



**ASSOCIATION D'ENTRAIDE** des  
*personnes handicapées physiques* de Montréal



514-352-5119

514-352-6242



info@alpha-montreal.com

514-795-5119



alpha-montreal.com

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



*46 ans avec vous, pour vous !*

14115, Prince-Arthur, suite 163

Montréal (QC) – H1A 1A8

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Automne 2026 | Octobre – Novembre – Décembre

*C'est l'heure des  
duels au pique-  
nique victorien!*



**Avec vous, dans tous vos types de défis !**

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

# OCTOBRE 2026

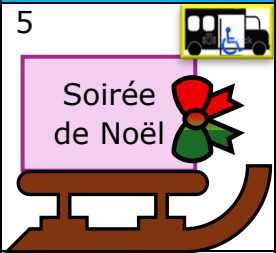
| DIMANCHE                                             | LUNDI                                      | MARDI                                           | MERCREDI          | JEUDI                                                                                                                  | VENDREDI | SAMEDI |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
|                                                      |                                            |                                                 |                   | 1                                                                                                                      | 2        | 3      |
| 4                                                    | 5                                          | 6<br>Scrapbooking                               | 7<br>Yoga adapté  | 8<br>Après-midis libres                                                                                                | 9        | 10     |
| 11                                                   | 12<br>Bureaux fermés<br>[Action de Grâces] | 13<br>Scrapbooking                              | 14<br>Yoga adapté | 15<br>Après-midis libres                                                                                               | 16       | 17     |
| 18<br>MMC -<br>Concert de<br>piano de<br>Mme. Giroux | 19<br>Art-Thérapie                         | 20<br>Scrapbooking                              | 21<br>Yoga adapté | 22<br>Cinéma de<br>l'horreur                                                                                           | 23       | 24     |
| 25                                                   | 26<br>Art-Thérapie                         | 27<br>Bureaux fermés<br>[Formation de l'équipe] | 28<br>Yoga adapté | 29<br>Dîner de<br>l'Halloween<br> | 30       | 31     |

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

# NOVEMBRE 2026

| DIMANCHE | LUNDI              | MARDI              | MERCREDI          | JEUDI                                                        | VENDREDI                                      | SAMEDI                           |
|----------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1        | 2<br>Art-Thérapie  | 3<br>Scrapbooking  | 4<br>Yoga adapté  | 5<br>Atelier de sensibilisation au handicap et à l'inclusion | 6                                             | 7                                |
| 8        | 9<br>Art-Thérapie  | 10<br>Scrapbooking | 11<br>Yoga adapté | 12<br>Après-midis libres                                     | 13                                            | 14<br>Conférence : Art et voyage |
| 15       | 16<br>Art-Thérapie | 17<br>Scrapbooking | 18<br>Yoga adapté | 19<br>Après-midis libres                                     | 20                                            | 21                               |
| 22       | 23<br>Art-Thérapie | 24<br>Scrapbooking | 25<br>Yoga adapté | 26<br>Bureaux fermés [Formation d'employés]                  | 27<br>MMC – Une journée dans la vie d'un ours | 28                               |
| 29       | 30                 |                    |                   |                                                              |                                               |                                  |

# DÉCEMBRE 2026

| DIMANCHE                                            | LUNDI                 | MARDI                   | MERCREDI                                      | JEUDI                | VENDREDI | SAMEDI                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                       | 1<br>Bingo de Noël      | 2<br>Groupe de discussion de Noël<br>Groupe 1 | 3<br>Bureaux fermés  | 4        | 5<br>Soirée de Noël  |
| 6                                                   | 7<br>Cartes de Noël   | 8<br>Bouteilles de Noël | 9<br>Groupe de discussion de Noël<br>Groupe 2 | 10<br>Cinéma de Noël | 11       | 12                                                                                                      |
| 13                                                  | 14<br>Karaoke de Noël | 15<br>Biscuits de Noël  | 16                                            | 17                   | 18       | 19                                                                                                      |
| 20                                                  | 21                    | 22                      | 23                                            | 24                   | 25       | 26                                                                                                      |
| L'équipe de l'Alpha vous souhaite de joyeuses fêtes |                       |                         |                                               |                      |          |                                                                                                         |
| 27                                                  | 28                    | 29                      | 30                                            | 31                   |          |                                                                                                         |
| Nous serons de retour le 4 janvier 2027 !           |                       |                         |                                               |                      |          |                                                                                                         |

# Programme d'activités

## 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 ! \*\***

Date : Les mardis, du 6 octobre au 24 novembre 2026

sauf le 27 octobre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



---

## YOGA ADAPTÉ

Retrouvez votre paix intérieure avec Josée-Anne Dunberry. Elle sera votre guide pour recentrer votre énergie grâce à des exercices en douceur.

