

ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal

RAPPORT ANNUEL 2025/2026



TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du conseil d'administration	3
Mot du directeur	4
Mission, Vision et valeurs	5
L'Alpha en chiffres	6
Résumé de l'année.....	7
Projets au cours de l'année 2025-2026.....	8
Administration.....	10
Ressources humaines	11
AXE 1 — Soutien dans la communauté	15
AXE 2 — Cheminement vie active	22
AXE 3 — Participation citoyenne	28
AXE 4 — Promotion de l'accessibilité universelle.....	30
Ressources financières.....	32
Perspectives et engagements 2026-2028	33
Prix d'excellence 2025 Michel de Jordy	35
Nos principaux collaborateurs	36
Merci à nos partenaires financiers.....	37

Mot du président du conseil d'administration



Chers membres, c'est avec un profond sentiment de responsabilité et d'engagement que je m'adresse à vous cette année, à un moment charnière pour notre association.

Le contexte dans lequel nous évoluons est exigeant. La rareté des ressources financières, conjuguée à l'augmentation constante et légitime des besoins de nos membres, nous oblige à repenser nos façons de faire, à prioriser nos actions et à renforcer notre capacité d'adaptation. Ces défis sont bien réels, mais ils sont aussi porteurs d'occasions de transformation.

Dans cette perspective, la mise en œuvre de notre nouvelle planification stratégique 2025-2028 constitue une étape déterminante. Elle reflète notre volonté collective de structurer notre développement, de consolider nos acquis et de mieux répondre aux attentes des personnes que nous accompagnons. Ce travail, rigoureux et mobilisateur, guidera nos décisions pour les années à venir.

Le conseil d'administration est pleinement engagé à assurer une gouvernance responsable, transparente et tournée vers l'avenir. Nous continuerons à soutenir l'équipe dans ses actions, à veiller à la pérennité de l'organisation et à favoriser le développement de partenariats essentiels à notre mission.

Je tiens à souligner le travail remarquable de la direction, de l'équipe et de tous les bénévoles, qui, malgré les contraintes, font preuve d'un engagement exemplaire. Votre implication est au cœur de notre capacité à avancer.

Plus que jamais, la solidarité qui nous unit est notre plus grande force. Ensemble, nous avons les moyens de relever ces défis et de continuer à bâtir une organisation forte, humaine et résolument tournée vers l'inclusion.

Je vous remercie sincèrement pour votre confiance et votre engagement.

Au nom de toute l'association, merci pour votre travail remarquable et votre engagement contenu, nous espérons pouvoir compter encore longtemps sur votre précieuse participation.

Gary Guay

Mot du directeur



Chers membres de l'ALPHA,

C'est avec une grande fierté que je m'adresse à vous aujourd'hui à l'occasion de notre assemblée générale annuelle. En tant que directeur général, je suis honoré de partager ce moment avec vous, vous qui êtes au cœur de notre mission et de notre vitalité.

Au fil des années, notre association a su s'imposer comme un acteur incontournable dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap à Montréal. Ensemble, nous avons bâti un espace de solidarité, d'écoute et d'inclusion où chacun peut trouver sa place et s'épanouir.

L'année 2025-2026 a été marquée à la fois par des avancées importantes et par des défis significatifs. Dans un contexte de coupures budgétaires touchant durement le milieu communautaire, nous avons dû faire preuve de résilience, de créativité et de détermination. Malgré ces contraintes, nous avons réussi à maintenir la qualité de nos services et à poursuivre notre mission avec rigueur.

Je suis particulièrement fier du développement de nouveaux projets qui répondent de manière concrète aux besoins évolutifs de nos membres. Ces initiatives, combinées au renforcement de notre équipe, témoignent de notre volonté d'aller de l'avant et de continuer à innover, même dans un environnement incertain.

Ces réalisations n'auraient pas été possibles sans votre engagement, votre confiance et votre solidarité. Chaque contribution compte et fait une réelle différence dans la vie des personnes que nous accompagnons.

Plus que jamais, notre rôle est essentiel. Nous devons continuer à porter la voix de nos membres, à défendre leurs droits et à promouvoir une société plus juste et inclusive. Les défis sont réels, mais notre capacité à les surmonter ensemble l'est tout autant.

Je tiens à vous remercier sincèrement pour votre implication et votre soutien. C'est grâce à vous que notre association demeure forte, dynamique et tournée vers l'avenir.

Continuons à avancer ensemble, avec conviction, solidarité et espoir.

Hamid Terzi

Mission, Vision et valeurs

MISSION



Notre mission est de promouvoir l'autonomie, l'inclusion et le bien-être des personnes en situation d'handicap physique et d'offrir un soutien pratique, émotionnel et social ainsi que des activités favorisant l'entraide pour créer un environnement où chaque personne peut réaliser son plein potentiel.

« À l'Alpha, je me sens quelqu'un! »

VISION



Notre vision est celle d'une organisation inclusive où les personnes en situation de handicap physique sont pleinement intégrées, respectées et valorisées pour leurs contributions.

Le conseil d'administration, l'équipe et les membres incarnent un engagement profond envers l'inclusivité et la confiance pour que chaque personne bénéficie d'un soutien global pour atteindre son plein potentiel.

VALEURS

L'Alpha préconise trois (3) valeurs fondamentales qui rassemblent, que l'on fait nôtres, pour qu'il y ait cohérence entre ce que l'on veut promouvoir et nos actions.

- **Respect**

Prendre en considération la valeur de chaque personne.

- **Entraide**

Aider à la hauteur de nos compétences et de nos connaissances en étant à l'écoute des besoins des autres.

- **Bienveillance**

Faire le bien en veillant sur nous et sur les autres.



