



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal



514-352-5119

514-352-6242



47 ans avec vous, pour vous !

14115, Prince-Arthur, suite 163

Montréal (QC) – H1A 1A8



info@alpha-montreal.org

←----- **Nouveau!**



alpha-montreal.com

fb.com/effetalpha



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

HIVER 2026 | JANVIER – FÉVRIER – MARS

Les adresses courriel de l'Alpha ont changés :

Organisme :

alpha@mainbourg.org -> info@alpha-montreal.com

Hamid – Directeur générale:

hamid.alpha@mainbourg.org -> hamid@alpha-montreal.com

Carl - Comptabilité et administration :

animation2.alpha@mainbourg.org -> animation2@alpha-montreal.com

Romane - Coordination :

romane.alpha@mainboug.org -> romane@alpha-montreal.com

Geneviève – Intervenante :

genevieve.alpha@mainbourg.org -> genevieve@alpha-montreal.com

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous appeler!

Vérifiez vos contacts!

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

JANVIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						
				1	2	3
4	5 Retour au bureau	6 Zumba	7 Tableau de vie	8 Dîner de l'amitié	9	10
11	12 Projet de poupées décoratives	13 Zumba	14 Tableau de vie	15 Conférence : Vivre ensemble - la collaboration	16	17
18	19 Projet de poupées décoratives	20 Zumba	21 Tableau de vie	22 Formation pour les employés	23	24
25	26 Cartes Ste-Justine	27 Zumba	28 Tableau de vie	29 Bingo	30	31

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

FÉVRIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Tricot & Jeux-Libres	3 Boxe adaptée	4 Mandala	5 Cartes Saint-Valentin	6	7
8	9 Tricot & Jeux-Libres	10 Boxe adaptée	11 Mandala	12 Dîner de la Saint-Valentin	13	14
15	16 Tricot & Jeux-Libres	17 Boxe adaptée	18 Mandala	19 Film de la Saint-Valentin	20	21
22	23 Tricot & Jeux-Libres	24 Boxe adaptée	25 Mandala	26 Beauté & bien-être	27	28

MARS 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Tricot & Jeux-Libres	3 Boxe adaptée	4 Zoothérapie	5 Visite de Pointe-à-Callière	6	7
8	9 Tricot & Jeux-Libres	10 Boxe adaptée	11 Zoothérapie	12 Quilles	13	14
15	16 Tricot & Jeux-Libres	17 Boxe adaptée	18 Zoothérapie	19 Conférence avec RUTA Montréal	20	21
22	23 Tricot & Jeux-Libres	24 Boxe adaptée	25 Zoothérapie	26 Cabane à sucre	27	28
29	30 Tricot & Jeux-Libres	31 Boxe adaptée				

Programme d'activités

ZUMBA

Le temps des fêtes est passé, c'est le temps de se secouer avec Marie-Ève! Que vous soyez débutant ou avancé, tout le monde est invité à se joindre à nous pour partager un moment joyeux et plein d'énergie.

Dates : Les mardis, du 6 au 27 janvier 2026

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

Coût : 5\$ pour la session

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



TABLEAU DE VIE

Le tableau de vie est un outil de visualisation et de motivation puissant. Ce tableau aide à déterminer ses valeurs, à prioriser ses intentions et à visualiser ses objectifs. Sur une affiche individuelle, vous serez amené à créer votre propre tableau en utilisant des images qui vous interpellent.

Dates : Les mercredis, du 7 au 28 janvier 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



DÎNER DE L'AMITIÉ

Bien plus qu'un simple repas, vous êtes invités à venir jaser avec nous de votre temps des fêtes et de vos intérêts.

Date : Jeudi 8 janvier 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

PROJET DE POUPÉES DÉCORATIVES

Rejoignez-nous pour un atelier unique où vous apprendrez à façonner des poupées décoratives en argile. Que vous soyez débutant ou passionné de bricolage, vous repartirez avec une création personnalisée qui embellira votre intérieur ou fera un cadeau original.

Dates : Le 12 et le 19 janvier 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE : VIVRE ENSEMBLE - LA COLLABORATION

Cet atelier met de l'avant l'importance de la collaboration dans le développement du bien-être individuel et collectif. Durant cette conférence, vous allez découvrir des actions concrètes et des outils pour favoriser une meilleure collaboration au quotidien.

Date : Jeudi 15 janvier 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CARTES POUR L'HÔPITAL STE-JUSTINE

Nous vous invitons à participer à la confection de cartes destinées aux enfants hospitalisés de l'Hôpital Ste-Justine. Offrons un moment de douceur et d'espoir à ceux qui en ont besoin!

Date : Lundi 26 janvier 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

BINGO

Joignez-vous à nos amateurs de bingo. Puisse le sort vous être favorable!

Date : Jeudi 29 janvier 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



TRICOT & JEUX-LIBRES

Le grand rassemblement ludique, social et artistique est de retour!

