





ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal

 514-352-5119

514-352-6242 

44 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


Printemps 2025 | Avril – Mai – Juin



Rapprochez-vous!


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

AVRIL 2025


DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Début des inscriptions pour le camp d'été	2 Entre-nous [Complet]	3 Yoga adapté [Complet]	4	5
6	7 Confection de cartes de pâques	8 Karaté adapté	9 Entre-nous [Complet] MMC : La rue des rêveries	10 Yoga adapté [Complet]	11	12
13	14 Scrapbooking	15 Karaté adapté	16	17 Conférence CIUSSS #1 MMC : Artifact - Kate Wyatt Quartet	18 Rocket de Laval 	19
20	21 Pâques [Bureaux fermés]	22 Karaté adapté	23 Parcours de vie #1 Lilianne	24 Yoga adapté [Complet]	25	26
27	28 Scrapbooking	29 Karaté adapté	30 Parcours de vie #2 Émilie			

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

MAI 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6 Karaté adapté	7 Mandala	8 Yoga adapté [Complet]	9	10
11	12 Scrapbooking	13 Karaté adapté	14 Mandala	15 Conférence CIUSSS #2	16	17
18	19 Fête des Patriotes [Bureaux Fermés]	20 Karaté adapté	21 Mandala	22 Insectarium de Montréal 	23 Fin des inscriptions au camp d'été	24
25	26 Scrapbooking	27 Karaté adapté	28 Mandala	29	30	31 Fête famille PAT/ME (Bureaux Fermés)

JUIN 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Marche et roule au Parc Bellerive	3 Marché Jean-Talon	4 Café-rencontre Semaine des personnes handicapées	5 Bingo	6	7
8	9 Marche et roule au Parc Bellerive	10 Cinéma StarCité	11	12 Conférence CIUSSS #3	13	14
15	16 Marche et roule au Parc Bellerive	17	18	19 46 ^e assemblée annuelle des membres	20	21
22	23 Marche et roule au Parc Bellerive	24 St-Jean-Baptiste [Bureaux fermés]	25 Crème glacée au parc Bellerive 	26 Rencontre pré-camp	27	28
29	30 Marche et roule au Parc Bellerive					



Programme d'activités

CAMP D'ÉTÉ DE L'ALPHA

Vous rêvez de profiter d'activités de plein air accessibles et adaptées ? De rencontrer des gens et de tisser de nouvelles amitiés? De contempler les étoiles autour d'un feu de camp? Le camp de vacances de l'Alpha est fait pour vous !

À noter : L'ordre d'inscription ne garantit pas une place. La sélection des participants sera effectuée fin mai 2025.

Dates importantes :

Début des inscriptions : -----Mardi 1^{er} avril 2025

Fin des inscriptions : -----Jeudi 22 mai 2025

Rencontre pré-camp : -----Jeudi 26 juin 2025

Dates du camp d'été : -----Du lundi 8 au vendredi 12 septembre 2025

Pour vous inscrire : Contactez Stéphane au poste 266



RAPPEL - ENTRE-NOUS

Un petit rappel pour les personnes qui participent à l'activité Entre-Nous du groupe 2. L'activité continue et se terminera le 9 avril. Nous vous y attendons.

Dates : Les mercredis 2 et 9 avril 2025

Heures : 13h30 à 15h30 | **GROUPE COMPLET**

Lieu : À l'Alpha, salle 161



RAPPEL - YOGA ADAPTÉ

Un petit rappel pour les personnes qui participent à l'activité de Yoga adapté. L'activité continue jusqu'au 8 mai.

Dates : Les jeudis 3 avril au 8 mai 2025

(sauf le 17 avril et le 1er mai 2025)

Heures : 13h30 à 14h30 | **GROUPE COMPLET**

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

CONFECTION DE CARTES DE PÂQUES

Participez à un atelier de confection de cartes de souhaits pour célébrer Pâques. Laissez libre cours à votre créativité pour offrir une carte personnalisée à vos proches !