L'Alpha en chiffres

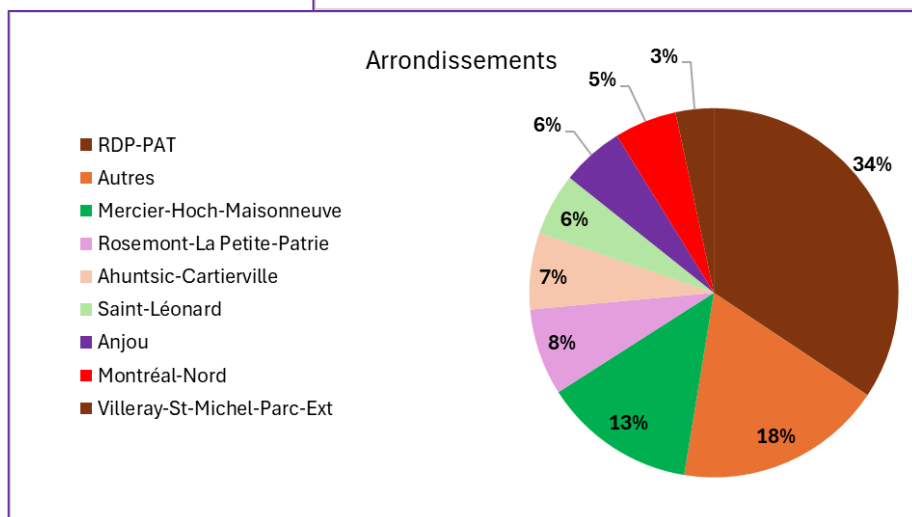
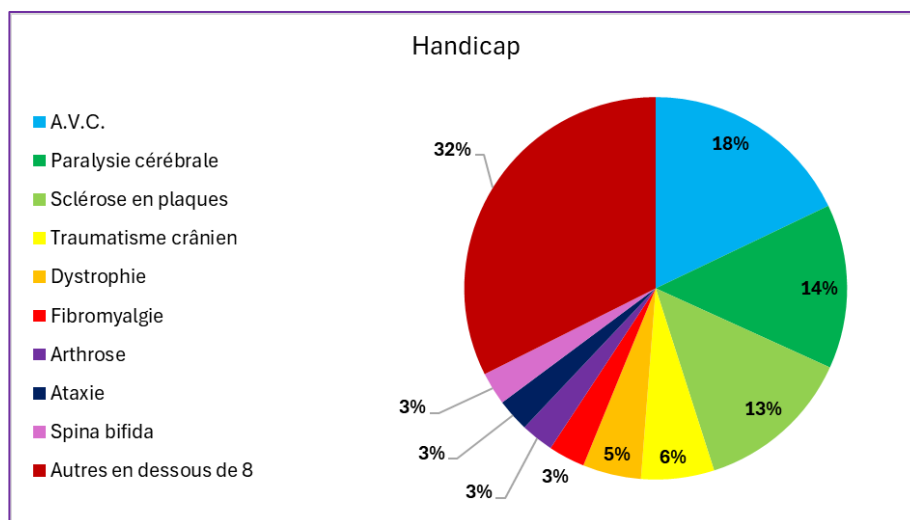
Fondée en 1980 par un groupe de personnes vivant avec des limitations physiques et/ou neurologiques, l'Association d'entraide des personnes handicapées physiques de Montréal (Alpha de Montréal) a vu le jour en réponse à l'isolement social et économique auquel étaient confrontés ces individus. En tant qu'organisme communautaire à but non lucratif, Alpha s'engage depuis plus de quatre décennies à améliorer la qualité de vie de ses membres.

L'association ouvre ses portes à celles et ceux qui souhaitent mener une vie active malgré leurs limitations fonctionnelles et neurologiques. Elle offre des activités adaptées et crée des espaces propices à la formation de liens sociaux, permettant ainsi à chacun de s'épanouir pleinement.

Le succès de l'Alpha repose sur la confiance et la fidélité de ses membres, qui représentent à la fois sa source d'inspiration et sa plus grande force. Leur engagement et leur soutien constant sont les moteurs qui poussent l'association à se surpasser chaque jour pour offrir des services toujours plus pertinents et adaptés.

L'Alpha c'est :

- 329 membres actifs
- 5 membres sympathisants
- 20 bénévoles
- 34 nouveaux membres



Résumé de l'année

Leadership responsable

Une gouvernance engagée pour faire avancer notre mission

L'année 2025-2026 marque un tournant important pour notre organisation. Portés par la mise en œuvre de notre planification stratégique, rendue possible grâce au soutien de la Fondation Mirella et Lino Saputo, nous avons amorcé une nouvelle étape de développement, guidée par une vision claire : renforcer notre impact et faire progresser concrètement notre organisation.

Dans ce contexte, le conseil d'administration joue un rôle essentiel. Bien au-delà de ses responsabilités de gouvernance, il agit comme un moteur de réflexion, d'orientation et de mobilisation. Par son engagement, sa rigueur et la diversité des expertises qui le composent, il contribue activement à faire évoluer notre organisation, en demeurant ancré dans les réalités vécues par nos membres.

Dans un environnement où les ressources sont limitées mais les besoins bien réels, les administrateurs ont su faire preuve de leadership et de discernement. Ils ont accompagné l'organisation dans des choix structurants, tout en veillant à préserver l'équilibre entre ambition, responsabilité et capacité d'action.

Faits saillants 2025-2026 :

- Déploiement des premières actions issues de la planification stratégique
- Renforcement d'une gouvernance agile, adaptée aux défis actuels
- Consolidation d'un climat de collaboration favorisant des décisions porteuses de sens

À travers leurs actions, les membres du conseil d'administration contribuent à bâtir une organisation solide, humaine et tournée vers l'avenir. Leur engagement permet de transformer les défis en opportunités et de maintenir le cap sur ce qui nous rassemble : une société plus accessible, plus inclusive et plus juste.

Si je n'avais pas rencontré un membre sur le bord du trottoir me demandant si j'avais besoin d'aide, je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui avec plus de joie de vivre, de respect et de rétrospectif. C.P



Projets au cours de l'année 2025-2026

Des actions structurantes pour un impact durable

L'année 2025-2026 a été marquée par la mise en œuvre de projets porteurs, visant à renforcer notre organisation et à soutenir concrètement notre mission. Face à des besoins émergents de plus en plus diversifiés, ces initiatives témoignent de notre volonté d'agir de manière stratégique, en misant sur le développement de nos capacités et sur l'amélioration continue de nos pratiques.

Renforcement des capacités organisationnelles

Grâce au soutien financier d'Emploi-Québec et de la fondation Mirella et Lino Saputo, nous avons obtenu une subvention de **45 000 \$** pour réaliser un projet de renforcement de nos capacités organisationnelles.

Ce projet constitue un levier important pour :

- Optimiser nos processus internes;
- Améliorer la gestion des ressources humaines;
- Structurer davantage le soutien aux bénévoles;
- Favoriser une communication plus fluide et efficace au sein de l'équipe;

Cette démarche vise à consolider les bases de notre organisation afin d'assurer une performance durable et une meilleure capacité à répondre aux besoins de notre communauté.

Déploiement de la planification stratégique 2025-2028

L'année a également été marquée par le lancement et le déploiement de notre planification stratégique 2025-2028.

Fruit d'un travail collaboratif, cette feuille de route ambitieuse guide désormais nos actions et nos priorités. Elle nous permet de :

- Clarifier nos orientations
- Structurer nos opérations
- Renforcer la cohérence de nos interventions
- Maximiser notre impact à moyen et long terme

Ce plan constitue un outil essentiel pour orienter nos décisions et mobiliser l'ensemble de nos parties prenantes autour d'une vision commune.

Plan de formation globale

Investir dans les compétences pour mieux agir

Dans la continuité de notre développement organisationnel, nous avons poursuivi la mise en œuvre de notre plan de formation globale destiné à l'ensemble de l'équipe.

Réalisé en collaboration avec le Centre St-Pierre et avec le soutien de Centraide, ce programme vise à renforcer les compétences professionnelles, techniques et humaines de notre personnel.

Initiatives de formation réalisées

- **Formation en gestion des priorités offerte par le centre St-Pierre**

Permettant à l'équipe de mieux structurer son travail dans un contexte exigeant

- **Accompagnement à la mise en place de la planification stratégique**

En partenariat avec le Groupe SOGEMAP, visant à améliorer et structurer nos opérations

- **Supervision clinique**

Réalisée avec le Centre St-Pierre, afin de soutenir les intervenantes dans leur pratique et répondre aux besoins émergents des membres

Des retombées concrètes

Ces initiatives ont permis :

- Une amélioration des pratiques internes
 - Un renforcement des compétences de l'équipe
 - Une meilleure capacité d'adaptation aux besoins des membres
 - Une consolidation de notre efficacité organisationnelle
-

Une organisation en mouvement

À travers ces projets, nous affirmons notre volonté de bâtir une organisation plus solide, plus agile et mieux outillée pour relever les défis actuels et futurs.

