



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



## PROGRAMME D'ACTIVITÉS

### PRINTEMPS 2023 | AVRIL-MAI-JUIN



Un printemps haut en couleur!




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

# AVRIL 2023







DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #90EE90;">Cartes de Pâques</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #E6E6FA; margin-top: 5px;">Début des inscriptions : camp d'été 2023</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #9370DB;">Karaté</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #DDA0DD;">Activité mystère</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">★</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #90EE90;">Yoga adapté</div>	7	8
9	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; background-color: #FFDAB9;">Pâques (Bureaux fermés)</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #A9A9A9;">Tango de Montréal</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ADD8E6; margin-top: 5px;">Art-thérapie</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #FFD700;">Danse contemporaine</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #D2B48C; margin-top: 5px;">Entre-nous</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #90EE90;">Yoga adapté (Fin)</div>	14	15
16	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #DDA0DD;">Activité mystère</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">★</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #DAA520;">Brico cache-pots</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ADD8E6; margin-top: 5px;">Art-thérapie</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #FFD700;">Danse contemporaine</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #D2B48C; margin-top: 5px;">Entre-nous</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #90EE90;">Dîner de l'amitié</div>	21	22
23	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #D3D3D3;">Atelier Aînés Branchés</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ADD8E6;">Art-thérapie</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #FFD700;">Danse contemporaine</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #D2B48C; margin-top: 5px;">Entre-nous</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ADD8E6;">Piscine Annie Pelletier</div>	28	29
30						

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

# MAI 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Activité mystère 	2	3 Danse contemporaine Entre-nous	4 Comité Expo-Art	5	6 Conte humoristique La light du Borgot
7	8 Activité mystère 	9 Art-thérapie Marche et roule	10 Danse contemporaine Entre-nous	11 Conférence sensualité et sexualité	12	13
14	15 Comité pairs-aidants	16 Art-thérapie Marche et roule	17 Danse contemporaine Entre-nous	18 Café jasette avec Roxanne Milette	19	20
21	22 Fête des Patriotes (Bureaux fermés)	23 Art-thérapie Marche et roule	24 Danse contemporaine Entre-nous	25 Brico Boites artisanales	26 Fin des inscriptions Camp d'été	27 Fête Famille ME/PAT (Bureaux fermés)
28	29 Atelier de peinture 	30 Art-thérapie Marche et roule	31 Danse contemporaine Entre-nous			

# JUIN 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Jardin Botanique 	2	3
4	5 L'informatique selon Carl 	6 Art-thérapie	7 Marche et roule (Parc Bellerive)	8 Marché Jean-Talon	9	10
11	12	13 Bricolage Boutons tout ronds	14 Marche et roule (Parc Bellerive)	15	16	17
18	19	20 44 <sup>e</sup> Assemblée annuelle des Membres 	21	22 Crème glacée 	23	24 Saint-Jean- Baptiste (Bureaux fermés)  
25	26 Reprise St- Jean-Baptiste (Bureaux fermés)	27 Rencontre pré-camp	28 Marche et roule (Parc Bellerive)	29 Piscine Parc St-Georges	30	



# Programme d'activités

## CARTES DE PÂQUES

Atelier de confection de cartes de souhait.

Pour souhaiter une *Joyeuses Pâques* à vos proches, quoi de mieux qu'une carte de vœux personnalisée. Lapins, poussins, cocos, laissez libre court à votre imagination !

Matériel fourni.

**Date :** Lundi, 3 avril 2023

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** À l'Alpha, Salle 163-A



## ACTIVITÉS MYSTÈRES AVEC NOS STAGIAIRES

Des activités exceptionnelles et surprenantes vous attendent. Elles seront créées et animées par nos deux stagiaires en gestion et intervention de loisir : Pascale et Anne-Émilie. Que vous réservent-elles? À vous de le découvrir!

Bienvenue aux quatre activités.

**Dates :** (1) Mercredi 5 avril 2023 – Salle 161

(2) Lundi 17 avril 2023 – Salle 163-A

(3) Lundi 1<sup>er</sup> mai 2023 – Salle 163-A

(4) Lundi 8 mai 2023 – Salle 409

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)



## ART-THÉRAPIE

Des ateliers qui mélangent création et bien-être. La présence chaleureuse de Yan Yee et sa connaissance approfondie des méthodes artistiques vous aideront à développer des outils créatifs pour faire face à vos défis personnels. Cela vous permettra de vous relaxer en toute sécurité dans un environnement qui soutient votre bien-être physique, psychologique et émotionnel. Peinture, dessin, collage, argile et bien plus !