Dates : Les lundis, du 2 février au 23 mars 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



BOXE ADAPTÉE

Intéressés par une activité physique qui vous permettra de vous dépasser? Faites-le en douceur avec nous.

Date : Les mardis, du 3 février au 31 mars 2026

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

Coût : 10\$ pour la session

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

MANDALA

Le mandala est un symbole de l'univers dans sa forme idéale et il représente la transformation de la souffrance en joie. Cette activité vous invite à vous détendre tout en coloriant et en échangeant avec les autres. Laissez-vous guider par vos émotions et la musique pour créer des œuvres uniques et inspirantes.

Date : Les mercredis, du 4 au 25 février 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



CARTES DE LA ST-VALENTIN

Une carte faite à la main est la façon idéale de transmettre votre appréciation pour vos êtres chers!

Date : Jeudi 5 février 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



DÎNER DE LA ST-VALENTIN

Le 14 février arrive à grand pas. Quoi de mieux qu'un bon dîner, en groupe, pour célébrer la bonne compagnie.

Pizza et boisson gazeuse seront servis.

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 29 janvier 2026** pour en faire partie.



Date : Jeudi 12 février 2026

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

Coût : 5\$

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

FILM DE LA ST-VALENTIN

Film de 1990 durant lequel un banquier assassiné est forcé de rester sur terre jusqu'à ce qu'il arrive à démêler les raisons de son meurtre avec l'aide d'une voyante excentrique. Quel film suis-je?

Date : Jeudi 19 février 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

Nous vous invitons à ce que vous preniez soins de vous, au travers d'une session de soins d'ongles et de tatouages temporaires au henné.

Date : Jeudi 26 février 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



ZOOTHÉRAPIE

La zoothérapie utilise l'interaction avec des animaux pour favoriser tous les aspects du bien-être avec les participants. Venez rencontrer la bande de la Tortue Volante avec Annie et ses animaux.

Dates : **Groupe 1 : 4 et 11 mars 2026**

Groupe 2 : 18 et 25 mars 2026

Heures : 13h30 à 14h30 | **PLACES LIMITÉES**

Coût : 5\$

Lieu : À l'Alpha, Salle 174



Programme d'activités

VISITE DE POINTE-À-CALLIÈRE

Nous vous invitons à explorer Montréal. C'est en explorant sa fondation, ses bâtisseurs et son histoire que vous pourrez comprendre les origines de notre ville.



Date : Jeudi 5 mars 2026

Heures : 13h00 à 16h00 | **PLACES LIMITÉES**

Coût : 20\$

Lieu : Pointe-à-Callière – Cité d'archéologie et d'histoire de Montréal

Adresse : 350, place Royale

QUILLES

Venez passer un après-midi amusant et convivial ! Que vous soyez débutant ou pro, l'important est de s'amuser et de partager un bon moment ensemble.

Date : Jeudi 12 mars 2026

Heures : 13h00 à 16h00 | **OUVERT À TOUS**

Coût : 15\$

Lieu : BoulZeye

Adresse : 3655, boul. du Tricentenaire



CONFÉRENCE AVEC RUTA MONTRÉAL

Nous avons invité un organisme qui a à cœur ce qui se passe dans le domaine du transport adapté pour vous en parler.

Date : Jeudi 19 mars 2026

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

CABANE À SUCRE

Le temps des sucres vous appelle!

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 12 mars 2026** pour en faire partie.

Date : 26 mars 2026

Heures : 11h00 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Coût : 25\$

Lieu : Le Chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, rang Fresnière à Mirabel



ROCKET DE LAVAL VS SÉNATEURS DE BELLEVILLE PRÉ-INSCRIPTION!

Intéressé à aller à la Place Bell pour voir un match de Hockey du Rocket de Laval? Inscrivez-vous auprès de Stéphane (poste 266) pour que votre nom soit ajouté au tirage des places disponibles.

Date limite d'inscription : Jeudi 29 janvier 2026

Date du tirage au sort : En février 2026

Coût du billet une fois sélectionné : 20\$

Date limite du paiement : Jeudi 26 mars 2026

Date du match : Vendredi 10 avril 2026

Les autres informations seront confirmées par téléphone aux heureux élus.

Si vous devez annuler votre participation, veuillez nous en aviser le plus tôt possible pour laisser la place à quelqu'un d'autre et recevoir un remboursement si la place est comblée.



VS



Messages du personnel de l'Alpha

QUOI FAIRE À MONTRÉAL

Carl vous suggère quelques événements qui auront lieu en janvier, février et mars 2026.

SALON INTERNATIONAL DE L'AUTO DE MONTRÉAL 2026

Du vendredi 16 au dimanche 25 janvier 2026

Coût : 20\$ pour l'entrée

Palais des congrès de Montréal – 1001, place Jean-Paul-Riopelle

L'endroit rêvé pour tout fanatique d'automobile. Une exposition de voitures traditionnelles, électriques et hybride, en plus des primeurs et de « véhicules concepts ».