Investir dans notre structure, nos outils et nos compétences, c'est investir directement dans la qualité des services offerts à nos membres et dans la portée de notre mission.

Administration

47 ans au service de nos membres

Depuis maintenant 47 ans, l'ALPHA accompagne les personnes vivant avec des limitations physiques dans leur cheminement vers une plus grande autonomie et une participation sociale pleine et entière.

Cette longévité témoigne de la force de notre mission, de la confiance de notre communauté et de la solidité des partenariats qui nous entourent.

Plus que jamais, nous poursuivons notre engagement avec conviction, déterminés à bâtir une société plus inclusive, accessible et humaine.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gary Guay

Président

Romy Régis

Vice-Présidente

Mathieu Huot

Trésorier

Michel Réhel

Secrétaire

André Bougie

Administrateur

Joël Breault

Administrateur

Michel Goulet

Administrateur

France Fortin

Administratrice

Vincenzo Fuda

Administrateur



Ressources humaines

La force vive de notre avenir

L'année 2025-2026, marquée par le déploiement de notre planification stratégique, a confirmé une réalité essentielle : notre impact repose avant tout sur les personnes qui font vivre notre mission au quotidien.

Dans un contexte de besoins croissants, notre équipe a su démontrer une mobilisation exceptionnelle. Par leur engagement, leur créativité et leur capacité d'adaptation, employés, bénévoles et stagiaires ont contribué à maintenir des services de qualité, tout en soutenant l'évolution de nos pratiques.

Nous accordons une importance particulière à la création d'un environnement de travail inclusif, bienveillant et stimulant. Cet engagement se traduit par des actions concrètes favorisant le développement des compétences, le partage des connaissances et la reconnaissance des contributions de chacun.

Indicateurs clés 2025-2026

L'équipe pour l'exercice 2025-2026 se composait de :

- 7 employés permanents et 2 Emploi Été Canada
- 20 bénévoles actifs
- 6 stagiaires et étudiants
- Plus de **17850 heures d'engagement cumulées**



Équipe

Administration	
Hamid Terzi	Priscille Hermine Allioza
Carl Nobert	Simon Teasdale
Romane Lopez	
Accueil et services aux membres Soutien dans la communauté	
Geneviève Brûlé	Émilie Desgagnés
Céline Servilius	Léonie Stein (Stagiaire)
Darling Feuilleté (Stagiaire)	Abdéraouf Raouf (Stagiaire)
Cheminement vie active Animation	
Stéphane Forte	Clara Fordwoo
Sylvie Thiffault	Soukaina Ibellugene
Alexandre Miron (Employé d'été)	Naima Fordwoo (Employée d'été)
Gabriel Desjardins (Stagiaire en ergothérapie)	Samy Douak (Stagiaire en ergothérapie)

Bénévoles

Si l'Alpha parvient aujourd'hui à remplir sa mission et à faire rayonner ses valeurs, c'est avant tout grâce à une ressource inestimable, nos bénévoles.

Le bénévolat c'est le cœur battant de notre structure. C'est ce don de temps, d'énergie et de compétences, offert sans rien attendre en retour, qui permet de transformer nos projets en réalités concrètes.

À vous, qui donnez votre temps et de votre passion pour soutenir nos membres et nos actions : votre impact est immense. Vous incarnez la solidarité et la générosité qui nous définissent.

Au nom du conseil d'administration et de toute l'équipe, je tiens à vous exprimer notre plus profonde gratitude.

Merci de contribuer avec autant de dynamisme à la réussite de notre mission et de faire grandir l'impact de nos actions.



Stagiaires

Dynamisme, relève et impact concret

L'accueil de stagiaires s'inscrit comme un levier structurant pour renforcer notre capacité d'action.

En 2025-2026, nous avons collaboré avec

- Darling Feuilleté (Cégep Marie-Victorin)
- Abdéraouf Raouf (Cégep Marie-Victorin)
- Léonie Stein (Université d'Allemagne)
- Gabriel Desjardins et Samy Douak (ergothérapie)



Leur contribution s'est traduite par :

- Un soutien direct aux équipes dans les activités quotidiennes
- L'introduction de nouvelles approches et pratiques
- Une augmentation de la capacité d'accompagnement des membres
- Un apport concret à certaines actions liées à notre planification des activités.

Au-delà des chiffres, leur présence a renforcé notre capacité à innover et à nous adapter. Elle témoigne également de notre engagement à former une relève compétente, sensibilisée aux enjeux d'accessibilité universelle.

Un grand merci à nos stagiaires qui nous accompagnent cette année. Votre dynamisme et votre aide au quotidien sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisation. Vous n'êtes pas "juste" des stagiaires, vous êtes des membres à part entière de la famille d'ALPHA. Merci pour votre beau travail !

« J'ai eu la grande chance d'effectuer un stage de 6 mois à l'Alpha dans le cadre de mes études en travail social en Allemagne. Je me suis sentie énormément bien accueillie à l'Alpha! Les membres ainsi que l'équipe m'ont montré que, ce qui compte, c'est le respect et la bienveillance – malgré les différences entre nous. Dans cette demi-année j'ai rencontré des personnes tellement inspirantes, j'ai appris qu'on est plus contents ensemble et j'adorais travailler dans un endroit où tout le monde est bienvenu. Merci à tous d'avoir rendu cette période inoubliable pour moi »

Leonie!

Une vision tournée vers l'avenir

Investir dans notre capital humain, c'est investir dans la pérennité et la qualité de notre impact. À travers la mobilisation de notre équipe et le développement des compétences, nous posons les bases d'une organisation plus agile, plus inclusive et mieux outillée pour répondre aux défis à venir.

Programme d'aide et accompagnement social (PAAS action)

Renforcer l'autonomie et favoriser l'inclusion durable



Le programme PAAS Action demeure un levier essentiel de notre mission, en soutenant des personnes qui, malgré leur volonté de s'engager, rencontrent des obstacles importants à leur intégration sociale et professionnelle.

Dans un contexte où les défis socioéconomiques persistent, ce programme permet d'offrir un accompagnement personnalisé, adapté aux réalités et au rythme des participants. Il vise à renforcer les capacités individuelles, à briser l'isolement et à favoriser un cheminement vers une plus grande autonomie.

Au cours de l'année 2025-2026, nous avons accueilli **trois participants**, qui ont pu bénéficier d'un encadrement soutenu et d'un environnement propice à leur développement.

Retombées et impact

- 3 participants accompagnés
- 1664 heures de participation cumulées
- Un accompagnement individualisé favorisant la progression personnelle
- Un renforcement des capacités sociales et professionnelles

Au-delà des chiffres, ces parcours représentent des avancées significatives pour des personnes en situation de vulnérabilité, qui retrouvent progressivement confiance, stabilité et pouvoir d'agir.