**Dates :** Les mardis 11 avril au 6 juin 2023 (sauf le 2 mai)

**Heures :** 13h30 à 15h | **PLACES LIMITÉES (8)**

**Coût :** 15\$

**Inscriptions :** Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

**Lieu :** À l'Alpha, Salle 174

L'ART  
THÉRAPIE



# Programme d'activités

## SPECTACLE DE TANGO DE MONTRÉAL, Entre tradition et nouvelles sonorités

L'ensemble **Atipika Tango** vous propose un parcours à travers l'histoire du tango en revisitant les grands compositeurs du genre tels qu'Angel Villoldo, Anibal Troilo, Horacio Salgan et Astor Piazzolla.

**Date** : Mardi, 11 avril 2023

**Heures** : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES (10)**

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : Maison de la Culture de PAT

**Adresse** : 14001, rue Notre-Dame Est



## ENTRE-NOUS

Tu as envie de partager et d'échanger sur différents sujets? Le groupe Entre-nous est pour toi! Ensemble, on discute et on s'entraide pour améliorer notre situation au quotidien. Ensemble, on est plus fort. Et ensemble, on est tout simplement entre nous.

**Dates** : Les mercredis du 12 avril au 31 mai 2023

**Heures** : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES (8)**

**Inscriptions** : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

**Lieu** : À l'Alpha, salle 174



## DANSE CONTEMPORAINE ADAPTÉE

Ces cours vous permettront d'acquérir la base de la danse contemporaine. Vous apprendrez les différents mouvements, le rythme, la coordination. Vous pourrez aussi exercer votre mémoire, votre motricité et votre créativité. Venez bouger avec Annabel sans complexe et sans jugement!

**Dates** : Les mercredis du 12 avril au 31 mai 2023

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

**Coût** : 8\$

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha, Salle 409



# Programme d'activités

## BRICO CACHE-POTS

Atelier de création de cache-pots pouvant servir à ranger vos crayons, une petite plante, etc. Les cache-pots seront confectionnés à l'aide d'épingles à linge que vous décorerez par la suite.

**Date :** Mardi, 18 avril 2023

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** À l'Alpha, Salle 161



## DÎNER DE L'AMITIÉ

L'équipe de l'Alpha vous invite à son dîner de l'amitié ludique et convivial afin de partager un repas ensemble.

Apportez un lunch froid.

**Date :** Jeudi, 20 avril 2023

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** À l'Alpha, Salle 163-A



## ATELIER AINÉS BRANCHÉS

Cette rencontre d'information, animée par l'équipe de Prévention PDI, vous initiera à quelques concepts informatiques et vous permettra de vous familiariser avec certaines applications. Sujets abordés : courriel, réseaux sociaux, zoom, compte bancaire, transactions sécuritaires, etc. Préparez vos questions !

Si vous le désirez, apportez votre tablette ou votre cellulaire.

**Date :** Lundi, 24 avril 2023

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** À l'Alpha, Salle 163-A



# Programme d'activités

## PISCINE ANNIE PELLETIER

Pour vous amuser ou pour vous détendre, quoi de mieux qu'un après-midi de bain-libre à la piscine ?

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

**Date :** Jeudi, 27 avril 2023

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** Piscine Annie Pelletier

**Adresse :** 8850, avenue Dubuisson



## LA LIGHT DU BORGOT – CONTE HUMORISTIQUE

Cédric Landry, comédien, conteur et improvisateur exceptionnel vous charmera par son humour et son authenticité.

Le conteur vous transportera dans un univers de poésie, de rêves et d'humour.

**Date :** Samedi, 6 mai 2023

**Heures :** 20h à 21h45 | **PLACES LIMITÉES (10)**

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** Maison de la Culture de PAT

**Adresse :** 14001, rue Notre-Dame Est



## MARCHE ET ROULE

Promenons-nous dans les bois, pendant que l'printemps s'installe.

Si les arbres s'raient prêts, on apprécierait!

**Dates :** Les mardis du 9 mai au 30 mai 2023

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

**Inscriptions :** Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu :** À l'Alpha





# Programme d'activités

## CONFÉRENCE SENSUALITÉ ET SEXUALITÉ

Avec le retour du printemps, on vous offre un atelier qui aborde la Sensualité et la Sexualité sans jugement ni tabou. Notre invitée spéciale, France Rochon de *SexPloration et Handicaps*, vivant elle-même avec un handicap, pourra mieux vous informer, discuter et échanger avec vous sur ces sujets qui peuvent toucher tout le monde.