Date : Les mercredis, du 7 octobre au 25 novembre 2026

Heures : 13h30 à 14h30 | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION SEULEMENT**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



---

## APRÈS-MIDIS LIBRES

Rassemblement convivial où tout est possible !

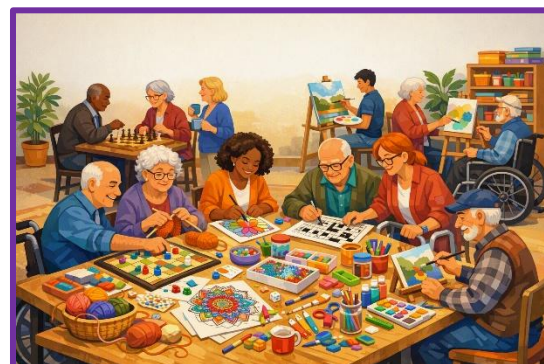
Des jeux de société et le matériel du mandala sera fourni. Veuillez apporter votre matériel de tricot, de peinture à diamant, vos mots croisés ou toute autre activité que vous voulez faire en bonne compagnie !

Dates : Les jeudis, 8 et 15 octobre, suivi du 12 et du 19 novembre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



# Programme d'activités

## MMC - CONCERT DE PIANO DE MME. GIROUX

Amis mélomanes, rejoignez-nous pour un après-midi envoûtant de piano. Au programme : Quand Frédéric rencontre Chopin.

« Deux hommes, deux musiciens, deux passionnés. Assistez à cette rencontre musicale entre Frédéric Chopin et Claude Léveillé, où chacun d'eux se partage un point commun : L'amour inconditionnel qu'ils portent à leurs pays. Un voyage entre le Québec et la Pologne où la musique devient le seul langage compris de tous et chacun. »



Date : Dimanche 18 octobre 2026

Heures : 14h30 à 16h30 | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION SEULEMENT**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

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

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est

---

## ART-THÉRAPIE

La présence chaleureuse de Yan Yee et sa connaissance approfondie des propriétés thérapeutiques des médiums artistiques vous aideront à développer des outils créatifs face aux difficultés rencontrées. Cela vous permettra de vous relaxer en toute sécurité dans un environnement qui soutient votre bien-être physique, psychologique et émotionnel.

Date : Les lundis du 19 octobre au 23 novembre 2026

Heures : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION SEULEMENT**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263)

Coût : 15\$

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A

---



## CINÉMA DE L'HORREUR

Après-midi de peur avec un film spécialement choisi pour vous donner des frissons. Pop-corn et liqueurs seront servis.

Date : Jeudi 22 octobre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



# Programme d'activités

## DÎNER DE L'HALLOWEEN

Préparez-vous pour une soirée qui va vous glacer le sang ! Le 31 octobre, les ombres se rassemblent et les esprits s'éveillent pour une nuit d'Halloween mémorable. Nous vous invitons à une fête où l'horreur et l'amusement se rencontrent dans une danse macabre.

Enfilez vos costumes les plus effrayants, car les véritables monstres de ce monde se mélangent parmi nous ce soir-là. Plus votre déguisement est créatif, plus vous aurez de chances de faire frémir vos amis.

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez-vous inscrire **avant le 15 octobre 2026**.

Date : Jeudi 29 octobre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Coût : 25\$

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



## ATELIER DE SENSIBILISATION AU HANDICAP ET À L'INCLUSION

Les animateurs d'AlterGo vous offre un atelier guidé qui a pour but de vous sensibiliser aux différents types d'handicap, d'avoir une discussion avec vous sur les préjugés et les obstacles vécus ainsi que d'entendre leur parcours de vie.

