



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

ÉTÉ 2023 | JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



Un été pour s'amuser !

Heures d'ouverture : 8h30 à 17h



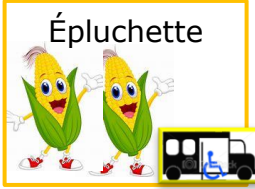
Du lundi au jeudi

JUILLET 2023












DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1 FÊTE DU CANADA
2	3 BUREAUX FERMÉS	4 Piscine du parc St-Georges	5 L'OM prend l'air Entre-nous	6 Vieux Port de Montreal	7	8
9	10 Comité pairs-aidants	11 Piscine du parc St-Georges	12 Entre-nous	13 Grand BBQ Hot-Dogs	14	15
16	17 IMAX- Dinosauriens de l'Antarctique 3D	18 Piscine du parc St-Georges	19 Entre-nous	20	21	22
23	24-29 BUREAUX FERMÉS PASSEZ UN BON ÉTÉ!					29
30	31					

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

AOÛT 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
		<p>BUREAUX FERMÉS PASSEZ UN BON ÉTÉ!</p>				
6	7 Entre-nous	8	9 Karaté adapté avec zone active	10 Richard Séguin	11	12
13	14 Entre-nous	15 Piscine du parc St-Georges	16 Karaté adapté avec zone active	17 Ferme Guyon 	18	19
20	21 Entre-nous	22 Piscine du parc St-Georges	23 Karaté adapté avec zone active	24 Planétarium 	25	26
27	28 Entre-nous	29 Piscine du parc St-Georges	30 Karaté adapté avec zone active	31 Épluchette 		

SEPTEMBRE 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2
3	4 FÊTE DU TRAVAIL (FERMÉ)	5 Conférence Junior Lemire	6 Grand pique-nique de l'amitié	7 Comité Expo-Art	8	9
10	11	12 Jeux libres	13 Marche et roule	14 Après-midi pyjama	15	16
 → 						
17	18 Qui es-tu ? Qui sommes-nous ? 	19 Mandala 	20 Tricot 	21 Zoothérapie 	22	23
24	25 Conférence Nolu 	26 Comité pairs-aidants 	27 Atelier bien-être soin du visage 	28 Pommes  	29	30



Programme d'activités

PISCINE AU PARC ST-GEORGES

Plongez avec nous dans l'été !

Apportez votre lunch.

Dates : Les mardis du 4 juillet au 29 août 2023
(sauf les 25 juillet, 1 et 8 août 2023)

Heures : 12h à 16h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Piscine du Parc St-Georges

Adresse : 13050, rue Prince-Albert



ENTRE-NOUS D'ÉTÉ

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

Dates : Les mercredis du 5 au 19 juillet
Les lundis du 7 au 28 août

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

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

Lieu : 12090, Notre-Dame est, Salle Les Couventines



L'OM PREND L'AIR

Vous êtes invités à une évasion musicale en compagnie des réputés musiciens de cet orchestre, sous la direction de la cheffe Naomi Woo.

Dates : Mercredi, 5 juillet 2023

Heures : 19h30 à 21h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Parc Armand Bombardier

Adresse : 12535, boul. Armand-Bombardier



Programme d'activités

VIEUX PORT DE MONTRÉAL

Une promenade sur les quais du Vieux Port de Montréal avec la possibilité d'aller explorer l'événement « Un goût des Caraïbes ».

Apportez votre lunch froid ou achetez de la nourriture des camions de rue.

Dates : Jeudi, 6 juillet 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Centre des Sciences de Montréal, au poteau 15

Adresse : 2, rue de la Commune Ouest



BBQ HOT-DOGS

Rassemblement pour faire la fête et manger des hot-dogs en compagnie de votre famille et amis. Musique et animation par Dave Turner et le Band du cœur.

Un transport de groupe est offert avant le 30 juin 2023

Dates : Jeudi, 13 juillet 2023

Heures : 16h à 20h | **OUVERT À TOUS**



Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles

Adresse : 12090, rue Notre-Dame Est



IMAX— DINOSAURES DE L'ANTARCTIQUE 3D

Du Permien jusqu'au Jurassique, découvrez les dinosaures étranges et les amphibiens gigantesques. Il y a des centaines de millions d'années, ils peuplaient les paysages du sud polaire de l'Antarctique qui étaient alors recouverts de marais et de forêts primitives.

Dates : Lundi, 17 juillet 2023

Heures : 11h à 13h30 | **PLACES LIMITÉES**

Coût : 12,75 \$ payable sur place

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Centre des Sciences de Montréal, au poteau 15

Adresse : 2, rue de la Commune Ouest



Programme d'activités

KARATÉ ADAPTÉ AVEC ZONE ACTIVE

Sensei Annie Durand enseigne le karaté depuis de nombreuses années. Elle montrera les bases du Kenpo, ce qui signifie autodéfense. Sa philosophie : le karaté doit être un moment agréable. Le cours sera adapté à vos besoins.