Date : Lundi 7 avril 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'ALPHA, salle 163-A



KARATÉ ADAPTÉ

Découvrez les bases du Kenpo, une forme d'autodéfense, avec Sensei Annie Durand, une experte en karaté depuis de nombreuses années. Ce cours adapté à vos besoins vous aidera à canaliser votre énergie tout en passant un moment agréable.

Dates : Les mardis, du 8 avril au 27 mai 2025

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

Coût : 10\$ pour la session

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



MA MAISON DE LA CULTURE - SPECTACLE LA RUE DES RÊVERIES

Découvrez une fresque animée mettant en scène des marionnettes à fils, représentant des personnages miniatures dans une rue vivante.

Date : Mercredi 9 avril 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

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

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est à Pointe-aux-Trembles



Programme d'activités

SCRAPBOOKING

Détendez-vous et exprimez votre créativité à travers le scrapbooking, une activité idéale pour décompresser et canaliser vos émotions. **N'oubliez pas d'apporter les photos que vous voulez utiliser.**

Date : Les lundis 14 et 28 avril en plus des 12 et 26 mai 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE CIUSSS #1 VIVRE ENSEMBLE

Comment créer des liens solides et bienveillants au sein de notre communauté ? Cet atelier, animé par le CIUSSS, vise à renforcer la solidarité et à explorer les défis et les avantages du Vivre ensemble. Venez participer à des échanges enrichissants et découvrir comment favoriser une communauté plus unie.

Date : Jeudi 17 avril 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



MA MAISON DE LA CULTURE – PIANO & JAZZ ARTIFACT DE KATE WYATT QUARTET

Découvrez la talentueuse pianiste et compositrice Kate Wyatt, l'une des meilleures musiciennes de jazz de Montréal, dans un concert mêlant compositions originales et standards de jazz.

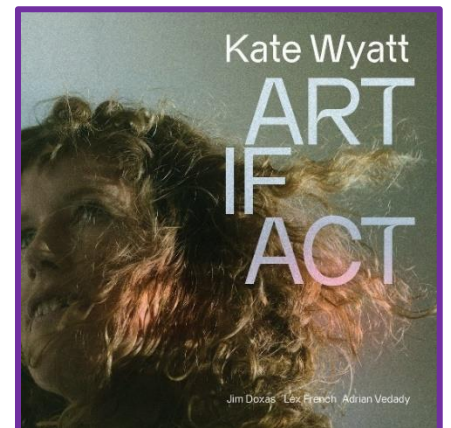
Date : Jeudi 17 avril 2025

Heures : 18h30 à 21h | **PLACES LIMITÉES**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

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

Adresse : 14001, rue Notre-Dame Est à Pointe-aux-Trembles



Programme d'activités

LE ROCKET DE LAVAL CONTRE LES BELLEVILLE SENATORS

Assistez à un match du Rocket de Laval, le club-école des Canadiens de Montréal, pour une soirée mémorable dédiée aux amateurs de hockey.

Date : Vendredi 18 avril 2025

Heures : 17h30 à 22h | **PLACES LIMITÉES**

Coût : 20\$

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Place Bell

Adresse : 1950, rue Claude-Gagné à Laval



PARCOURS DE VIE #1

LILIANE RACETTE

Qui est Liliane Racette ? Derrière ses lunettes et son sourire malicieux se cache une artiste passionnée. Avec 20 ans de théâtre amateur à son actif, elle se consacre désormais à l'humour, ayant même performé sur la scène du Bordel, célèbre pour ses spectacles comiques. Découvrez son parcours lors d'une présentation à la fois drôle, touchante et inspirante. Venez rencontrer un membre de l'Alpha sous un jour nouveau et passer un moment agréable en sa compagnie.

