19 Bonhomme de neige  | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 24 |  | | | | | | 30 |
| 31 | | | | | | | |



Programme d'activités

ENTRE-NOUS

Animée par Geneviève et Wilda.

L'activité Entre-nous est de retour en octobre dans nos locaux. Que vous soyez un participant de toujours ou que vous soyez nouveau, nous prenons tous les noms et nous formerons le groupe ensuite. 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 : Le lundi 23 octobre, ainsi que les lundis du 6 novembre au 11 décembre 2023!

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

Inscription : Accueil | Service | Soutien (Poste 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



BOXE ADAPTÉE

La boxe adaptée est un sport pour se mettre au défi, transpirer et améliorer ses capacités cardiovasculaires, mais aussi pour réduire le stress et l'anxiété. Venez vous dépasser, vous dépenser, vous défouler et avoir du PLAISIR.

Dates : Les mardis du 3 octobre au 28 novembre 2023
(Sauf le 31 octobre)

Heures : 13h30 à 14h30

Coût : 10\$ pour la session

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



TRICOT

Nos tricoteuses vous attendent pour de nouvelles créations. Que vous soyez débutant ou expert, le tricot est fait pour vous!

Dates : Les mercredis du 4 au 25 octobre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



Programme d'activités

COMITÉ PAIRS-AIDANTS

Comité PAR, POUR ET AVEC les membres.

Le comité de pairs-aidants est composé de membres qui, à travers diverses activités, redonne à la communauté. Par son savoir expérientiel, le pair-aidant peut être de support une source pour les autres personnes qui vivent des situations semblables.

Contactez-nous pour plus d'informations.

Date : Jeudi, 12 octobre 2023

Heures : 13h30 à 15h | **LES MEMBRES DU COMITÉ**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



CONFÉRENCE SUR LA MALTRAITANCE AUX AINÉS

Le SPVM en partenariat avec Prévention Pointe-de-l'île aborderont la maltraitance envers les aînés sous toutes ses formes : facteurs de risques, facteurs de protection, indices de repérage, lois et droits, difficultés à dénoncer et ressources existantes.

Dates : Lundi, 16 octobre 2023

Heures : 13h30 à 15h

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



COMITÉ EXPO-ART

Le comité se rencontrera pour prendre des décisions importantes pour l'avenir d'Expo-Art. Au dernier comité, le groupe a été formé pour un an avec les participants présents. Par contre, si vous voulez vous retirer, sentez-vous bien libre. Et si vous avez beaucoup d'intérêts et voudriez vous y ajouter, on pourra regarder ça ensemble. Bonne rencontre!

Dates : Jeudi, 19 octobre 2023

Heures : 13h30 à 15h

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



Programme d'activités

FESTIVAL INTERNATIONAL DE CINÉMA ADAPTÉ DE MONTRÉAL

Le FICAM est un festival de films documentaires, de fiction, d'animation et de vidéo-clips. Des courts, moyens et longs métrages seront diffusés en lien avec le vécu de personnes porteuses d'un handicap physique, auditif et/ou visuel.

Dates : Samedi, 21 octobre 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Maison de la Culture de PAT

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est



SOIRÉE D'HALLOWEEN

Si automne rime avec pomme donc frayer rime avec peur ! C'est la saison! Les grincements de dents et les frissons sont au rendez-vous lors de notre soirée d'Halloween!

Repas : Poulet de chez Benny

Bal déguisé et prix pour le plus beau costume

[Un transport de groupe est offert aux personnes qui s'inscrivent avant le 12 octobre 2023](#)



Dates : Jeudi, 26 octobre 2023

Heures : 16h à 21h

Coût : 20\$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE : AGENCE DU REVENU DU CANADA

Séance d'information sur tout ce qui est offert par l'Agence du revenu du Canada pour les personnes handicapées. Tout pour vous aider dans les périodes d'impôts!



Dates : Lundi, 30 octobre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A

Programme d'activités

JEUX-LIBRES

Le Blocus, le Skip-bo, et le Chromino s'ennuient de vous. Venez passer un peu de temps avec eux.

Dates : Les mercredis du 1^{er} au 22 novembre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



SCRAPBOOKING

Le Scrapbooking est une forme de loisir qui consiste à introduire des photos dans un album que vous décorez à votre guise. Apportez vos photos et nous fournirons tout le matériel nécessaire. Venez libérer votre créativité!

Dates : Les jeudis du 2 au 23 novembre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CARTES DE NOËL

Avons-nous des scrapbookeux, 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 : Mardi, 5 décembre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



Programme d'activités

QUI ES-TU ET QUI SOMMES-NOUS? (REPRISE)

C'est une grande question existentielle! Voici un atelier d'échange où on essaiera de répondre un peu à cette question en réalisant une courte biographie personnelle. Ensuite, on pourra la partager aux autres participants.

Une activité où les grands esprits se rencontrent!

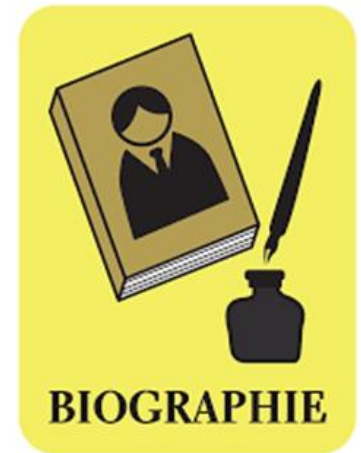
(De l'aide sera offerte en cas de besoin).

Dates : Jeudi, 6 décembre 2023

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

Inscription : Accueil | Services | Soutien (poste 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



CINÉMA DE NOËL

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

Dates : Jeudi, 7 décembre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



MMC – CONCERT DE PIANO

Tradition annuelle, Mme Ghislaine Giroux tient son concert de piano du temps des fêtes. Activité du projet « Ma Maison de la Culture »

Dates : Dimanche, 10 décembre 2023

Heures : 14h30 à 16h30 | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

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

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est



CARTES DE MEMBRES

La carte de membre de l'Alpha pour l'année 2023-2024 est maintenant disponible.

Elle est au coût de 10\$ et vous donne accès à nos activités et elle vous permettra aussi de voter durant l'Assemblée annuelle des membres.

Procurez-la-vous dès que possible.



Programme d'activités

BISCUITS DE NOËL

Vous êtes invités à venir décorer des biscuits de Noël. Matériel fourni. Apportez un contenant pour ramener vos biscuits.

Dates : Mardi, 12 décembre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



SOIRÉE DE NOËL

Nos invités d'honneur vous attendent pour un souper traditionnel en célébration du temps des fêtes.

Un transport de groupe est offert aux personnes qui s'inscrivent avant le 30 novembre 2023



Dates : Jeudi, 14 décembre 2023

Heures : 17h à 22h

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Salle Ste-Germaine-Cousin

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



BONHOMME DE NEIGE

Confection de bonhommes de neige à partir de chaussettes. Vous pourrez les rapporter et qui sait, peut-être les offrir en cadeaux! Tout le matériel sera fourni.

Dates : Mardi, 19 décembre 2023

Heures : 13h30 à 15h30

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités



Danse Contemporaine



Marche et Roule



Art-Thérapie



PETIT RAPPEL : INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Veillez-vous inscrire aux activités par téléphone ou par courriel. Le nombre de personnes inscrites affectent les réservations, les achats et le choix des prochaines activités. Aussi, si nous devons annuler ou modifier une activité, nous pourrons 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



Programme d'activités



Souvenirs de l'Épluchette