Dates : Les mercredis du 9 au 30 août 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Parc St-Jean Baptiste

Adresse : 1050, boulevard St-Jean Baptiste à Pointe-aux-Trembles



RICHARD SÉGUIN

Pour ce spectacle, Richard Séguin a choisi des chansons qui lui tiennent à cœur : des inédites, des anciennes et des classiques pour votre plus grand bonheur.

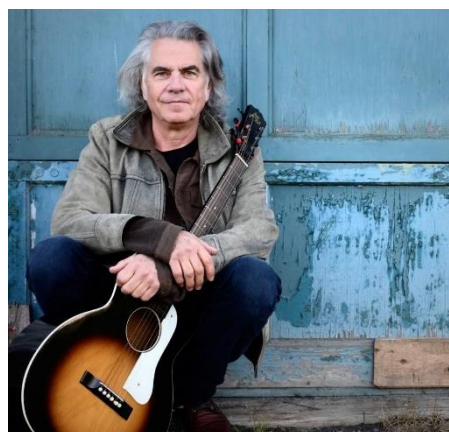
Dates : Jeudi, 10 août 2023

Heures : 18h30 à 20h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Parc Marcel Léger

Adresse : 14678, rue Notre-Dame Est



FERME GUYON

Venez vivre une expérience immersive dans le monde agricole et vous familiariser avec les diverses étapes de transformation des produits agroalimentaires. Apportez votre lunch froid.

Un transport de groupe est offert avant le 19 juillet 2023.

Dates : Jeudi, 17 août 2023

Heures : 10h45 à 15h | **OUVERT À TOUS**

Coût : 11,50 \$ Payable sur place

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Ferme Guyon

Adresse : 1001, rue Patrick Farrar à Chambly



Programme d'activités

PLANÉTARIUM

Embarquez dans un voyage interstellaire inédit à la recherche d'une nouvelle planète habitable ! Ce spectacle participatif et immersif vous amènera à explorer des mondes inédits... Mais sont-ils hospitaliers ? Menaçants ? Utopiques ? Gardez l'œil ouvert, et le bon ! L'espace est plein de surprises.

Dates : Jeudi, 24 août 2023

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

Coût : 22,75 \$ — Payable sur place.

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Planétarium de Montréal

Adresse : 3200, rue Viau, au stationnement P5



ÉPLUCHETTE

Vous êtes conviés à une épluchette collective d'épis de maïs pour célébrer l'arrivée prochaine de l'automne. Deviendrez-vous le souverain de l'après-midi ?

Un transport de groupe est offert avant le 10 août 2023.

Dates : Jeudi, 31 août 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Chapelle de la Réparation

Adresse : 3650, boulevard de la Rousselière



C'est l'occasion de renouveler votre carte de membre de l'Alpha 2023-2024 (10\$)



Programme d'activités

CONFÉRENCE JUNIOR LEMIRE

Un parcours de vie atypique et très intéressant !

Junior saura vous charmer avec sa joie de vivre, sa fougue et sa motivation. Il est animé d'un désir de se surpasser peu importe la nature des obstacles qu'il rencontre.

Le message qu'il souhaite partager : Vaux mieux voir les épreuves à travers le rire, qu'à travers les larmes.

C'est un rendez-vous !

Date : Mardi, 5 septembre 2023

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 161-A



GRAND PIQUE-NIQUE DE L'AMITIÉ

Apportez votre lunch froid pour un après-midi sur le bord de l'eau au Parc Bellerive.

Liqueurs et chips seront servis!

Dates : Mercredi, 6 septembre 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Chalet du Parc Bellerive

Adresse : 8300, rue Bellerive



COMITÉ EXPO-ART

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

Vous avez des talents artistiques et vous souhaitez vous impliquer dans le comité ? Contactez-nous pour plus d'informations.

Date : Jeudi, 7 septembre 2023

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Nathalie, 263 / Geneviève, 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



Programme d'activités

JEUX LIBRES

Une panoplie de jeux de société est mise à votre disposition afin que vous passiez un après-midi ludique. Que vous soyez débutant ou compétitif au jeu, vous avez votre place parmi nous. Parce que l'important... c'est de participer !

Dates : Mardi, 12 septembre 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha — Salle 161



MARCHE ET ROULE

L'été n'est pas encore terminé même si l'automne frappe à nos portes. Profitons-en pour faire des activités extérieures. Nous vous invitons à faire une promenade dans les boisées environnantes de l'Alpha.