Un engagement qui se poursuit

Conscients de l'impact structurant du programme PAAS Action, nous poursuivons nos efforts afin de le consolider et de l'adapter aux besoins.

Chaque participation, chaque heure investie témoigne d'un pas de plus vers une société plus inclusive, où chacun peut trouver sa place et contribuer à sa manière.

AXE 1 — Soutien dans la communauté

Ensemble pour le bien-être de tous

Notre mission et approche

Le département du soutien à la communauté demeure le pilier de l'accompagnement psychosocial au sein de l'Alpha. Notre mission est claire : offrir un soutien de qualité, humain et personnalisé. En plaçant le membre au cœur de chaque intervention, nous favorisons son « **empowerment** » et sa pleine participation sociale.

Une équipe engagée

La force de nos services repose sur une équipe stable et complémentaire :

- **Expertise** : Deux intervenantes chevronnées assurent la continuité et la profondeur du suivi.
- **Relève** : L'apport de nos stagiaires apporte un dynamisme et une perspective nouvelle à nos pratiques.
- **Proximité** : Une coordination présente au quotidien garantit la fluidité des interventions et le soutien clinique nécessaire.

Nos piliers d'intervention

Cette année, nos services se sont déployés selon trois axes majeurs :

1. **L'accompagnement individuel** : Des rencontres sur mesure pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.
2. **Le soutien dans le milieu de vie** : Un accompagnement et des visites à domicile pour briser l'isolement et intervenir dans l'environnement naturel des membres.
3. **La synergie partenariale** : Une collaboration accrue avec les organismes du milieu et le département *Cheminement vie active*, essentielle pour dénouer les situations complexes.

Impact et Vision

Grâce à cet environnement bienveillant, nous avons permis à de nombreux membres de s'épanouir et de reprendre du pouvoir sur leur parcours de vie.



Les rencontres individuelles avec les intervenantes me permettent de diminuer mon isolement et me forcent à sortir de chez moi. Je peux parler et échanger avec elles. Je me permets même de dire des choses dont je ne parle pas à personne d'autre. Je me sens écoutée ainsi que soutenue par l'équipe d'intervention ce qui m'aide beaucoup. S.M

Les enjeux de nos membres en 2025-2026

Le mur de l'invisibilité : pour une inclusion réelle

Vivre avec un handicap impose souvent des barrières qui dépassent les obstacles physiques. L'isolement s'installe quand les regards s'effacent et que les opportunités de partage se raréfient. Derrière chaque porte fermée, une personne aspire simplement à être actrice de sa propre vie. La solitude n'est pas une fatalité, mais le reflet d'une société qui manque encore d'accessibilité. Briser ce cercle exige une solidarité active et des espaces de rencontre adaptés à tous. Chaque lien tissé est une victoire contre l'indifférence et un pas vers la dignité. Ensemble, transformons l'exclusion en une inclusion durable où personne ne reste à l'écart.

L'espoir qui fait vivre

L'Alpha : une présence concrète, une famille solidaire.

- Activités inclusives et aide sociale d'urgence.
- 69 familles soutenues à Noël (en partenariat avec Jeunesse au Soleil).
- Innovation locale : un nouveau jardin communautaire accessible.

Parce que le lien humain est notre plus grande richesse.

Des alliances qui génèrent une vraie valeur

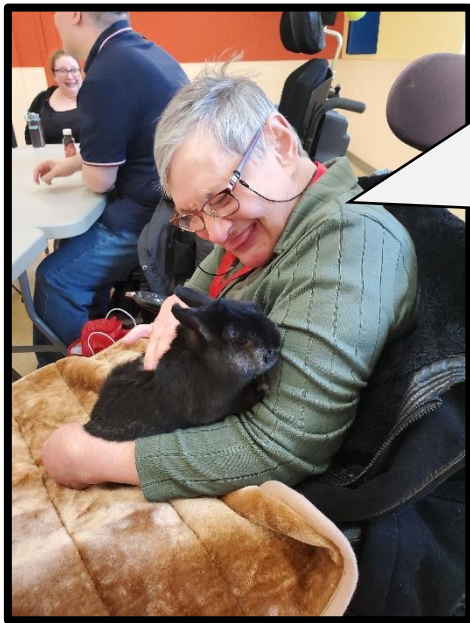
Nous sommes fiers de compter sur des partenaires engagés qui transforment le quotidien de nos membres. La collaboration avec le **CIUSSS de l'Est-de-l'Île**, via le programme des Éclaireurs, a permis de sensibiliser notre communauté à la santé mentale positive à travers des conférences marquantes. Parallèlement, la générosité de **Jeunesse au Soleil** a apporté chaleur et réconfort lors de la période des fêtes grâce à la distribution de paniers de provisions et de cadeaux.

Nos valeurs, boussoles de notre quotidien.

- **L'accueil** : Place l'individu au centre dès le premier contact, reconnaissant sa **dignité** et son caractère unique.
- **La bienveillance** : Assure que chaque geste est posé avec une intention positive et une écoute active afin de répondre aux besoins réels.
- **L'empowerment** (ou pouvoir d'agir) : Transforme l'individu d'un simple utilisateur de services en un acteur de son propre changement.
- **La communauté** : Crée le lien social nécessaire pour que l'entraide et la solidarité perdurent au-delà de l'intervention individuelle.

Notre travail a de l'impact

- **Briser l'isolement** : C'est le premier pont vers la communauté, transformant la solitude en sentiment d'appartenance;
- **Redonner du pouvoir d'agir** : Par l'écoute et l'outillage, nous aidons chaque membre à redevenir l'acteur principal de sa propre vie;
- **Sécuriser le quotidien** : Nous aidons chaque membre dans son quotidien;
- **Valoriser l'identité** : En portant un regard sur les forces et les talents, et non uniquement sur les limitations ou le handicap;
- **Stabiliser les parcours** : En intervenant sur les besoins essentiels (logement, moral, finances), nous permettons aux membres de se projeter vers l'avenir.



Avoir la chance de prendre un moment de discuter avec Émilie ou Geneviève me permet de raconter ce que je vis et avoir de nouvelles lumières sur des situations plus préoccupantes. Car comme je l'ai déjà écrit personne n'est équipé pour faire face à toutes les situations qu'elle peut rencontrer. D.L

Moi l'Alpha mas apporté beaucoup de bonheur. L'Alpha mas aidé à faire mon deuil. C'est pour ça tous les gens je rencontre qui ont un handicap je les réfère à l'Alpha car l'Alpha apporte beaucoup de plaisir aux membres. Merci Alpha, J. A



Les types d'intervention en bref

Voici un aperçu de la répartition de nos actions, reflétant notre engagement à offrir un soutien toujours adapté aux besoins de notre communauté :

- Lutte contre l'ennui et recherche de sens -----(27%)

Recréer du lien, trouver des activités stimulantes...

- Difficultés organisationnelles, familiales ou affectives -----(21%)

Gestion du quotidien, tensions relationnelles, isolement...

- Problématiques de soutien à domicile -----(17%)

Accompagnement pour les tâches quotidiennes, accès aux ressources...

- Gestion de l'anxiété et besoin de ventiler -----(15%)

Écoute active, techniques de respiration, soutien immédiat...

