



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



514-352-5119

514-352-6242



*46 ans avec vous, pour vous !*

14115, Prince-Arthur, suite 163

Montréal (QC) – H1A 1A8



info@alpha-montreal.com

514-795-5119



alpha-montreal.com

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



## PROGRAMME D'ACTIVITÉS

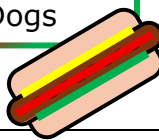

Été 2026 | Juillet – Aout - Septembre



Un été en mode activités


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

# JUILLET 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Fête du Canada [Bureaux fermés]	2 Marché aux puces Métropolitain	3	4
5	6 Après-midis libres Groupe 1	7 Team Building [Bureaux fermés]	8 Piscine Maria-Goretti	9 BBQ Hot-Dogs 	10	11
12	13 Sortie au lac des castors	14 Cinéma StarCité	15 Rencontre Pré-camp	16	17	18 
19	20	21	22	23	24	25
<i>C'est le temps des vacances!</i>						
26	27	28	29	30	31	
<b>Bien que nous soyons en vacances du 20 au 31 juillet 2026, n'hésitez pas à nous laisser un message pour vos inscriptions!</b>						

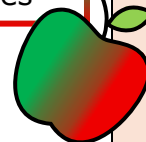
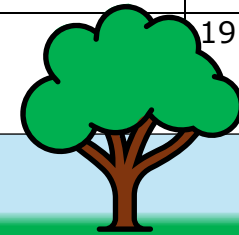
**NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR**

# AOÛT 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Retour au bureau!	4 Piscine Maria-Goretti	5 Karaté Zone-Active	6 Après-midis libres Groupe 2	7	8
9	10 Visite de la ferme	11 Piscine Maria-Goretti	12 Karaté Zone-Active	13 Sortie au Vieux-Port	14	15
16	17 Pique-nique au parc Bellerive	18 Sortie au Jardin Botanique	19 Karaté Zone-Active	20 Visite de l'avenue Mont-Royal	21	22
23	24 Pique-nique au parc Bellerive	25 Magasinage aux galeries d'Anjou	26 Karaté Zone-Active	27 Épluchette 	28	29
30	31 Pique-nique au parc Bellerive					

# SEPTEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Zumba	2 Conférence santé bien-être	3 Dîner de l'amitié	4	5
6	7 Fête du travail [Bureaux Fermés]	8 Zumba	9 Marche et Roule à l'Alpha	10 Marché Jean-Talon	11	12 Pique-nique Victorien
13	14 Mandala	15 Zumba	16	17	18	19
Camp d'été						
20	21 Mandala	22 Zumba	23 Marche et Roule à l'Alpha	24	25	26
27	28 Mandala	29 Zumba	30 Pommes			



# Programme d'activités

## Marché aux puces Métropolitain

Le marché aux puces Métropolitain est entièrement accessible, de plain-pied et pensé pour vous offrir une journée de magasinage agréable, sans stress et remplie de belles découvertes.

Date : Jeudi 2 juillet 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Coût : Le prix de vos achats!

Lieu : Marché aux puces Métropolitain

Adresse : 6245, Boul. Métropolitain Est à la Porte 2



---

## Après-midis libres

Viens passer un bel après-midi libre avec Émilie et Geneviève du soutien à la communauté. Ensemble, nous allons relaxer et discuter. Dans un climat zen, on va aussi avoir des mandalas et des jeux de table pour ceux qui voudront faire une activité plus structurée. S'il fait beau et que ça vous tente, on pourra aller dehors ou rester à l'air climatisé. On peut même venir en pyjama pour ceux qui le veulent. Les après-midis libres, c'est VOTRE activité.

Dates : Groupe 1 – Lundi 6 juillet 2026

Groupe 2 – Jeudi 6 août 2026

Heure : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES – INSCRIPTION ET CONFIRMATION OBLIGATOIRE**

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

Lieu : À l'Alpha, salle 174



---

## Piscine Maria-Goretti

Amenez votre crème solaire et votre maillot car un bel après-midi au soleil vous attend! Gratuite et ouverte à tous, cette piscine est spécialement aménagée d'une rampe d'accès pour faciliter l'entrée et la sortie du bassin. **Apportez votre lunch.**

Dates : Le mercredi 8 juillet 2026

Les mardis 4 et 11 août 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Piscine Maria-Goretti

Adresse : 488, 85<sup>e</sup> avenue



# Programme d'activités

## BBQ Hot-dogs

Le soleil est au rendez-vous et la saison estivale est enfin arrivée. Pour souligner votre fidélité et la force de notre communauté, l'équipe de l'alpha est ravie de vous convier à son grand BBQ annuel. Venez partager un moment festif et gourmand. Grillades savoureuses, rafraîchissements et croustilles seront offerts. Musique et ambiance festive. Jeux et animations pour tous. N'oubliez pas de réserver votre place.