Dates : Mercredi, 13 septembre 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha



APRÈS-MIDI PYJAMA

Tout le monde en pyjama pour cet après-midi de plaisir. Vous pouvez apporter une photo de vous enfant et/ou un objet important pour vous (toutou, livre, une photo de votre animal, etc.). Accompagné d'une petite collation, on pourra présenter nos trésors aux autres participants.

L'activité s'adresse à tous ceux qui ont gardé un cœur d'enfant.

Dates : Jeudi, 14 septembre 2023

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

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

Lieu : À l'Alpha salle 174



Programme d'activités

QUI ES-TU ET QUI SOMMES-NOUS?

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, 18 septembre 2023

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

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

Lieu : À l'Alpha salle 174



MANDALA

Le mandala est le miroir de son état intérieur et il devient un outil d'évolution. Colorier ou réaliser un mandala nous permet de rester dans l'instant présent; il est une source d'harmonisation et de paix intérieure. C'est plus qu'un simple dessin! Venez apprivoiser les pouvoirs thérapeutiques des mandalas.

Dates : Mardi, 19 septembre 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha Salle 174



TRICOT

Sylvie et ses tricoteuses vous attendent. Que ce soit pour apprendre ou tout simplement pour le plaisir, rejoignez-nous avec votre laine, vos broches ou votre tricotin. Nous fournissons les expertes tricoteuses qui se feront un plaisir de vous aider dans votre tricot ou tricotin.

Dates : Mercredi, 20 septembre 2023

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : À l'Alpha Salle 174



Programme d'activités

ATELIER TEMPS DÉTENTE

La Zoothérapie est de retour !

Tu aimes les animaux ? Leur présence te rassure, te procure du plaisir, te rend heureux ? C'est avec plaisir qu'on t'invite à une activité de zoothérapie. L'atelier te permettra d'augmenter ton sentiment de bien-être et de profiter d'un temps avec un petit être poilu.

Date : Jeudi, 21 septembre

Heures : Groupe 1 de 13h45 à 14h45

Groupe 2 de 15h à 16h

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174 | **PLACES LIMITÉES**



CONFÉRENCE NOLU

Cet atelier de formation gratuit est dédié à l'application Nolu, une plateforme de rencontres inclusive spécialement conçue pour les personnes en situation de handicap.

Rejoignez-nous pour découvrir les fonctionnalités révolutionnaires de Nolu et ouvrir de nouvelles perspectives passionnantes dans votre vie affective et amoureuse.

Au cours de cet atelier interactif, vous apprendrez à tirer le meilleur parti de Nolu pour créer des connexions authentiques et durables. Nous vous guiderons à travers les profils personnalisés, les filtres de recherche avancés et les options de communication accessibles, vous permettant ainsi de rencontrer des personnes partageant vos intérêts et vos aspirations. La confidentialité et la sécurité sont au cœur de l'expérience Nolu.

Nous vous expliquerons les mesures mises en place pour garantir votre protection en ligne et vous permettre de naviguer en toute confiance. Rejoignez notre atelier pour explorer l'interface conviviale de Nolu, interagir avec d'autres participants et poser toutes vos questions.

Ensemble, nous créerons un espace inclusif où vous pourrez élargir vos horizons de rencontres et trouver des connexions significatives. Ne manquez pas cette opportunité de découvrir Nolu et de vous ouvrir à de nouvelles possibilités de rencontres inclusives. Inscrivez-vous dès maintenant et préparez-vous à une expérience transformative.

Date : Lundi, 25 septembre

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A

DÉCOUVREZ DE NOUVELLES POSSIBILITÉS AVEC NOLU

Atelier de formation sur les fonctionnalités innovantes de Nolu



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. Le pair-aidant devient un ambassadeur, un modèle d'inspiration pour les autres personnes qui vivent des situations semblables.

Contactez-nous pour plus d'informations.

Dates : Lundi, 10 juillet

Mardi, 26 septembre

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Nathalie, 263 / Geneviève, 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



ATELIER BIEN-ÊTRE SOIN DU VISAGE

Prendre soin de soi, c'est s'accorder du temps pour faire ce qui nous plaît. Cet atelier te permettra de profiter d'un moment de détente et d'évasion unique.

Au programme, un soin facial (masque hydratant) pour le visage, manucure et tisane.

Date : Jeudi, 27 septembre

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



SORTIE AUX POMMES

Venez passer une belle journée avec nous. Le repas et 5lbs de pommes sont inclus dans le prix.

Un transport de groupe est offert avant le 7 septembre 2023.

Dates : Jeudi, 28 septembre 2023

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

Coût : 25 \$ - **PAYABLE À L'AVANCE**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 264)

Lieu : Cabane à sucre Le Chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, rang de la Fresnière





CABANE À SUCRE 2023