- Médiation et gestion de conflits ----- (9%)

Aider à rétablir le dialogue, trouver des solutions communes...

- Acceptation d'une situation difficile ----- (7%)

Deuil, handicap, perte d'autonomie.

- Idées noires et soutien en crise ----- (4%)

Écoute sans jugement, orientation vers des ressources spécialisées...



625 appels et rencontres avec les partenaires, le personnel de la santé et des services sociaux, la famille ou leurs proches



1921 appels en relation d'aide



34 nouveaux membres



283 rencontres formelles et informelles avec les membres

Nos activités de groupe

L'Action au cœur de notre communauté

Nos activités de groupe sont bien plus que de simples moments de loisirs : elles sont le cœur social de notre organisme. En offrant un espace de rencontre sécurisant et inclusif, elles permettent à nos membres de sortir de l'isolement et de transformer des défis individuels en une force collective.



Mandala | Art thérapie | Tableau de vie

Zoothérapie | Groupe discussion

Atelier de sensibilisation | Conférences

581 présences aux activités

Mandala

Le coloriage ou la création de mandalas est une pratique thérapeutique puissante qui favorise la relaxation profonde, réduit le stress et l'anxiété, et améliore la concentration. En se focalisant sur des formes géométriques symétriques, le cerveau entre dans un état de méditation active, harmonisant le mental et le corps.

- Apaisement émotionnel et réduction de l'anxiété;
- Stimulation de motricité fine;
- Bienfaits psychologiques et émotionnels.



Art-thérapie

L'art-thérapie est un volet essentiel de nos activités de groupe. Elle occupe une place privilégiée de notre programmation en offrant à nos membres un espace d'expression unique où les mots ne sont plus nécessaires. Au-delà de la création artistique, c'est un puissant outil de bien-être et de revalorisation de soi.

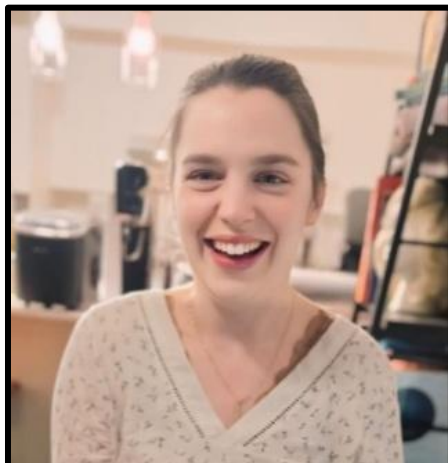
L'art-thérapie permet de :

- Libérer les émotions : Offrir un exutoire apaisant pour exprimer son opinion et ses défis;
- Renforcer la confiance : Transformer le sentiment de limitation en une fierté concrète devant l'œuvre accomplie;
- Stimuler l'autonomie : Encourager la prise de décision et l'affirmation de ses goûts personnels.



Le partage au cœur des parcours de vie

Quand un membre partage son parcours, il raconte non seulement son histoire : il tend une main à ceux qui marchent sur le même chemin. Son vécu devient une boussole pour les autres, transformant les obstacles des uns en courage pour les autres. Ensemble, on ne fait pas que partager des défis, on multiplie l'espoir.



Des moments de réflexion avec les Éclaireurs du CIUSSS

Cette année, nous avons eu le privilège d'accueillir les Éclaireurs du CIUSSS pour une série de conférences enrichissantes, spécifiquement adaptées aux réalités de nos membres. Ces rencontres ont offert des espaces de discussion essentiels autour de trois piliers fondamentaux :

1. **Vivre ensemble** : Pour renforcer les liens au sein de notre organisme et cultiver une communauté basée sur le respect, l'inclusion et la solidarité;
2. **Prendre soin de soi** : Un rappel vital que pour s'épanouir, il faut d'abord être à l'écoute de ses propres besoins et s'accorder de la bienveillance au quotidien;
3. **L'expression des émotions** : Des outils concrets ont été partagés pour apprendre à nommer et à libérer ce que l'on ressent, favorisant ainsi un meilleur équilibre mental;

Ces conférences ne se sont pas contentées de transmettre de l'information; elles ont permis à nos membres de se sentir valoriser dans leur vécu et mieux outillés pour naviguer à travers les défis personnels et collectifs. Nous remercions chaleureusement l'équipe des Éclaireurs pour leur approche humaine et leur précieuse contribution à notre mission de soutien.



AXE 2 — Cheminement vie active

Le loisir au cœur de notre mission sociale

Notre action cette année démontre que le loisir est un vecteur fondamental d'épanouissement. Plus qu'une occupation, il représente pour nos membres une opportunité unique de partage et de croissance personnelle. Nous restons convaincus que l'accès à des activités enrichissantes est la clé d'un équilibre de vie sain et d'un tissu social renforcé.

Prendre part à des activités plaisantes réduit le stress, renforce la bonne humeur et contribue à un équilibre de vie harmonieux.

Des idées pour tous les goûts

- **Sport** : Participer aux marches, faire partie d'une équipe ou s'essayer à un sport collectif allie effort physique et convivialité;
- **Culture** : Ateliers créatifs, concerts, visites de musées ou clubs de lecture... Autant de façons de vibrer ensemble autour d'intérêts communs;
- **Art** : Confections de cartes, ateliers de peinture, artisanat, tricot, argile, bricolage et scrapbooking. Plusieurs façons de laisser libre court à sa fibre artistique;
- **Activités sociales** : Bingo, quilles, cinéma, parc Lafontaine, sortie au Vieux-Port et plusieurs autres activités ont été vraiment appréciées par nos membres.



LOISIRS ET ACTIVITÉS SOCIALES

Bingo
Quilles
Ferme Guyon
Biodôme
Insectarium
Cinéma
Dîner de l'amitié
Planétarium
IMAX
Sortie au Vieux-Port
Pique-nique Victorien
Parc Lafontaine
Sortie Crème Glacée
Complexe Desjardins
Sortie au Mont-Royal

ARTS ET CULTURE

Tricot
Confection de cartes HMR
Bricolages
Ateliers de peinture
Atelier d'artisanat
Spectacles à la Maison de la Culture
Spectacles en plein air
Scrapbooking
FICAM
Cinéma
Jeux-libre

SPORT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Danse contemporaine
Yoga
Karaté
Marche et roule
Piscine
Boxe
Zumba

VIE ASSOCIATIVE

Assemblée annuelle des membres
BBQ Hot-dogs
Camp d'été
Sortie aux pommes
Soirée d'Halloween
Soirée de Noël
Dîner de la Saint-Valentin
Cabane à sucre

