



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



alpha@mainbourg.org

alpha-montreal.com



fb.com/effetalpha



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

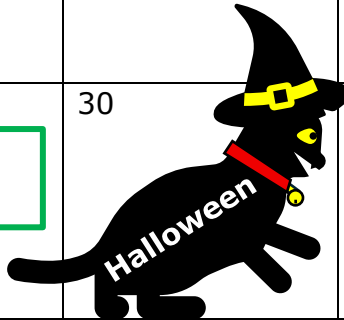
AUTOMNE 2025 | OCTOBRE – NOVEMBRE – DÉCEMBRE



L'été est terminé. C'est le temps de récolter!

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

OCTOBRE 2025

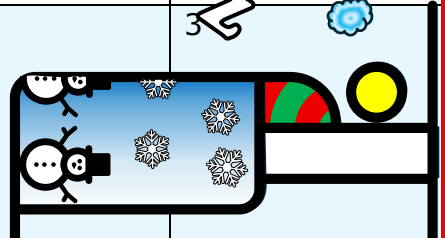
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2 Conférence: À la découverte des saveurs	3	4
5	6 Art-Thérapie	7 Danse contemporaine	8 Atelier de peinture	9 Yoga adapté	10	11
12	13 Action de grâce (Bureaux Fermés)	14 Danse contemporaine	15 Atelier de peinture	16 Yoga adapté	17	18
19	20 Art-Thérapie	21 Danse contemporaine	22 Atelier de peinture	23 Yoga Adapté	24	25
26	27 Art-Thérapie	28 Conférence Info-Logis	29 Atelier de peinture	30 	31	

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

NOVEMBRE 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2	3 Art-Thérapie	4 Cinéma StarCité	5 Scrapbooking	6 Yoga adapté	7	1
						8
9	10 Art-Thérapie	11 Bingo	12 Scrapbooking	13 Yoga adapté	14	15
16	17 Art-Thérapie	18 Danse contemporaine	19 Scrapbooking	20 Yoga adapté	21	22
23	24 Art-Thérapie	25 Danse contemporaine	26 Scrapbooking	27 Yoga adapté	28	29
30						

DÉCEMBRE 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Art-Thérapie	2 Danse contemporaine	3 Entre-Nous Spécial Noël	4 Yoga adapté	5	6
7	8 Cartes de Noël	9 Biscuits de Noël	10 Entre-Nous Spécial Noël	11 	12	13
14 Concert de piano de Mme Giroulx	15 Bouteilles de Noël	16 Karaoké du temps des fêtes	17 Entre-Nous Spécial Noël	18	19	20
21					26 	27 
28					2	

Programme d'activités

CONFÉRENCE : À LA DÉCOUVERTE DES SAVEURS

À travers cet atelier, les participants seront encouragés à décrire leurs impressions gustatives afin d'identifier les différentes saveurs et d'explorer l'univers des épices. Une expérience ludique et interactive pour éveiller les sens !

Date : Jeudi 2 octobre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



ART-THÉRAPIE

Dans un environnement chaleureux et sans jugement, venez libérer les couleurs qui vous habitent à travers l'exploration de divers médiums artistiques (peinture, collage, sculpture). Une art-thérapeute professionnelle vous accompagnera tout au long de votre processus artistique et thérapeutique.

Aucune expérience en art n'est nécessaire pour bénéficier des ateliers.

Dates : Les lundis, du 6 octobre au 1^{er} décembre 2025

(sauf le 13 octobre)

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



DANSE CONTEMPORAINE

C'est avec plaisir que nous vous invitons à rejoindre nos cours de danse adaptés. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà de l'expérience, nos cours sont conçus pour être accessibles à tous, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Dates : Les mardis, du 7 octobre au 2 décembre 2025

(sauf le 28 octobre, le 4 novembre et le 11 novembre)

Heures : 13H30 à 14H30 | **OUVERT À TOUS**

Coût : 10\$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

ATELIER DE PEINTURE

Vous aimez peindre ? Laissez libre cours à votre créativité et venez partager et échanger avec d'autres membres lors des rencontres du groupe de peinture. Il y aura un thème différent à chaque semaine.

Le matériel est fourni par l'Alpha.

Dates : Les mercredis du 8 au 29 octobre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



YOGA ADAPTÉ

Les cours de yoga adaptés avec Josée-Anne sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques de chaque individu. L'accent est mis sur la sécurité et le respect des limites de chacun, avec des ajustements et des supports si nécessaire. Le yoga adapté vise à améliorer le bien-être physique et mental.