Date : Mercredi 23 avril 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



PARCOURS DE VIE #2

ÉMILIE DESGAGNÉS

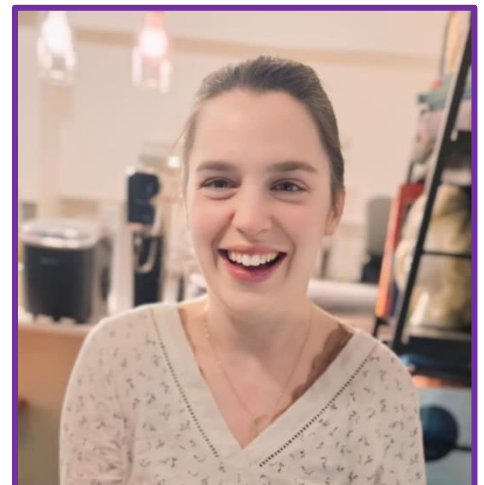
Vous connaissez Émilie en tant qu'intervenante à l'Alpha, mais savez-vous ce qui l'a façonnée ? Venez découvrir son histoire à travers des anecdotes et des péripéties captivantes qui ont fait d'elle la personne qu'elle est aujourd'hui. Une occasion unique de mieux la connaître et de partager un moment enrichissant.

Date : Mercredi 30 avril 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



Programme d'activités

MANDALAS

Le mandala, symbole de l'univers dans sa forme idéale, représente la transformation de la souffrance en joie. Cet atelier 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.

Dates : Les mercredis, du 7 au 28 mai 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



CONFÉRENCE CIUSSS #2 PRENDRE SOIN DE SOI

Découvrez la perspective des petits pas lors de cet atelier animé par le CIUSSS. Nous explorerons différentes façons de prendre soin de soi, à son propre rythme, que ce soit individuellement ou collectivement. Une occasion de réfléchir à votre bien-être et de partager des idées avec d'autres.

Date : Jeudi 15 mai 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



VISITE DE L'INSECTARIUM DE MONTRÉAL

L'Insectarium de Montréal est un musée d'histoire naturelle éducatif, culturel et scientifique de Montréal, au Québec, ayant pour objectif de sensibiliser la population au monde des insectes. C'est le plus grand insectarium en Amérique, accueillant annuellement près de 400 000 visiteurs.

Date : Jeudi 22 mai 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Insectarium de Montréal

Adresse : 4801, avenue Pierre-de Coubertin à Montréal



Programme d'activités



MARCHE ET ROULE AU PARC BELLERIVE

Profitez d'une balade dans le magnifique parc nature de la Promenade-Bellerive, situé aux abords du fleuve Saint-Laurent.

Apportez votre lunch froid.

Activité annulée en cas de pluie.

Dates : Les lundis du 2 au 30 juin 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Chalet du parc Bellerive

Adresse : 8300, rue Bellerive à Montréal



MARCHÉ JEAN-TALON

Venez encourager les producteurs agricoles du Québec au cœur de la Petite Italie. **Profitez de cette sortie pour déguster des produits locaux ou apportez votre lunch froid.**

Date : Mardi 3 juin 2025

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

Coût : Vos achats!

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Marché Jean-Talon

Adresse : 7070, avenue Henri-Julien à Montréal



Programme d'activités

CAFÉ-RENCONTRE SEMAINE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées, nous vous invitons à un café-rencontre spécial. Autour d'un café et d'une collation, venez échanger sur les réalités de la vie avec un handicap. Partagez vos expériences, discutez avec d'autres personnes et profitez d'un moment convivial et enrichissant.

Date : Mercredi 4 juin 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



BINGO

Rejoignez nos amateurs de bingo pour une après-midi remplie de surprises, de prix de présence et de bonne humeur. Liqueurs et chips offerts !

Date : Jeudi 5 juin 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CINÉMA STARCITÉ

Passez un après-midi divertissant au cinéma, avec accès aux arcades et aux restaurants sur place.

Date : Mardi 10 juin 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 à Montréal



Programme d'activités

CONFÉRENCE CIUSSS #3 EXPRESSION DES ÉMOTIONS

Pourquoi vivons-nous des émotions ? Quel est leur rôle dans notre vie ? Cet atelier, animé par les intervenantes du CIUSSS, vous invite à réfléchir sur l'importance d'accueillir vos émotions avec bienveillance et à mieux les gérer au quotidien. Un moment d'introspection et de partage pour mieux comprendre et composer avec vos ressentis.