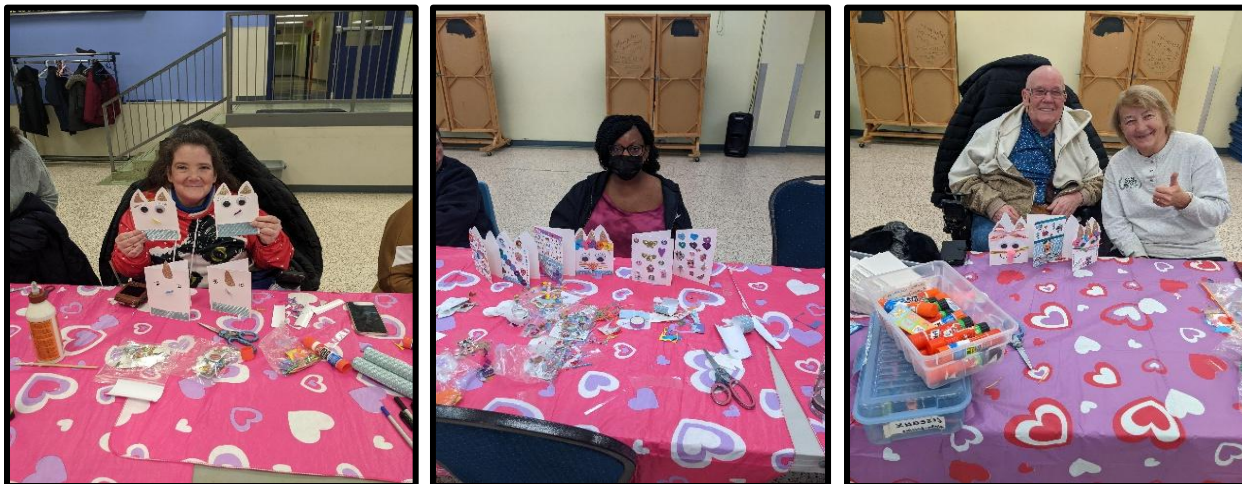
2315 présences aux activités

L'Alpha m'a ouverte la porte du bonheur, après m'a permis de sortir mon sourire et de rester plus calme en dedans de moi et à ne plus prendre la vie comme un fardeau mais comme un plaisir et zen d'Esprit. S.N



Confection de cartes pour l'hôpital Sainte-Justine

Toujours soucieux de notre impact au sein de la communauté, l'organisme ALPHA a mené cette année une initiative solidaire au profit du CHU Sainte-Justine. Grâce à l'engagement de nos membres, nous avons conçu et envoyé des cartes personnalisées afin d'apporter réconfort et soutien aux patients ainsi qu'à leurs familles. Ce geste reflète la force de nos valeurs d'entraide et témoigne de notre engagement social.



Soirée de Noël

L'ALPHA a célébré sa traditionnelle fête de Noël en réunissant 87 participants. Cet événement annuel demeure un moment clé de notre programmation, favorisant le rapprochement et contribuant à briser l'isolement, tout en offrant l'occasion de remercier nos membres pour leur fidélité et leur engagement. Le succès de cette soirée témoigne du dynamisme et de la vitalité de notre communauté

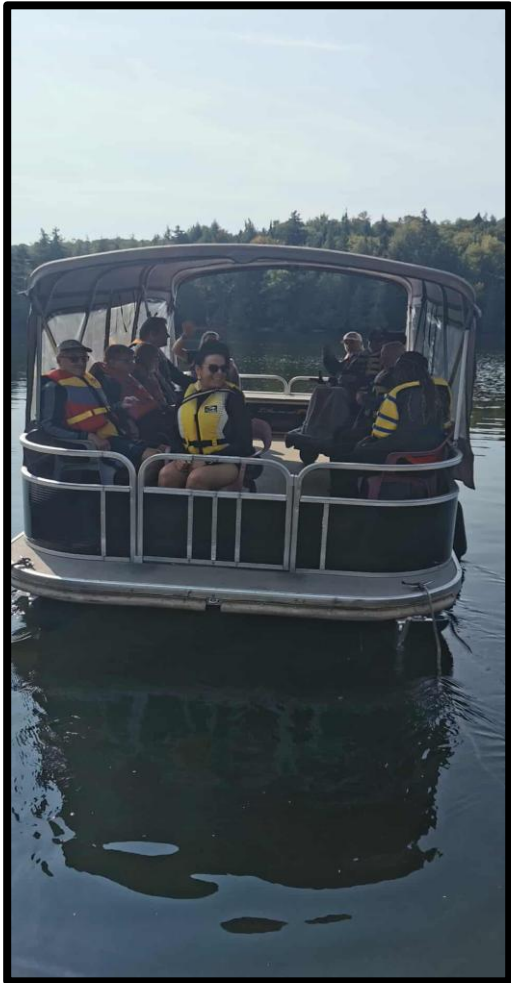


CAMP D'ÉTÉ 2025

Dans le but de favoriser l'inclusion et le bien-être physique de nos membres, l'organisme ALPHA a organisé un séjour au Camp Bon Départ. Ce site d'exception a permis aux participants de profiter d'infrastructures adaptées et de programmes de plein air stimulants.

Cette initiative s'inscrit dans notre mission de briser l'isolement et de promouvoir des saines habitudes de vie au sein de notre communauté. Le taux de satisfaction élevé des participants confirme l'importance de renouveler ce type d'expérience.

Nous tenons à remercier Centraide pour son précieux soutien financier.



L'impact positif de l'Alpha :

Une communauté qui transforme des vies

Au sein de l'Alpha, les activités culturelles, sportives et sociales sont bien plus que de simples passe-temps : elles sont le moteur de transformations profondes pour nos membres. À travers leurs témoignages, nous constatons chaque jour l'impact réel de notre mission.

D'abord, l'Alpha permet de tisser des liens qui unissent. En venant ici pour retrouver leurs amis, nos membres réussissent à briser l'isolement social. Pour plusieurs, l'organisme est devenu une véritable famille, offrant un précieux sentiment d'appartenance qui sécurise et réconforte.

Ensuite, nos programmes proposent des défis qui transforment. Nos membres découvrent des capacités insoupçonnées. Ce dépassement de soi leur permet de regagner une estime personnelle essentielle; à l'Alpha, chaque individu sent qu'il est « quelqu'un » d'important et de respecté.

Enfin, nous contribuons à donner un sens au quotidien. Nos activités structurent les journées et apportent une motivation renouvelée. Comme le soulignent nos membres, avoir accès à l'Alpha est une occasion unique de s'amuser, de s'épanouir et de retrouver le plaisir d'avancer.

Plus qu'un simple centre, l'ALPHA est une communauté engagée qui accompagne chaque personne dans son développement et son mieux-être.



BONS COUPS ET IMPACTS

Une programmation dynamique et engagée

L'année qui s'achève a été marquée par un enrichissement exceptionnel de nos activités. Chez ALPHA, nous croyons que le mouvement et l'expression sont essentiels au bien-être. Parallèlement, le volet créatif a pris son envol l'an dernier et continue d'attirer beaucoup de membres grâce à ses ateliers artistiques

La solidarité au cœur de nos actions

L'engagement de nos membres envers les autres a été tout simplement remarquable. Une initiative majeure témoigne de cette générosité :

- Le projet de cartes de réconfort : plus de **100 cartes de prompt rétablissement** ont été créées pour les patients de l'Hôpital Sainte-Justine. Ce projet, né ici, est d'ailleurs en pleine expansion vers d'autres centres de santé.