**Date** : Jeudi, 11 mai 2023

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

**Inscriptions** : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

**Lieu** : À l'Alpha, Salle 163-A



## CAFÉ-JASETTE

Dans une ambiance chaleureuse, partagez un café avec Roxane Milette (Prévention PDI) et les un policier du SPVM. Discussions sur des sujets et des thématiques qui vous touchent et qui vous intéressent.

**Date** : Jeudi, 18 mai 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha Salle 163-A



## BRICO BOITES ARTISANALES

Dans cet atelier, nous utiliserons des bâtons à café pour fabriquer une jolie boîte. Vous pourrez ensuite la décorer à votre goût.

**Date** : Jeudi, 25 mai 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha, Salle 161



## ATELIER DE PEINTURE

Laissez aller votre créativité à l'aide de peinture, pinceaux et toiles où les couleurs sont à l'honneur.

Le matériel est fourni.

**Date** : Lundi, 29 mai 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha, Salle 163-A



# Programme d'activités

## VISITE AU JARDIN BOTANIQUE

Reconnu comme l'un des plus importants jardins, le Jardin botanique est un véritable musée vivant qui regroupe des plantes de toutes les régions du monde. Laissez-vous emporter par la beauté de sa diversité remarquable de végétaux et par l'exploration de sa vingtaine de jardins extérieurs.

Apportez un lunch froid. **Annulée en cas de pluie.**

**Date** : Jeudi, 1<sup>er</sup> juin 2023

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

**Coût** : 15,50\$ - Payable à l'avance.

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : Jardin Botanique de Montréal

**Adresse** : 4101, rue Sherbrooke Est



## L'INFORMATIQUE SELON CARL

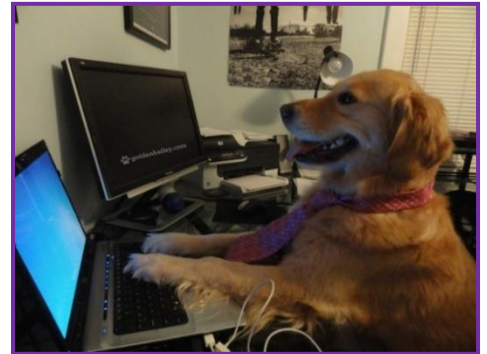
Les technologies sont de plus en plus présentes dans la vie de tous les jours et elles sont en constante évolution. Carl s'est trouvé quelques heures pour avoir des discussions sur le sujet! Si vous avez des questions, n'hésitez pas à le contacter avec un peu d'avance pour qu'il puisse les aborder durant l'activité.

**Date** : Lundi, 5 juin 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha, Salle 163-A



## MARCHE ET ROULE (PARC BELLERIVE)

C'est l'occasion de marcher ou de rouler à l'intérieur de ce grand parc nature de la Promenade-Bellerive qui est situé aux abords du fleuve Saint-Laurent.

Apportez un lunch froid. **Annulée en cas de pluie.**

**Dates** : Les mercredis du 7 au 28 juin 2023

(Sauf le 21 juin 2023)

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : Chalet du Parc Bellerive

**Adresse** : 8300, rue Bellerive



# Programme d'activités

## MARCHÉ JEAN-TALON

Vous voulez encourager les producteurs agroalimentaires du Québec? Faites-le en bonne compagnie! Restaurants sur place ou vous pouvez apporter un lunch froid.

**Date** : Jeudi, 8 juin 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : Marché Jean-Talon

**Adresse** : 7070, avenue Henri-Julien



## BRICOLAGE BOUTONS TOUT ROUNDS

Les boutons, qui varient de l'un à l'autre en fonction de leurs couleurs, leurs formes et leurs tailles, constituent un véritable trésor dont on ne sait pas toujours quelle utilité leur donner. Et si on s'en servait pour créer une œuvre d'art unique et personnalisée ?

**Date** : Mardi, 13 juin 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha, Salle 161



## 44E ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES

Chers membres,  
Chères membres,

La richesse de la vie associative de l'Alpha repose sur sa valeur la plus sûre : ses membres ! Votre participation à l'assemblée annuelle des membres est importante, car elle vous permet de mieux connaître le fonctionnement de votre organisme et de découvrir les projets en cours de développement.

