



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal

 514-352-5119

514-352-6242 

43 ans avec vous, pour vous !

14115, Prince-Arthur Est, suite 163
Montréal (Qc) – H1A 1A8

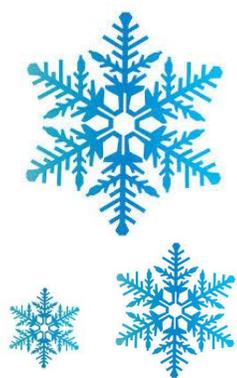
 alpha@mainbourg.org

alpha-montreal.com 

fb.com/effetalpha 

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

HIVER 2023 | JANVIER - FÉVRIER - MARS



UNE NOUVELLE ANNÉE QUI DÉMARRE EN AMITIÉ!

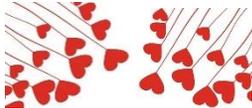
Heures d'ouverture : 8h30 à 17h
Du lundi au jeudi

JANVIER 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 	3	4	5	6 	7
VACANCES						
8	9 Retour Bureau	10	11 Zoothérapie	12 Diner de l'amitié	13	14
15	16 Comité Expo-Art	17 Conférence Fraude et portefeuille	18 Biodôme 	19 BINGO 	20	21
22	23 Bricolage avec "Les Petits Frères"	24 Conférence Sécurité domiciliaire	25 Zoothérapie	26 Conférence Marcia Pilote	27	28
29	30 Comité Pairs aidants	31 Cinéma Star Cité				

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

FÉVRIER 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Zoothérapie	2 Yoga adapté Pause-détente	3	4
5	6 Jumelage avec "Les Petits Frères"	7 Karaté	8 Tricot Entre-nous	9 Yoga adapté Pause-détente	10	11
12	13 Cartes St-Valentin 	14 Karaté	15 Tricot Entre-nous	16 St-Valentin Le Max-Rupp 	17	18
19	20 Conférence : RUTA Montréal 	21 Karaté	22 Tricot Entre-nous	23 Yoga adapté	24	25
26	27 Conférence : Je prends ma place	28 Karaté				

MARS 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Tricot Entre-nous	2 Yoga adapté	3	4
5	6	7 Karaté	8 Jeux-libre Entre-nous	9 Yoga adapté Pause-détente	10	11
12	13 Conférence Sécurité piétonnière	14 Karaté	15 Jeux-libre Entre-nous	16 Yoga adapté Pause-détente	17	18
19	20 Comité Expo-Art	21 Karaté	22 Jeux-libre Entre-nous	23 Yoga adapté	24	25
26	27 Comité Pairs aidants	28 Karaté	29 Jeux-libre Entre-nous	30 Cabane à sucre 	31	



Programme d'activités – Les régulières

ZOOTHÉRAPIE

La Zoothérapie est de retour pour une session de 3 ateliers. Stéphanie, notre zoothérapeute, sera accompagnée de Zola (chien) et Jazz (chatte). En plus d'interagir avec les animaux, vous pourrez échanger entre participants et développer votre connaissance de vous-même et des autres.

Dates : Les mercredis, 11, 25 janvier et 1^{er} février 2023

Heures : Groupe 1 : 13h30 à 14h30 | Groupe 2 : 14h30 à 15h30

Coût : 5\$ | **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



YOGA ADAPTÉ

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

Dates : Les jeudis du 2 février au 6 avril 2023

-----Sauf le jeudi 16 février et 30 mars-----

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



KARATÉ ADAPTÉ

Sensei Annie Durand enseigne le karaté depuis de nombreuses années. Elle montrera les bases du Kenpo, ce qui signifie auto-défense. Le cours sera adapté à vos besoins. Sa philosophie: le karaté doit être un moment agréable.

Dates : Les mardis du 7 février au 28 mars 2023

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

Coût : 8\$

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



ENTRE-NOUS

Tu as envie de partager et d'échanger sur différents sujets? Le groupe Entre-nous est pour toi! Ensemble, on discute et on s'entraide pour améliorer notre situation au quotidien. Ensemble, on est plus fort. Et ensemble, on est tout simplement entre nous.

Dates : Les mercredis du 8 février au 29 mars 2023

Heures : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES (10)**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



Programme d'activités – Les régulières

LES APRÈS-MIDIS PAUSE-DÉTENTE

Le temps froid et gris vous rend fatigués ? Vous êtes stressés par les tracas de la vie ? Ou vous avez besoin de vous relaxer ? Joignez-vous au groupe des après-midis pause-détente : massage sur chaise (15 minutes/participants), mandalas et relaxation.

Dates : Les jeudis 2 et 9 février et 9 et 16 mars 2023

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



TRICOT

Une maille à l'envers, une maille à l'endroit. Vous n'avez peut-être pas de baguettes magiques, mais vos broches créent de l'art!

Dates : Les mercredis du 8 février au 1^{er} mars 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



JEUX LIBRES

Retrouvez vos camarades de jeux de société. Êtes-vous prêts à jouer?