Date : Jeudi 12 juin 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



46^E ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES



Participez à cet événement pour :

- Découvrir les activités réalisées en 2024-2025
- Prendre connaissance du plan d'action pour l'année à venir
- Voter lors de l'élection des membres du conseil d'administration

Un repas (boîte de poulet, liqueurs et gâteaux) sera servi.

Une demande de transport de groupe est planifiée pour cette activité. Veuillez vous y inscrire **avant le 5 juin 2025** pour en faire partie.



Date : Jeudi 19 juin 2025

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

Coût : Avoir une carte de membre valide!

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A

CRÈME GLACÉE AU PARC BELLERIVE

Célébrez le début de l'été avec une délicieuse crème glacée offerte par l'Alpha.

Apportez votre lunch froid.

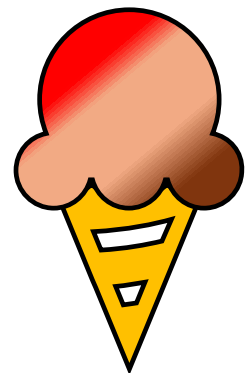
Date : Mercredi 25 juin 2025

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

Inscription : Cheminement vie active (poste 266)

Lieu : Chalet du parc Bellerive

Adresse : 8300, rue Bellerive à Montréal



Messages du personnel de l'Alpha

FÊTE NATIONALE DE LA SAINT-JEAN-BAPTISTE

C'est le moment de célébrer la fête du Québec! Passez au Parc Saint-Jean-Baptiste, situé au 1050 / 1060, Boulevard Saint-Jean-Baptiste pour réserver votre transport adapté. Il est un peu tôt pour pouvoir vous donner la programmation du mardi 24 juin 2025, mais le site est généralement ouvert au public aux environs de 11h au coin de la rue René-Lévesque. Les spectacles devraient commencer aux environs de 18h pour se terminer vers 22h-23h. Des kiosques alimentaires et promotionnels sont disponibles sur place si vous en avez besoin.

Gardez un œil sur leur page facebook : <https://www.facebook.com/pointeauxfetes/>

Sur un autre ordre d'idée, l'organisme Pointe-aux-Fêtes est à la recherche de bénévoles pour la Fête Nationale! Que ce soit pour aider au kiosque alimentaire/articles promotionnel, aider à garder le parc propre, diriger le public aux différentes activités ou prendre soin des autres bénévoles, votre aide serait appréciée.

Contactez Carl au poste 262 si vous êtes intéressés.



LA SITUATION DU TRANSPORT ADAPTÉ

1- Le point de vue du Syndicat des chauffeurs

Pour pouvoir négocier des meilleurs termes dans leur prochaine convention collective, qui arrive à échéance sous peu, le Syndicat qui représente les chauffeurs d'autobus, minibus et du métro a démarré une campagne publicitaire ayant pour message que le Transport adapté est en danger.

En lisant les informations disponibles dans leur dépliant et sur le site web qu'ils ont créés (<https://notretransport.ca/>), vous pouvez lire que « (...) la STM a annoncé qu'elle mettait fin à ce service essentiel. ». **Ce n'est pas ce qui se passe. La STM ne ferme pas le transport adapté.**

Pour ce qui est de « La STM ne doit pas abandonner la clientèle à mobilité réduite. », nous sommes en accord avec ce point. C'est ce que RUTA Montréal va surveiller avec votre aide.

2- Le point de vue de la STM

La STM est en situation de coupures budgétaire gouvernementale. Pour continuer sa promesse de zéro refus avec le transport adapté, ils doivent uniformiser le service de transport adapté.

Selon la STM, 90% des transports effectués par le transport adapté sont déjà offerts par des chauffeurs de taxi avec des véhicules adaptés. Les 10% restants sont desservis par les minibus conduits par les chauffeurs de la STM, service qui est fait par le privé à l'extérieur de Montréal.