L'impact réel : ce que nos membres nous partagent

Au-delà des chiffres, c'est la transformation humaine qui définit notre réussite. Nos membres nous le disent : l'Alpha est un rempart contre l'isolement social. Pour plusieurs, c'est une véritable « famille »

AXE 3 — Participation citoyenne

L'inclusion en action « bâtir ensemble une communauté pour tous » : Cultiver la participation citoyenne, et s'assurer que personne n'est laissé de côté. Nos membres transforment cette vision en réalité par un engagement bénévole constant, créant ainsi des liens solides au cœur de nos quartiers. En organisant des événements accessibles et rassembleurs, ils bâtissent un milieu de vie bienveillant où la diversité de chacun devient une force collective. Voici quelques exemples d'initiatives citoyennes récentes :

Coordination communautaire :

Au cours de l'année, ALPHA a participé activement à plusieurs rencontres de coordination liées au mouvement « Le communautaire à boutte » qui ont culminé par une manifestation devant l'Assemblée Nationale à Québec. Par sa présence et ses contributions, notre organisme a collaboré avec les partenaires du milieu afin de soutenir les revendications du secteur communautaire et de sensibiliser les décideurs aux enjeux liés au financement, à la reconnaissance et aux conditions d'action des organismes communautaires. Cette implication témoigne de l'engagement d'ALPHA envers la défense des intérêts du milieu communautaire, la promotion de la justice sociale et le renforcement de l'action collective.



Saint-Jean-Baptiste :

Fiers de célébrer la Saint-Jean-Baptiste ! 🍷
Quelle fierté pour nos bénévoles d'avoir pris part aux célébrations de la Saint-Jean-Baptiste ! À travers cette action citoyenne, l'Alpha continue de s'impliquer activement dans la vie culturelle et festive du quartier. Un immense merci à notre équipe qui a fièrement représenté nos valeurs d'entraide lors de cette grande fête nationale.



Notre engagement pour un jardin communautaire

Nous sommes particulièrement fiers d'annoncer notre implication dans la création d'un tout nouveau jardin communautaire. Ce projet verdoyant et rassembleur voit le jour grâce à un partenariat unique avec la Ville de Montréal et la Corporation du Mainbourg. Nous souhaitons impliquer nos membres dans ce beau projet de jardinage. Cette initiative vise à répondre à plusieurs enjeux essentiels pour notre communauté :

- Offrir un accès direct à des aliments frais, locaux et abordables pour nos membres.
- Sensibiliser aux pratiques de jardinage écoresponsables et à la biodiversité urbaine.
- Participer activement à la réduction des îlots de chaleur à Montréal.

Une vision durable et inclusive. Notre engagement dans ce jardin communautaire reflète nos valeurs profondes de solidarité et de développement durable. En travaillant main dans la main avec la Ville de Montréal et la Corporation du Mainbourg et le centre ÉCO PAP nous unissons nos expertises pour offrir aux membres un espace où il fait bon vivre, partager et cultiver l'avenir.



AXE 4 — Promotion de l'accessibilité universelle

Accessibilité universelle : maintenir le cap malgré la rareté des investissements

Dans un contexte marqué par la rareté des investissements publics et privés en accessibilité, l'accessibilité universelle demeure pourtant un levier incontournable pour bâtir une société inclusive.

Lorsque les ressources se font plus limitées, le risque est grand de reléguer ces enjeux au second plan. Or, l'accessibilité ne constitue pas un luxe, mais bien une condition essentielle à la participation sociale, économique et citoyenne de toutes les personnes.

À l'Alpha, nous refusons que les contraintes budgétaires deviennent un frein à l'inclusion. Au contraire, elles renforcent notre détermination à agir de manière stratégique, concertée et innovante.

Nous croyons que même dans un contexte de ressources restreintes, des actions structurantes peuvent être mises en place pour réduire les obstacles et favoriser l'égalité des chances.

Notre engagement se traduit par une présence active au sein de diverses instances de concertation, où nous contribuons à maintenir l'accessibilité au cœur des priorités collectives.

Nous y défendons une vision selon laquelle chaque décision, chaque projet et chaque politique doit être pensé en tenant compte de la diversité des réalités vécues.



Voici un aperçu des instances et projets auxquels nous avons participé au cours de l'année :

- Comité Montréal Accessible (CMA);
- Comité Mobilité de la Ville de Montréal (secteur RDP-PAT);
- Fondation INCA Québec;
- RUTA Montréal;
- Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN);
- Conseil d'administration du Mainbourg;
- Agoras de la Table de développement social (TDS);
- Comité de coordination (COCO) de la TDS;
- Chantier Mobilité active et durable de la CDC de la Pointe;
- DéPhy Montréal;
- Collectif Accessibilité universelle d'AlterGo;
- Évaluations des activités offertes par l'arrondissement RDP-PAT;
- Conseil d'administration d'EXO Québec.

Dans ce contexte de rareté, notre rôle est aussi de sensibiliser, mobiliser et rappeler que chaque investissement en accessibilité génère des retombées durables pour l'ensemble de la société.

En optimisant les ressources disponibles et en misant sur la collaboration, nous contribuons à faire émerger des solutions concrètes et adaptées.

Ces implications témoignent de notre volonté de ne pas céder au recul, mais plutôt de transformer les contraintes en occasions d'innovation et de solidarité.

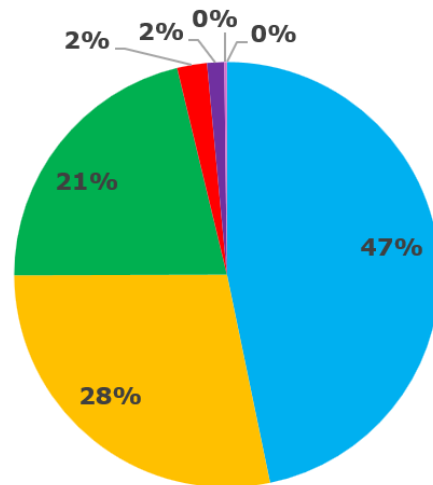
Ensemble, nous poursuivons notre mission : bâtir une société plus équitable, plus accessible et résolument tournée vers l'inclusion, même en période de défis.



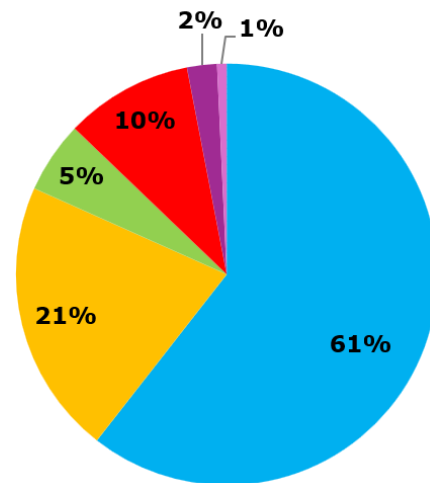
Ressources financières

Bilan financier au 31 mars 2026

Source de Revenu	Revenu
Subvention provinciales	308 906,00 \$
Subvention privées	186 369,00 \$
Subventions municipales	140 661,00 \$
Subventions fédérales	15 000,00 \$
Revenus d'activités	8 583,00 \$
Revenus dons et legs	1 307,00 \$
Autres revenus	- \$
Total	660 826,00 \$



Source de dépenses	Dépenses
Masse salariale	382 581,31 \$
Locaux	133 439,31 \$
Activités et matériel	34 650,00 \$
Autres dépenses	61 906,24 \$
Papeterie et frais de bureau	14 481,00 \$
Transport et déplacement	4 656,14 \$
Total	631 714,00 \$



**Excédent des produits rapport aux charges :
24 501\$**

Perspectives et engagements 2026-2028

Poursuivre la transformation, consolider notre impact

Les prochaines années seront déterminantes pour la mise en œuvre de nos priorités stratégiques et pour la consolidation du rôle de l'ALPHA auprès de ses membres et de la communauté. Dans un contexte marqué par l'évolution des besoins, les transformations numériques et les défis organisationnels croissants, l'ALPHA poursuivra ses efforts afin de renforcer sa capacité d'action, son efficacité opérationnelle et la qualité des services offerts.