Dates : Les jeudi, du 9 octobre au 4 décembre 2025

(sauf le 30 octobre)

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE INFOS LOGIS

Atelier sur les droits et obligations des locataires. Nous y verrons les situations les plus courantes : bail, augmentation de loyers, départ forcé du locataire, insalubrité, conflit avec le propriétaire, etc. Nous aborderons aussi les différentes étapes lors d'un conflit, notamment les lettres et les recours au Tribunal administratif du logement. Finalement, nous y aborderons certains sujets spécifiques aux situations d'handicaps, dont la discrimination (lors de la recherche de logement et en cours de bail) et l'accès à un logement social.

Date : Mardi 28 octobre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

DÎNER D'HALLOWEEN

Vous êtes cordialement invités à la journée Halloween la plus effrayante de l'année. Préparez-vous à frémir, à hurler et à rire dans une ambiance lugubre et festive. Apportez votre meilleur costume et votre bonne humeur. Concours de costumes, dîner pizza, et encore plus de surprises vous attendent.

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 16 octobre 2025** pour en faire partie.

Date : Jeudi 30 octobre 2025

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

Coût : 15\$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CINÉMA STARCITÉ

Plonger dans l'univers du grand écran au Cinéma StarCité! Profitez des dernières sorties, images spectaculaires et d'un son immersif qui vous feront vivre chaque émotion comme si vous y étiez. Réservez vite et laissez la magie opérer.

Date : Mardi 4 novembre 2025

Heures : 12h30 à 16h | **OUVERT À TOUS**

Coût : Prévoyez un minimum de 8\$ pour visionner votre film.

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Cinéma StarCité

Adresse : 4825, avenue Pierre-De-Coubertin



SCRAPBOOKING

L'atelier de scrapbooking est un endroit où l'on apprend et pratique le scrapbooking, une activité créative avec d'autres membres qui consiste à mettre en valeur des photos et souvenirs dans des albums ou autres supports décoratifs.

****Apportez vos photos!****

Dates : Les mercredis, du 5 au 26 novembre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



Programme d'activités

BINGO

Rejoignez-nous pour une après-midi de bingo pleine de rires et de suspense! Nous vous attendons. Venez tenter votre chance pour remporter des prix.

Liqueurs et chips seront offerts.

Date : Mardi 11 novembre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



ENTRE-NOUS SPÉCIAL NOËL

De retour cette année, comme une tradition, l'Entre-nous de Noël est un merveilleux moment d'échange sur le temps de Fêtes. Ainsi, nous apprenons les coutumes des uns et des autres, dont certaines viennent de notre enfance. Rassemblons-nous pour en connaître davantage !!!

Dates : Les mercredis, du 3 au 17 décembre 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 174



CARTES DE NOËL

Nous vous invitons chaleureusement à un atelier de création de cartes de Noël, où nous pourrions laisser libre cours à notre créativité et confectionner de belles cartes à offrir à nos proches.

Date : Lundi 8 décembre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

BISCUIT DE NOËL

Venez décorer vos biscuits de manière originale et festive, c'est une excellente occasion de passer du temps de qualité avec les membres de l'alpha et de créer des souvenirs mémorables dans une ambiance de Noël.

****N'oubliez pas votre contenant pour rapporter vos biscuits à la maison****

Date : Mardi 9 décembre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



SOIRÉE DE NOËL

Nous vous invitons chaleureusement à notre soirée de Noël. Retrouvons-nous pour une soirée festive, pleine de joie et de bonne humeur, pour célébrer ensemble cette période magique. Repas traditionnel, musique, danse avec notre DJ et des cadeaux remis spécialement par Père et Mère Noël.

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 27 novembre 2025** pour en faire partie.

Date : Jeudi 11 décembre 2025

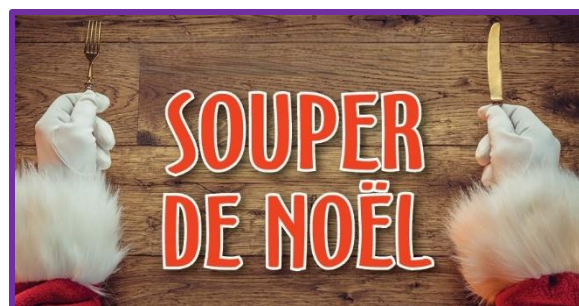
Heures : 17h à 21h | **OUVERT À TOUS**

Coût : 25 \$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Salle Sainte-Germaine-Cousin

Adresse : 510, 55e avenue à Pointe-aux-Trembles



MMC – CONCERT DE PIANO DE MME GIROUX

En hommage à André Gagnon, un musicien québécois d'exception, Mme Ghislaine Giroux vous invite à ce concert de piano teinté d'une douce nostalgie.