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 25 juin 2026** pour en faire partie.

Date : Jeudi 9 juillet 2026  
Heure : 11h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**  
Inscriptions : Poste 266  
Lieu : Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles  
Adresse : 12090, rue Notre-Dame Est



---

## Sortie au lac des castors

C'est un lieu paisible et enchanteur, idéal pour une escapade en pleine nature. Ce site offre un cadre idéal pour la détente, la promenade et l'observation de la faune locale. **Apportez votre lunch.**

Date : Lundi 13 juillet 2026  
Heure : 11h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**  
Inscriptions : Poste 266  
Lieu : Lac des castors Parc du Mont-Royal  
Adresse : 2000, Chemin Remembrance



---

## Cinéma StarCité

Nous avons le plaisir de vous inviter à la projection d'un film de votre choix. Cet événement est une excellente occasion de nous rassembler et de partager un moment de divertissement captivant ensembles.

Date : Mardi 14 juillet 2026  
Heure : 12h30 à 16h | **OUVERT À TOUS**  
Inscriptions : Poste 266  
Coût : Le coût de votre billet (Environ 8\$)  
Lieu : Cinéma StarCité  
Adresse : 4825, avenue Pierre-de Coubertin



# Programme d'activités

## Karaté Zone Active

Vous voulez apprendre à vous défendre ou tout simplement bouger? Venez rejoindre votre enseignante Annie pour une nouvelle session de karaté au parc Saint-Jean-Baptiste.

Dates : Les mercredis, du 5 au 26 août 2026

Heure : 13h15 à 14h45 | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Parc Saint-Jean-Baptiste

Adresse : 1050, Boul. Saint-Jean-Baptiste



---

## Visite de la Ferme Guyon

Au programme de notre visite: La Pavillonnerie : Une immersion magique dans une grande volière où plus de 500 papillons volent en liberté autour de nous. La Ferme pédagogique : Un moment privilégié pour approcher, nourrir et caresser les animaux de la ferme. Dîner communautaire : **Apportez votre lunch** pour partager un pique-nique convivial tous ensemble sur le site. Le Marché fermier : Un arrêt libre à la boutique pour découvrir les délicieux produits du terroir québécois. Une belle journée vous attend !

Date : Lundi 10 août 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Coût : 17\$ et le coût de vos achats

Lieu : Ferme Guyon

Adresse : 1001, rue Patrick Rarrar à Chambly



---

## Sortie au Vieux-Port de Montréal

Faites une marche décontractée au bord de l'eau, des discussions, une brise marine rafraîchissante et le plaisir de partager un moment chaleureux, loin du rythme effréné du quotidien. Venez vous balader, manger et découvrir cet endroit magnifique !

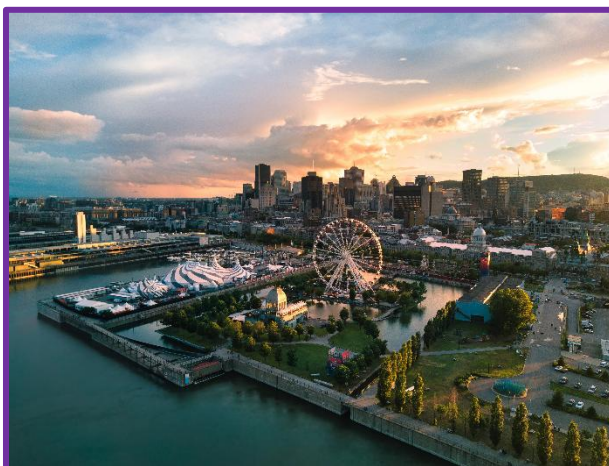
Date : Jeudi 13 août 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Centre des Sciences de Montréal

Adresse : 2, rue de la commune Ouest Poteau 5



# Programme d'activités

## Pique-Nique au Parc Bellerive

On vous invite à écouter de la musique en plein air entouré de vos amis de l'ALPHA. Il y aura quelques activités à l'horaire tels que jeux société et la possibilité de faire du tricot. **Apportez votre lunch.**

Dates : Les lundis du 17 au 31 août 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Chalet du Parc Bellerive

Adresse : 8300, rue Bellerive



---

## Sortie au Jardin Botanique

Nous avons le plaisir de vous inviter à une journée en plein air voir des fleurs, des arbres et des plantes de toutes les sortes en compagnie de vos animateurs préférés. Venez vous ressourcer, vous détendre et apprécier la palette de couleurs qu'offre le jardin botanique de Montréal. Profitez de la nature au milieu de la ville.