Je profite de cette occasion pour vous remercier, au nom du conseil d'administration et du personnel, pour votre présence et pour votre soutien.

Hamid Terzi, Directeur général

**Date** : Mardi, 20 juin 2023

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

**Coût** : Carte de membre valide

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : À l'Alpha Salle 163-A



# Programme d'activités

## CRÈME GLACÉE AU PARC BELLERIVE

Célébrons le début de l'été en se suçant le bec au bar laitier du parc Bellerive.

Cornet de crème glacée offert gracieusement par l'Alpha.

**Date** : Jeudi, 22 juin 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : Chalet du Parc Bellerive

**Adresse** : 8300, rue Bellerive



## PISCINE AU PARC ST-GEORGES

Que ceux qui veulent nager dans cette large piscine extérieure nous suivent! Apportez un lunch froid.

**Date** : Jeudi, 29 juin 2023

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

**Inscriptions** : Cheminement vie active (Poste 264)

**Lieu** : Piscine du Parc St-Georges

**Adresse** : 13050, rue Prince-Albert



## BABILLARD D'INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

### Annonce : Fête Famille ME/PAT

L'équipe de l'Alpha contribue à la préparation de la Fête Famille de Montréal-Est / Pointe-aux-Trembles qui se tiendra au Parc St-Jean-Baptiste (1050, boulevard St-Jean-Baptiste) le samedi 27 mai 2023. Passez nous rencontrer et participer aux activités offertes par les différents organismes communautaires du secteur. Pour plus d'informations :

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



### Annonce : St-Jean-Baptiste

L'équipe de Pointe-aux-Fêtes vous invite à célébrer la St-Jean au parc St-Jean-Baptiste (1050, boulevard St-Jean-Baptiste) le samedi 24 juin 2023. Durant la journée, il y aura des activités, des kiosques d'informations et de vente d'aliments. En soirée, le spectacle de célébration de la fête des Québécois fera battre votre coeur. Pour plus d'informations :

<https://www.facebook.com/pointeauxfetes/>



# Nous vous présentons nos stagiaires!

Bonjour,

Mon nom est Pascale Lefebvre. Je suis étudiante à la technique en Gestion et intervention en loisir, au cégep de Saint-Laurent.

C'est dans le cadre d'un stage auprès de la clientèle à besoins particuliers que j'ai le bonheur de me retrouver parmi vous, de vous entendre parler de votre histoire et de vos défis, vous accompagner lors d'activités, mais aussi pour animer 2 d'entre elles qui, je l'espère, sauront vous plaire.

En espérant pouvoir faire votre connaissance et vous voir à mes activités, je vous dis "À très bientôt!"



Bonjour,

Mon nom est Anne-Émilie et je suis une nouvelle stagiaire chez Alpha. Le stage porte sur l'intervention en loisir dans le cadre du programme de gestion et intervention en loisir au Cégep de Saint-Laurent.

Avant de commencer mes études en loisir, j'ai travaillé plusieurs années dans une ferme-vacance / camp de vacances et c'est là que j'ai eu la piquêre pour l'animation et l'enseignement.

Je suis heureuse de faire mon stage chez Alpha et d'avoir la chance de participer à plusieurs activités avec ses membres deux après-midis par semaine jusqu'au mois de mai.



Coucou,

Mon nom est Aya, Je suis une étudiante en éducation spécialisée au collège CDI. Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe d'ALPHA à titre de stagiaire.

Depuis mon enfance, j'ai toujours su que j'allais m'investir dans une profession en lien avec la relation d'aide et me voici parmi vous maintenant !

N'hésitez pas à venir me parler ou me poser des questions.

Merci :)



# Programme d'activités – Les comités

## COMITÉ EXPO-ART

Le comité Expo-Art, c'est une vitrine pour nos membres artistes. C'est aussi une occasion d'exercer leur pouvoir d'agir, notamment dans leur choix d'activités de création et de leur promotion.

Vous voulez vous joindre au comité ? Contactez-nous !

**Date :** Jeudi, 4 mai 2023

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

**Inscriptions :** Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

**Lieu :** À l'Alpha, salle 174



## 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. Ateliers de formation et accompagnements offerts aux membres participants.

Vous voulez vous joindre au comité ? Contactez-nous !