Date : Jeudi 5 novembre 2026

Heures : 13h30 à 16h | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION SEULEMENT**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 409



## CONFÉRENCE : ART ET VOYAGE

Cette conférence vous invite à survoler le Québec comme jamais auparavant! Cette rencontre, alliant habilement art et voyage, vous plonge dans les coulisses du projet de création et d'exposition de photos sonores vu et entendu par des centaines de milliers de personnes.

Date : Samedi 14 novembre 2026

Heure : 13h30 à 16h | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION SEULEMENT**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

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

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est



# Programme d'activités

## MMC – UNE JOURNÉE DANS LA VIE D'UN OURS

Projet Ma Maison de la Culture – Forts de dizaines d'années d'expérience sur scène, ces 2 musiciens vous surprendront en vous faisant découvrir des facettes insoupçonnées de leurs instruments, que l'on croit pourtant bien connaître. Voyagez avec eux dans cet univers évocateur de grands espaces où la musicalité côtoie la virtuosité et la bonne humeur.

Date : Vendredi 27 novembre 2026

Heure : 19h à 21h15 | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION SEULEMENT**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

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

Adresse : 14001, Rue Notre-Dame Est



---

## BINGO DE NOËL

Les fêtes approchent et nous avons le plaisir de vous inviter à un après-midi rempli de magie et de surprises lors de notre bingo ! Venez tester votre chance et n'oubliez pas de confirmer votre présence !

Date : Mardi 1<sup>er</sup> décembre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



---

## CAFÉ-RENCONTRE DE NOËL

C'est un incontournable de l'année, notre café-rencontre de Noël fait son grand retour ! Venez partager vos souvenirs d'enfance et découvrir les coutumes uniques de chacun lors de ce moment privilégié d'échange et de complicité. Joignez-vous à nous pour célébrer ensemble et en apprendre un peu plus sur nos traditions !

Date : Groupe 1 : Mercredi 2 décembre 2026

Groupe 2 : Mercredi 9 décembre 2026

Heure : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTIONS SEULEMENT**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263)

Lieu : À l'Alpha, Salle 174



# Programme d'activités

## SOIRÉE DE NOËL

En cette période de réjouissances, venez vous réchauffer le cœur en compagnie des gens que vous aimez ! Autour d'un bon repas ou sur la piste de danse, laissez-vous transporter dans la magie du temps des fêtes. Nous recevrons des invités d'honneur en provenance du Pôle-Nord. Tirage moitié-moitié au profit de Centraide.

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez vous inscrire **avant le 19 novembre**.



Date : Samedi 5 décembre 2026

Heure : 16h30 à 21h | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Coût : 25\$

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



---

## CARTES DE NOËL

Avons-nous des artistes saisonniers ou même des membres qui veulent apprendre à confectionner des cartes? Venez mettre vos mains à la colle pour la création de cartes de Noël! Les cartes seront envoyées à nos membres plus isolés.

Date : Lundi 7 décembre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, Salle 163-A



---

## 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. Laissez libre cours à votre imagination et amusez-vous!

Date : Mardi 8 décembre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



# Programme d'activités

## CINÉMA DE NOËL

Venez écouter un classique de Noël, pour vous mettre dans l'esprit des fêtes. Mettez-vous en pyjamas si le cœur vous en dit!

Pop-Corn et liqueurs seront servis!

Date : Jeudi 10 décembre 2026

Heure : 13h30 à 15h45 | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



---

## KARAOKÉ DE NOËL

Qu'on soit seul, en duo, chanter rend heureux. Joignez-vous à nous pour cette activité spéciale temps des fêtes, où la bonne humeur et le plaisir seront au rendez-vous. N'oubliez pas de préparer vos suggestions de chansons pour Stéphane.

Liqueurs et chips seront offerts.

Date : Lundi 14 décembre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



---

## BISCUITS DE NOËL

Laissez libre cours à votre imagination, pour un après-midi festivement sucré où vous pourrez exprimer votre créativité en décorant des biscuits de Noël et créer des petits souvenirs délicieux.

Date : Mardi 15 décembre 2026

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



# Messages du personnel de l'Alpha

## DÉPART DE GENEVIÈVE

Cher(e)s membres,

C'est avec beaucoup de nostalgie que je quitte mon poste à l'Alpha pour aller travailler dans un autre organisme. Je ne cherchais pas d'autre poste, mais une amie m'a fait une offre que je ne pouvais pas refuser. Sachez toutefois que je repars avec des tonnes de beaux souvenirs de vous et de l'Alpha. J'aurai toujours une place spéciale dans mon cœur pour vous. Et il me fera plaisir de vous recroiser peut-être à Montréal.