Date : Mardi 18 août 2026

Heure : 13h à 16h | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Poste 266

Coût : 18.50\$

Lieu : Jardin Botanique de Montréal

Adresse : 4101, rue Sherbrooke Est



---

## Visite de l'avenue Mont-Royal

Cet été, déambuler ou rouler avec nous le long de l'avenue Mont-Royal. Muni de rampes d'accès, c'est l'endroit parfait pour les personnes à mobilité réduite qui souhaitent explorer les commerces, les restaurants, les terrasses et le charme du Plateau.

Date : Jeudi 20 août 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Coût : Le prix de vos achats!

Lieu : Métro Mont-Royal

Adresse : 470, Avenue du Mont-Royal Est



# Programme d'activités

## Magasinage aux Galeries d'Anjou

Nous avons le plaisir de vous inviter à une sortie aux Galeries d'Anjou, un moment idéal pour se retrouver, partager, rire et profiter d'une belle journée ensemble. Que vous veniez pour magasiner, socialiser ou simplement passer un bon moment, votre présence fera toute la différence. N'hésitez pas à inviter d'autres membres et à partager l'événement autour de vous.

Date : Mardi 25 août 2026

Heure : 12h à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Poste 266

Coût : Le prix de vos achats!

Lieu : Galeries d'Anjou

Adresse : 7999, boul. des galeries d'Anjou à la Porte 5



---

## Épluchette

La tradition est de retour et cette année, on passe en mode festif! L'équipe de l'Alpha vous invite au rendez-vous le plus attendu de l'année notre épluchette de blé d'inde ! Sortez vos chemises à carreaux et vos chapeaux de cowboy. On se rassemble pour célébrer. Blé d'inde frais et beurré à volonté. Dave le chansonnier en spectacle et le grand concours d'épluchage de blé d'inde avec prix à gagner. Nous vous attendons en grand nombre.

[Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire \*\*avant le 13 août 2026\*\* pour en faire partie.](#)



Date : Jeudi 27 août 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Chapelle de la réparation

Adresse : 3650, Boul. De la Rousselière



---

## Zumba adaptée

Le Zumba adapté est une activité qui est ouverte à tous, débutant ou habitué. Venez bouger et danser tout en gardant la forme dans une activité adaptée pour vous ! Marie-Ève, votre professeure, sera là pour vous guider avec une énergie débordante d'enthousiasme.

Dates : Les mardis, du 1<sup>er</sup> au 29 septembre 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Coût : 10\$ pour la session

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



# Programme d'activités

## Conférence Santé et bien-être

La prochaine conférence Santé et Bien-être au quotidien sera animée par Cindy une kinésologue passionnée, spécialisée dans l'accompagnement par le mouvement. Cet événement offrira au public l'occasion de découvrir comment l'activité physique, même intégrée en petites doses, peut transformer durablement la santé physique, mentale et émotionnelle.

Date : Mercredi 2 septembre 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : À l'Alpha, Salle 409 (4<sup>e</sup> étage à côté de l'ascenseur)

---



## Dîner de l'amitié

Parce que notre communauté est plus forte quand on se rassemble, cet événement est l'occasion parfaite de partager un bon repas et de s'amuser ensemble. Apportez votre lunch. On vous offre les croustilles et les boissons fraîches pour accompagner votre repas. En après-midi des jeux, animation, et tirages de prix.

Date : Jeudi 3 septembre 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A

---



## Marche et Roule à l'Alpha

L'automne est à nos portes. Avec toutes ses belles couleurs et ce petit vent frais, c'est le moment idéal pour aller se promener dans les bois. On vous attend pour un après-midi dans la nature, sur des sentiers enchanteurs et accessibles. »

Date : Les mercredis 9 et 23 septembre 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Point de départ à l'Alpha



# Programme d'activités

## Marché Jean-Talon

Parfait pour trouver un peu de fraîcheur aux milieux de la ville, le marché Jean-Talon est un endroit idéal pour déguster divers produits du terroir : fruits, légumes, viande, poisson. Ainsi que plusieurs autres productions artisanales et culinaires.

Date : Jeudi 10 septembre 2026

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

Inscriptions : Poste 266

Coût : Le prix de vos achats!

Lieu : Marché Jean-Talon

Adresse : 7070, Avenue Henri-Julien



---

## Pique-Nique Victorien

Oyez Oyez, très chers membres de l'aristocratie du 19e siècle ! Venez pique-niquer en notre compagnie du temps de la très chère reine Victoria. Passez contempler : artisans, création originale et diverse reconstitution historique. Steam punk, gothique et autre style sont les bienvenues. **Apportez votre repas !!!**

Date : Samedi 12 septembre 2026

Heure : 13h à 16h | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Poste 266

Lieu : Maison Antoine-Beaudry

Adresse : 14678, Rue Notre-Dame Est



---

## Mandalas

Envie de déconnecter ? Le mandala est un puissant symbole de transformation qui change le stress en joie. Rejoignez-nous pour un moment de coloriage, de détente et d'échanges chaleureux. Laissez parler vos émotions et créez une œuvre unique qui vous ressemble !