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

23^E NUIT BLANCHE DE MONTRÉAL

Samedi 28 février 2026

Coût : Variés

Partout sur l'île

L'événement hivernal de Montréal. Durant cette soirée/nuit, des activités gastronomiques, artistiques, culturels, sportives, interactives, musicales, exploratoires... En fait, il y a tellement de possibilités qu'il faut que vous vous rendiez sur le site web pour en voir l'ampleur.

<https://nuitblanchemtl.com/>

SALON NATIONAL DE L'HABITATION DE MONTRÉAL

Du jeudi 12 au dimanche 15 mars 2026

Coût : 17\$ pour l'entrée

Palais des congrès de Montréal - 1001, place Jean-Paul-Riopelle

Vous avez une pièce que vous voulez changer? Venez voir les experts en ameublement, en plus des spécialistes en construction, en rénovation et en aménagement paysagers.

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

NOUVEAU VISAGE

Nous voulons souligner l'arrivée de Priscille dans l'équipe de l'Alpha. Elle s'occupe de mettre en place le plan stratégique de l'organisme et viendra en support à l'équipe de l'Accueil | Service | Soutien.



Messages du personnel de l'Alpha

TRANSPORT ADAPTÉ

Ça bouge dans le monde du transport en commun! Voici quelques bribes d'information.

- **Non, le transport adapté ne ferme pas.**
- **Non, il n'y a pas de plans pour augmenter le coût de vos transports.**
- La STL a développé un partenariat avec la STM. La gestion du centre de réservation et les déplacements en transports adaptés des usagers provenant de Laval seront gérés par la STM. La STL demeure responsable du TA sur son territoire, donc pas de changement au niveau du centre de réservation, de l'admission et du service à la clientèle. Ça fait partie de la mutualisation.
- La fourgonnette (micro-bus) est en déploiement progressif. Les dernières estimations semblent viser le 1er janvier 2026 pour le retrait des Minibus.

LETTRE AU GOUVERNEMENT

Le 30 octobre dernier l'Alpha s'est joint aux autres membres de la Table Transport de RUTA Montréal à l'envoi d'une lettre au Ministère du Transport et de la Mobilité Durable (MTMD). Elle porte sur le cadre financier de l'Autorité Régionale du Transport Métropolitain (ARTM) et le risque que cela affecte les services au Transport adapté.

Nous sommes inquiets car les propositions envisagées par l'ARTM remettent en cause le zéro refus (« Aucun motif pour un transport n'est refusé »), de placer un maximum journalier de déplacements ou d'affecter la possibilité d'avoir un accompagnateur.

L'Alpha et les autres membres de la table réclament au gouvernement provincial une aide financière pour répondre aux besoins du Transport adapté.



Montréal le 30 octobre 2025

Monsieur Jonatan Julien
Ministre des Transports et de la Mobilité durable

Objet : Préoccupation du milieu associatif concernant le cadre financier de l'ARTM et de l'offre de service en transport adapté

Monsieur le Ministre,

L'Association d'Entraide des Personnes Handicapées Physiques de Montréal (ALPHA) est très inquiète des dernières informations reçues concernant le cadre financier de l'Autorité régionale du Transport métropolitain (ARTM) et le risque de réduire l'offre de service des services de transport adapté.

En 2024, l'ARTM a informé le milieu associatif d'un projet très structurant pour la région métropolitaine: l'harmonisation des services de transport adapté. Cette harmonisation fut présentée comme étant un moyen d'augmenter la flexibilité véhiculaire dans les différents secteurs de la région métropolitaine, tout en économisant des sommes substantielles ainsi que pour pouvoir répondre favorablement à la croissance de la demande.

Le 7 octobre dernier, l'ARTM a présenté au milieu associatif la manière dont seront impactés les services de transport adapté, advenant un refus de rehausser les investissements de la part du gouvernement du Québec. Les solutions explorées font craindre un recul majeur dans l'offre de service du transport adapté. En résumé, le cadre financier imposé interdirait un dépassement de 3% des investissements annuels dans le transport adapté. Cette directive aura pour effet qu'il y a un manque de 16 millions de dollars, en 2026, pour répondre à la demande croissante et ce, juste pour la grande région métropolitaine.

En prenant en compte les nouvelles demandes d'admission au transport adapté (liés notamment au vieillissement de la population) et de la croissance de son utilisation, le 16 millions d'investissement supplémentaires est plus que justifié.

L'offre de service au transport adapté n'a pas toujours été aussi étendue qu'aujourd'hui. Historiquement, l'offre de service se butait à deux enjeux majeurs : le refus par motif et le nombre de déplacement par semaine. Le refus par motif impliquait que l'on favorisait les déplacements pour raisons médicales ou liées au travail au détriment des autres besoins. Les transports pour « raison sociale », c'est-à-dire aller au restaurant ou aller

Quelques photos de l'Alpha



Quelques photos de l'Alpha



Quelques photos de l'Alpha