Date : Dimanche 14 décembre 2025

Heures : 14h30 à 17h | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

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

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est



Programme d'activités

BOUTEILLES DE NOËL

Décorer des bouteilles pour Noël est une activité amusante et créative qui peut ajouter une touche festive à vos décorations. Ces bouteilles peuvent être utilisées comme centre de table, décorations murales, ou même comme cadeaux. Laisser libre cours à votre imagination et amusez-vous!

Date : Lundi 15 décembre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



KARAOKE

Préparez vos cordes vocales et vos pas de danse ! Vous êtes convié(e)s à un après-midi karaoké inoubliable à L'ALPHA. Au programme, une sélection variée de chansons pour tous les goûts, de la musique, des rires et de la bonne humeur !

Liqueurs et chips seront offerts.

Date : Mardi 16 décembre 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

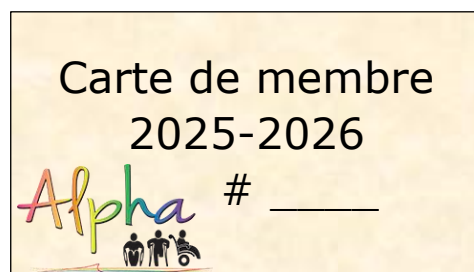
Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



RENOUVELLEMENT DE VOTRE CARTE DE MEMBRE!

C'est le temps de renouveler votre carte de membre! Elle est au coût de 10\$ et vous permet de participer aux activités de l'Alpha, recevoir des services, assister et voter à l'assemblée annuelle des membres.

Il est possible de la payer aux bureaux de l'Alpha auprès de Carl Nobert, à la table d'accueil des événements (Halloween et Noël) ou d'envoyer votre chèque par la poste.



Vous avez des parents, des amis ou vous connaissez des personnes qui n'ont pas de limitation fonctionnelle, mais qui désirent soutenir la mission de l'Alpha ? Vous pouvez les inviter à prendre une carte de membre sympathisant, au coût de 10 \$ par année. Cette carte permet de recevoir toute la documentation et d'assister aux activités de vie associative.

Messages du personnel de l'Alpha

QUOI FAIRE À MONTRÉAL

Carl vous suggère des salons qui pourraient vous intéresser en octobre, novembre et décembre 2025. **Ils sont au Palais des congrès de Montréal, au 1001, Place Jean-Paul-Riopelle.**

Salon national des animaux de compagnie

Samedi 18 et dimanche 19 octobre 2025

Vous aimez les animaux de compagnie? Passez au **Palais des congrès de Montréal** pour en apprendre plus sur eux! Au programme : des animaux rares, une compétition d'agilité canine et une exposition de félins...

Notez que seuls les chiens d'assistance reconnus par un organisme seront acceptés.

Admission : environ 17\$

snac.ca

48^e Salon du livre de Montréal

Du mercredi 19 au dimanche 23 novembre 2025

Le rendez-vous culturel et littéraire de novembre qui se déroule au **Palais des congrès**! Cette année, le thème (ré)enchancement invite à ralentir, rêver et retrouver du sens grâce au pouvoir des mots et des récits. Dans un monde marqué par les bouleversements, il propose de raviver notre capacité d'émerveillement et de redonner aux livres leur rôle de refuge, de boussole et de tremplin vers l'inattendu.

Admission : Affiché le 22 octobre

salondulivredemontreal.com

Mini-Comiccon / Comiccon de Montréal – Édition des Fêtes

Samedi 6 et dimanche 7 décembre 2025

Vous recherchez des bandes dessinées, jouets, figurines, ou t-shirts de vos héros préférés? Retournez au **Palais des Congrès** pour assister à des concerts, un spectacle d'humour, un concours de déguisements et acheter des produits de l'un des 225 exposants/artistes sur place!

Admission : Gratuite!

montrealcomiccon.com

mtl.org/fr/quoi-faire/festivals-et-evenements/comiccon-montreal-edition-fetes

69^e Salon des métiers d'art du Québec

Du jeudi 11 au dimanche 21 décembre 2025

Revenez au **Palais des Congrès**, ce salon vous démontrera l'ingéniosité des artisans de partout au Québec! Vous y trouverez une foule d'objets uniques en laine, en tissus, en céramique, en bois, en cuir, en métal ou en pierre. Ceux qui veulent profiter de produits du terroir seront aussi comblés avec des arrangements d'herbes, confitures et cidres artisanaux.