La période 2026-2028 sera notamment orientée vers la réalisation des objectifs de notre planification stratégique, par le déploiement d'initiatives structurantes favorisant l'innovation, la modernisation de nos pratiques et le développement d'un modèle organisationnel durable et performant.

Guidée par ses valeurs d'inclusion, d'accessibilité et d'engagement communautaire, l'ALPHA demeurera résolument mobilisé afin de maximiser l'impact de ses actions et de répondre de façon proactive aux réalités émergentes de son environnement. Ensemble, nous continuerons à bâtir un avenir solide, humain et porteur de possibilités pour toutes les personnes que nous accompagnons.

Nos engagements pour les prochaines années

Au cœur de cette période stratégique, nos engagements demeurent clairs et constants :

- Maintenir un accompagnement humain, accessible et de qualité pour nos membres
- Consolider notre capacité organisationnelle afin de mieux répondre aux besoins émergents
- Poursuivre l'amélioration continue de nos pratiques internes et de gestion
- Favoriser l'innovation et l'adaptation dans un contexte de ressources limitées
- Renforcer notre rôle d'acteur clé dans la promotion de l'accessibilité universelle

Une vision tournée vers l'avenir

Nous abordons les prochaines années avec confiance et détermination, convaincus que les transformations en cours permettront à notre organisation de gagner en solidité, en efficacité et en impact.

Plus que jamais, notre engagement demeure inchangé : contribuer à bâtir une société plus inclusive, où chaque personne peut participer pleinement à la vie collective, dans le respect de sa dignité et de ses capacités.

Stratégie de développement du financement 2026-2028

Contexte

Dans un contexte marqué par une diminution des financements publics, une augmentation des coûts d'exploitation et une concurrence accrue entre les organismes pour l'accès aux subventions, l'ALPHA doit renforcer sa résilience financière. La diversification des revenus devient essentielle afin d'assurer la continuité des services, le développement des projets et l'autonomie de l'organisation.

Objectifs stratégiques 2026-2028

1. Diversifier les sources de revenus.
2. Augmenter la part des revenus autonomes et privés.
3. Consolider les partenariats financiers durables.
4. Développer une culture philanthropique auprès de la communauté et des partenaires.
5. Sécuriser le financement des projets structurants et des opérations récurrentes.

Vision

À l'horizon 2028, l'ALPHA souhaite disposer d'un modèle financier plus diversifié, stable et résilient, lui permettant de poursuivre sa mission, d'innover et de répondre durablement aux besoins de sa communauté malgré les fluctuations du contexte économique et des politiques publiques.

Prix d'excellence 2025 Michel de Jordy

Encore cette année, nous avons l'honneur de présenter le prix Michel De Jordy à une personne qui s'est distinguée à l'Alpha au cours de l'année. La personne honorée aujourd'hui se démarque notamment par sa présence, son intelligence et sa grande humanité.

Qui était Michel De Jordy ?

Michel De Jordy, lui-même en situation de handicap, a été président du conseil d'administration de l'Alpha de 1989 à 1995. Par son engagement, son intégrité et sa détermination, il a laissé à l'organisme un héritage profondément humain qui continue de vivre à travers ce prix.

Portrait de la personne honorée

- Elle accorde une grande importance au maintien de sa forme et à la préservation de son autonomie, qu'elle défend avec courage malgré les défis liés à son handicap.
- C'est une personne déterminée et audacieuse : les défis ne lui font pas peur, et elle n'hésite pas à faire bouger les choses.
- Intellectuelle et curieuse, elle est une lectrice assidue et s'intéresse aussi à l'écriture.
- Portée par sa spiritualité, elle réfléchit profondément au sens de la vie et cherche sans cesse à mieux se connaître.
- Pragmatique et profondément humaine, elle sait faire la part des choses et place les relations humaines au cœur de ses priorités. Sa famille et son entourage occupent une place essentielle dans sa vie.
- Elle apprécie aussi les plaisirs simples de la vie : comme tricoter et jouer au Blokus.

Nous aimerions vous laisser avec une citation qui la représente particulièrement : « Avoir un handicap ne veut pas dire être dépourvu de toutes possibilités, mais qu'il est possible quand même de s'épanouir comme personne humaine. »

Par ta présence et ta participation, tu nous aides tous à grandir. Nous avons l'honneur de nommer la lauréate du prix Michel De Jordy 2025 : **Denise Larivière** !



Nos principaux collaborateurs

Des partenariats essentiels à notre mission

La réalisation de notre mission repose sur un réseau solide de collaborations qui nous permet d'élargir notre impact, d'enrichir nos pratiques et de mieux répondre aux besoins de nos membres.

Ces partenaires, issus des milieux communautaire, institutionnel, culturel, éducatif et de la santé, contribuent de manière déterminante à la vitalité de nos actions et à la qualité des services offerts.

Nous tenons à souligner l'importance de ces relations de confiance, qui se construisent dans la durée et qui reposent sur des valeurs partagées d'inclusion, de solidarité et d'accessibilité

- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- Arrondissement RDP-PAT
- Maison de la Culture de Pointe-aux-Trembles
- Maison de la Culture de Rivière-des-Prairies
- Les réseaux des bibliothèques de Montréal
- Bibliothèque Serge Bouchard
- Zone Active
- ECO-PAP
- Prévention Pointe de l'île
- Centre St-Pierre
- CDC de la Pointe
- RUTA Montréal
- Déphy Montréal
- Corporation Le Mainbourg
- Action Secours -Vie d'espoir
- Jeunesse au Soleil
- Cégep Marie-Victorin
- Cégep Saint-Laurent
- COPHAN
- RIOCM
- Kéroul
- INCA Québec
- Infologis
- L'Alternative

Ces collaborations constituent un levier essentiel pour renforcer notre capacité d'action, développer des initiatives concertées et favoriser une inclusion réelle et durable des personnes que nous accompagnons.

Merci à nos partenaires financiers

Nous adressons notre profonde reconnaissance à l'ensemble de nos partenaires financiers, dont le soutien rend possible la poursuite et le développement de nos activités.

Grâce à leur engagement, nous pouvons continuer à offrir des services accessibles, innovants et adaptés aux réalités de notre communauté.





***Association d'Entraide des Personnes Handicapées Physiques
de Montréal***

*14115, rue Prince-Arthur Est, bureau 163
Montréal (Québec) H1A 1A8.*

*Téléphone : (514) 352-5119
Télécopieur : (514) 352-6242*

Site Web : www.alpha-montreal.com

Facebook : www.facebook.com/effetalpha