Messages du personnel de l'Alpha

Pour couvrir ces 10%, la STM va entrer en partenariat avec des entreprises spécialisées en suivant le même modèle qu'en région. Ils vont continuer de gérer l'offre de service, la qualité, l'admissibilité, les réservations et la coordination de l'offre. Ils affirment qu'ils ne retireront pas les transports faits par leurs chauffeurs tant que les partenaires ne seront pas prêts.

Économiquement parlant, le retrait des minibus ferait en sorte que la STM n'aurait pas à investir pour renouveler la flotte de véhicules actuel, ni pour mettre à jour le centre de transport (maintenance, stockage et réparations), qui sont en fin de vie.

Si vous vous inquiétez pour vos chauffeurs, l'information disponible indique qu'il n'y aura pas de pertes d'emploi.

3- Le point de vue de RUTA Montréal

Voici un extrait de l'infolettre de RUTA Montréal sur l'externalisation du service de minibus de la STM :

« Le RUTA Montréal prend acte de la décision de la STM d'externaliser le service de minibus vers des partenaires externes. Nous resterons vigilants tout au long de l'année en assurant un suivi rigoureux de ce dossier afin que la qualité et l'offre du service soient préservées.

Selon les garanties obtenues, ce transfert n'entraînera aucun changement pour les usagers et usagères du transport adapté par minibus. Par ailleurs, le RUTA Montréal collaborera étroitement avec la STM pour préparer la formation destinée aux chauffeurs des nouveaux véhicules.

En aucun cas, ce changement n'affectera le transport adapté pour les usagers et usagères du service. Pour toute question, le RUTA Montréal demeure disponible pour informer et rassurer sa communauté. »

4- Notre position

L'Alpha n'est pas un organisme spécialisé dans la défense des droits. Cependant, si vous observez une modification dans la qualité et l'offre de service, faites-en part à l'équipe et contactez RUTA Montréal sur le sujet. Nous vous garderons informés de la situation et vous feront part des mobilisations en préparation.



Si vous êtes intéressés par une visite de RUTA Montréal et/ou de la STM, faites-nous en part!

Messages du personnel de l'Alpha

AUTRES ÉVÉNEMENTS À MONTRÉAL

Carl vous suggère quelques événements qui pourraient vous intéresser et qui auront lieu durant les mois d'avril, mai et juin 2025.

Défi Sportif AlterGo ----25 avril au 4 mai 2025

Vous le connaissez, c'est le plus grand événement multisport de personnes à limitation fonctionnelle annuel au Canada qui a lieu dans 4 sites de compétitions.

Pour plus d'information : <https://defisportif.com/>

Festival Fuego Fuego ----24 et 25 mai 2025

Festival de musique Latino-américaine qui a lieu sur l'esplanade du Parc Olympique.

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

Festival Eurêka! ----30 mai au 1er juin 2025

Festival familial de science et de technologie qui a lieu au parc Jean-Drapeau et à la Biosphère.

Pour plus d'information : <https://festivaleureka.ca/>

Festival Yatai Montréal ----5 au 8 juin 2025

C'est un marché de rue japonais qui offre de la cuisine de rue, des marchands et des activités de culture japonaise. L'événement a lieu au Hangar 1825, à Griffintown.

Pour plus d'information : <https://www.asiasie.com/yataimtl>

Francofolies de Montréal ----13 au 21 juin 2025

Festival de Jazz de Montréal ----26 juin au 5 juillet 2025

2 festivals qui ont lieu à la Place des spectacles du Centre-Ville de Montréal. Le premier met de l'avant la musique francophone, tandis que le deuxième qui met de l'avant le Jazz international.

Pour plus d'information : <https://francosmontreal.com/> et <https://montrealjazzfest.com/>

ARTICLES PROMOTIONNELS

Êtes-vous intéressés à avoir des objets qui affichent le logo de l'ALPHA? Nous avons des épinglettes et des porte-clés au coût de 3\$ chaque! Ils sont disponibles auprès de votre comptable préféré!

Nous voulons savoir quels autres articles promotionnels vous intéresse. Que ce soit un chandail, une casquette, une bouteille d'eau, un sac à dos ou un crayon à l'encre. Parlez-en à l'équipe!



Quelques photos de l'Alpha