Admission : environ 12\$

metiersdart.ca

Messages du personnel de l'Alpha

SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC POINTE-AUX-FÊTES

POINTE-AUX-FÊTES vous invite pour participer à des jeux de société, un vendredi soir par mois. L'activité se déroule à la salle des Couventines, située au 12090, rue Notre-Dame Est (à l'intérieur de la Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles) entre 18h30 et 22h au coût de 5\$ pour l'entrée. Apportez votre jeu préféré!

Voici les 3 premières éditions. D'autres dates apparaîtront dans la prochaine programmation.

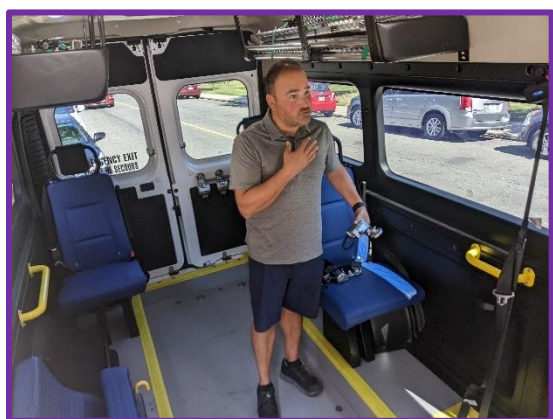
3 octobre 2025	7 novembre 2025	5 décembre 2025
----------------	-----------------	-----------------

Pour plus d'information : <https://www.facebook.com/pointeauxfetes/>

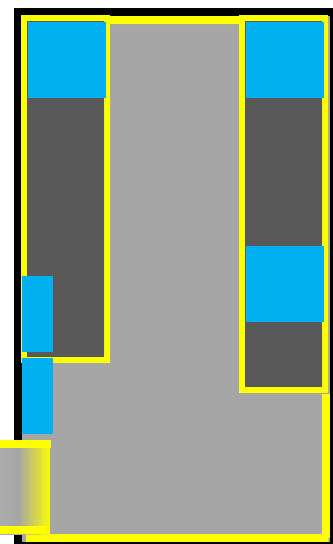
MICROBUS

Le 3 septembre dernier, nous avons eu la surprise d'observer l'un des nouveaux Microbus qui vont remplacer les minibus de la STM. Nous ajoutons ici une approximation de l'espace intérieur du véhicule.

La rampe d'accès se range en dessous du plancher et est manuel. Le véhicule comprend 5 sièges pour personnes ambulant (3 permanents avec barres d'appui et 2 qui se replient près de l'entrée) et semble avoir assez d'espace pour pouvoir accueillir 2 quadriporteurs. Au-dessus des places assises, 2 portes bagages y sont installés.



Les véhicules appartiennent aux compagnies de taxis adaptés qui offrent le service, sous la gestion de la STM.



Quelques photos de l'Alpha

RÉNOVATIONS AU CAMP BON DÉPART

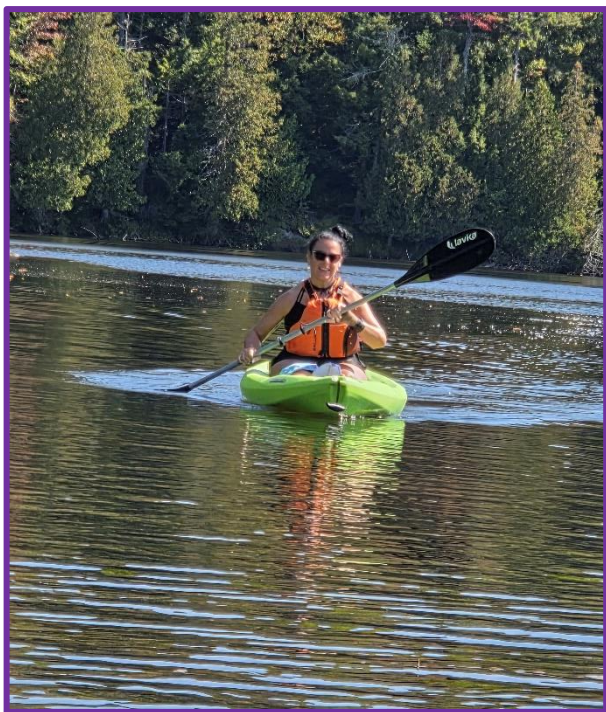
Le Camp Bon Départ a effectué quelques rénovations à l'auberge. La plus importante étant celle de la tuyauterie, qui a amené une mise à jour dans les chambres et les salles de bain. De plus, les planchers ont été refaits! En voici quelques images.



Et maintenant, d'autres photos du camp.



Quelques photos de l'Alpha



Quelques photos de l'Alpha