Dates : Les lundis du 14 au 28 septembre 2026

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

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

Lieu : À l'Alpha, Salle 161



# Messages du personnel de l'Alpha

## Sortie aux Pommes

L'automne approche à grands pas et quoi de mieux pour célébrer cette magnifique saison que d'aller au verger ensemble ? C'est l'occasion parfaite de prendre l'air et de remplir vos sacs de pommes. On a hâte de passer cette journée avec vous. Programmation de la journée:

Autocueillette, dîner chaud 3 services et un sac de pommes de 5 livres sont compris dans votre forfait. Danse, prix de présence, moitié moitié (au profit de Centraide).

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 10 septembre 2026** pour en faire partie.

Date : Mercredi 30 septembre 2026  
Heure : 11h30 à 15h | **OUVERT À TOUS**  
Inscriptions : Poste 266  
Coût : 25\$  
Lieu : Chalet du Ruisseau  
Adresse : 12570, Rang de la Fresnière



---

## Mise à jour de Mon Transport adapté au 22 juin 2026

Des nouvelles fonctions seront ajoutées au système informatisé de réservation de transport adapté, notamment :

- Réservation multi-destination (Maison; Destination 1, Destination 2, (...), Maison)
- Possible de modifier un transport confirmé, plutôt que de devoir l'annuler pour le refaire;
- Dupliquer un déplacement;
- L'affichage du mode de paiement / montant à payer;
- Gérer vos lieux favoris sans avoir à passer par le service à la clientèle;
- Savoir le type de véhicule qui vient vous chercher dans la localisation. Berline, Mini-fourgonnette ou fourgonnette selon l'icône.

---

## Avoir accès au Transport adapté

Pour faire une demande d'admission au Transport Adapté de la STM, allez sur le site web : [www.stm.info/fr/ta/formulaires](http://www.stm.info/fr/ta/formulaires) .

Malheureusement, nous ne pouvons pas remplir ce formulaire en tant que professionnel du réseau de la santé ou scolaire. Dépendamment du diagnostic de la personne, il faut le faire remplir par un ergothérapeute, physiothérapeute, thérapeute en réadaptation physique ou autres spécialistes. Vous pouvez retrouver cette information à la page 1 du formulaire.



**Mon transport  
adapté**

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre comment fonctionne le nouveau site de réservation de transport adapté, anciennement SIRTA, parlez-en à l'équipe et une formation sur le sujet sera planifiée.



# Messages du personnel de l'Alpha

## ACCÈS À NOS ACTIVITÉS

Toutes les activités de l'ALPHA sont destinées à nos membres et leurs accompagnateurs. Certains événements, comme le BBQ Hot-Dogs et l'épluchette, sont aussi ouverts à leurs familles et amis.

**PLACES LIMITÉES** – Nous avons une capacité limitée, inscrivez-vous dès que possible!

**OUVERT AUX MEMBRES** – Accès aux membres, accompagnateurs et aux sympathisants seulement, avec inscription.

**OUVERT À TOUS** – Nous acceptons les familles et amis des membres, autant que raisonnable.

Cela étant écrit, entrez en contact avec nous pour visiter, accompagner ou surprendre quelqu'un que vous connaissez à l'une de nos activités, avec inscription!

---

## S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Oui, dès que vous recevez cette programmation, vous pouvez contacter le secteur Cheminement Vie Active pour vous inscrire à n'importe laquelle de nos activités. S'il faut s'inscrire auprès d'une personne précise, ce sera écrit dans la description.

Une confirmation de votre présence sera faite auprès des personnes inscrites avant l'activité.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le Cheminement Vie Active au poste 266

---

## DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

Nous vous demandons autant que possible de planifier l'arrivée de votre transport avant le début de l'activité.

À l'Alpha, une aire d'attente existe avec des fours micro-ondes pour manger et une machine distributrice.

À l'extérieur, nos employés sont sur place environ 1 heure avant le début de l'activité pour coordonner les déplacements, paiements et difficultés à prévoir sur place. Une fois fait, ils vous attendront à l'adresse prévue.

Prenez note que si l'activité commence avant midi, soit qu'un repas est prévu, qu'il faut apporter un lunch froid ou qu'il y a un endroit pour vous acheter un repas. Gardez un œil sur les descriptions!

# Quelques photos de l'Alpha



# Quelques photos de l'Alpha