**Date :** Lundi, 15 mai 2023

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

**Inscriptions :** Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

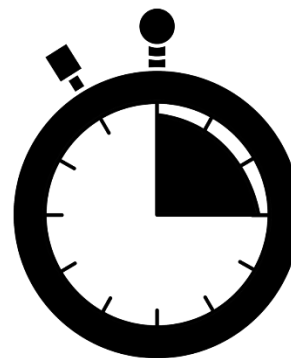
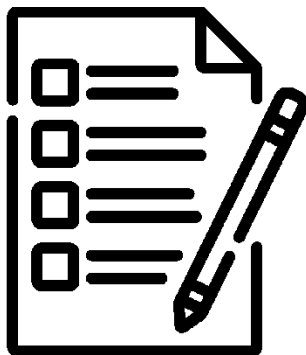
**Lieu :** À l'Alpha, salle 174



## 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 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.



# Programme d'activités – Les comités

## CAMP D'ÉTÉ DE L'ALPHA

Vous désirez profiter d'activités accessibles et adaptées en plein-air ?  
Rencontrer des gens et développer de nouvelles amitiés ? Regarder les  
étoiles autour du feu ? Le camp de vacances de l'Alpha est pour vous !

Inscrivez-vous auprès de **Nathalie (poste 263)** ou **Romane (poste 264)**

**Début des inscriptions** : Lundi, 3 avril 2023

**Fin des inscriptions** : Jeudi, 25 mai 2023

Notez que l'ordre d'inscription ne garantit pas votre place. La sélection des  
participants se fera en juin 2023.

**Rencontre pré-Camp** : Mardi, 27 juin 2023

**Dates du séjour** : Lundi 11 septembre au vendredi 15 septembre 2023

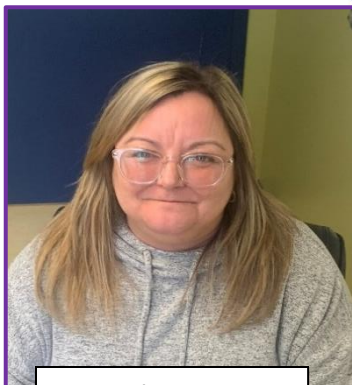
**Coût** : Subvention pour les membres



**Base de plein air  
Bon départ**



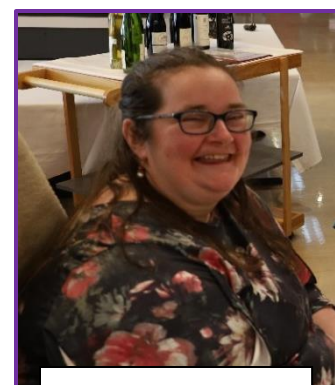
☆☆☆☆ *Bienvenue* ☆☆☆☆  
À NOS NOUVEAUX MEMBRES



Geneviève Lacasse



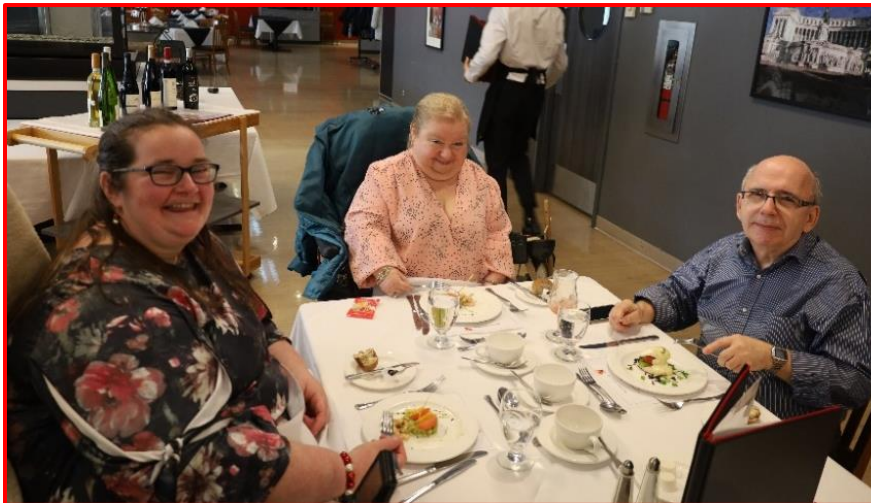
Carole Dubuc



Debbie Elliott



**DINER DE LA ST- VALENTIN**



Nous remercions le Restaurant Le Max-Rupp pour cet excellent dîner!