La vie c'est comme un grand voyage.  
(Et les gens qui me connaissent savent comment j'aime les voyages !!)  
On rencontre des personnes avec qui ont fait un bout de chemin.  
Parfois plus long, parfois plus court.  
Il arrive aussi que les chemins se séparent, mais il se recroisent aussi parfois.  
Merci d'avoir fait partie de ma route.

---



## ARRIVÉE DE JULIE

Une nouvelle aventure s'annonce pour moi à L'Alpha!

Après 4 semaines de stage d'intégration riches en apprentissage et en belles rencontres, je suis très heureuse de vous annoncer que je me joins officiellement à l'équipe à titre de **Secrétaire de Direction**.

Un immense merci à toute l'équipe de L'Alpha pour la confiance et l'accueil chaleureux. Très heureuse de poursuivre la mission à vos côtés.

---

## ARRIVÉE DE SUN BERTRAND

Avant d'entrer à ALPHA, je dois avouer m'être senti anxieux de mon intégration dans l'équipe, d'avoir peur de me sentir à l'écart. Cependant, j'ai été aimablement surpris de constater l'atmosphère accueillant qui entourait l'endroit. Je suis arrivé la journée où ils faisaient une réunion pour les bénévoles et ils en ont profité pour m'introduire. Le lendemain, ce fut une réunion de l'équipe, où je fus une nouvelle fois introduit. Durant ces deux réunions, on m'a intégré dans les questions et on a considéré mes réponses. Je suis ravi de pouvoir écrire que mon accueil à ALPHA a été mieux que ce que j'avais imaginé. J'ai hâte de continuer mon parcours des prochains mois dans cet organisme et je suis excité pour la suite.

---

## CHANGEMENTS DANS LES POSTES

Avec le départ de Geneviève et l'arrivée de Julie à l'ALPHA, vous observerez qu'une réorganisation des postes de l'équipe aura lieu. Plus de détails seront communiqués dans la prochaine programmation.

# Messages du personnel de l'Alpha

## QUOI FAIRE À MONTRÉAL

Carl vous suggère quelques événements qui auront lieu en octobre-novembre et décembre que vous pouvez faire de façon autonome.

### 36<sup>e</sup> édition du Salon International Tourisme Voyage

Du 30 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2026

13\$ pour un billet adulte en ligne. 16\$ à l'entrée

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

Si vous êtes intéressés par le voyage, en apprendre plus sur la cuisine internationale ou de discuter avec les professionnels du tourisme, ce salon pourrait vous intéresser. Il y aura 350 destinations, 200 exposants et 300 conférences, tous sur le sujet du tourisme.

<https://salontourismevoyages.com/>



### 49<sup>e</sup> Salon du livre de Montréal

Du 25 au 29 novembre 2026

Le mercredi 25 novembre, l'entrée est gratuite.

Le coût du billet 1 jour sera disponible en octobre.

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

Classique annuel à Montréal. Le salon du livre, sous le thème « Oser » offre un accès direct aux auteurs et aux maisons d'éditions. Découvrez votre prochain livre de chevet!

<https://www.salondulivredemontreal.com>



### 6<sup>ème</sup> Marché de Noël de Pointe-aux-Trembles

Les 5 et 6 décembre 2026, de 10h à 16h

Entrée gratuite

Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles – 12090, rue Notre-Dame Est

Une trentaine d'exposants vous attendent avec de l'artisanat de toutes sortes, des offres de prêt à manger et des cadeaux gourmands. On m'indique qu'il y aura un rallye qui vous fera explorer les magasins du Vieux Pointe-aux-Trembles!

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

**MARCHÉ PUBLIC**  
**POINTE-AUX-TREMBLES**

## Quelques photos de l'Alpha



## Quelques photos de l'Alpha



Sensibilisation de l'équipe à la réalité du handicap au travers d'une matinée en fauteuil.



Implication de Sylvie, Rosemarie et Soukaina en tant que bénévoles pour la Fête Nationale à Pointe-aux-Trembles.



Un aperçu de ce qui se passe au camp d'été Bon départ!