Dates : Les mercredis du 8 au 29 mars 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 161



« Un énorme merci à l'équipe et aux membres de l'Alpha de m'avoir accueilli à bras ouvert. Même si mon stage tire déjà à sa fin, je me compte chanceuse d'avoir pu croiser votre route et d'avoir été présente pendant une petite partie de votre quotidien. Je quitte en gardant de très beaux souvenirs et c'est grâce à vous tous. »

Alexandra Quintal, stagiaire en technique travail social



Programme d'activités – Les comités

COMITÉ EXPO-ART

Mission du comité : mise en valeur de nos membres qui confectionnent des créations artistiques.

Le comité Expo-Art a été mis sur pied dans le but d'offrir une vitrine à nos membres artistes, mais aussi pour leur permettre d'exercer leur pouvoir d'agir, notamment dans leur choix d'activités de création et de leur promotion.

Date : Lundis, 16 janvier et 20 mars 2023

Heures : 13h30 à 15h | **LES MEMBRES DU COMITÉ**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



COMITÉ PAIRS AIDANTS

Mission du comité : des membres qui aident d'autres membres de l'Alpha (par, pour et avec les membres).

Le comité de pairs aidants est maintenant formé et les membres qui le composent sont prêts à commencer leur bénévolat. Ils auront comme mission première d'accueillir et d'accompagner les nouveaux membres qui se joignent à l'Alpha.

Date : Lundis, 30 janvier et 27 mars 2023

Heures : 13h30 à 15h | **LES MEMBRES DU COMITÉ**

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



PETIT RAPPEL : INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Veillez-vous inscrire aux activités par téléphone ou par courriel. Le nombre de personnes inscrites affectent les réservations, les achats et le choix des prochaines activités. Aussi, si nous devons annuler ou modifier une activité, nous pourrions vous contacter pour vous en informer.

Nous vous recommandons de réserver vos transports avec un délai de **15 minutes avant et après l'heure annoncée de l'activité** pour pouvoir en profiter dans son entièreté.

Programme d'activités – Les uniques

DÎNER DE L'AMITIÉ

L'équipe de l'Alpha vous invite à son dîner de l'amitié pour partager ensemble un repas après le congé des fêtes. Apportez votre lunch froid. Jeux et plaisir au rendez-vous.

Date : Jeudi, 12 janvier 2023

Heures : 11h30 à 14h | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE : FRAUDE ET PORTEFEUILLE

Une conférence qui vous permettra de reconnaître les différentes formes de fraudes qui peuvent avoir lieu autant en personne que sur Internet. On vous donnera aussi des conseils de prévention et de l'information afin d'améliorer votre sécurité.

Date : Mardi, 17 janvier 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



BIODÔME

Venez visiter le Biodôme, un lieu d'émerveillement et d'apprentissage. Une belle balade dans la nature au milieu des 5 écosystèmes. Animaux et plantes de toutes sortes à découvrir.

Date : Mercredi, 18 janvier 2023

Heures : 13h à 16h | **Inscriptions obligatoires**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Coût : 16,50\$ au prix régulier (15,50\$ si vous avez 65 ans ou plus) | 12,75\$ avec la Carte Accès Montréal (11,75\$ si vous avez 65 ans ou plus avec la carte.)

Lieu : Biodôme de Montréal

Adresse : 3200, rue Viau



BINGO

Vous n'avez pas de cartes, de bouliers, d'amis ou de personnes qui appellent les boules chez vous? Venez, nous avons tous ça!

Date : Jeudi, 19 janvier 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités – Les uniques

BRICOLAGE AVEC "LES PETITS FRÈRES"

Première partie du projet de bricolage en collaboration avec l'organisme "Les Petits Frères". Aidons les personnes âgées à se sentir moins isolées grâce à cet atelier.

Date : Lundi, 23 janvier 2023

Heures : 14h à 15h | **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 174



CONFÉRENCE : SÉCURITÉ DOMICILIAIRE

Nous vous offrirons des conseils de prévention ainsi que de l'information sur la sécurité à domicile, ce qui permettra d'augmenter votre sentiment de sécurité dans votre demeure.

Date : Mardi, 24 janvier 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 409



CONFÉRENCE MARCIA PILOTE

Animatrice, conférencière, comédienne, auteure

Venez la rencontrer pour une conférence des plus inspirante ! Période de questions, photos et dédicace de vos livres si vous le souhaitez. Un rendez-vous à ne pas manquer !

Date : Jeudi, 26 janvier 2023

Heures : 14h00 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CINÉMA STAR-CITÉ

Venez passer un après-midi au cinéma. Plaisir au rendez-vous.

Date : Mardi, 31 janvier 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Coût : Prévoyez un minimum de 8\$, prix du billet

Lieu : Cinéma Star Cité

Adresse : 4825, avenue Pierre-De Coubertin



Programme d'activités – Les uniques

JUMELAGE AVEC "LES PETITS FRÈRES"

Deuxième partie de notre collaboration avec l'organisme "Les Petits Frères". Nous allons recevoir les personnes âgées pour la suite du bricolage.



Date : Lundi, 6 février 2023

Heures : 14h à 15h30 | **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 409

CARTES ST-VALENTIN

Nous vous proposons de venir confectionner de belles cartes remplies d'amour pour tous ceux que vous aimez. Le matériel est fourni.



Date : Lundi, 13 février 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 409

DÎNER DE LA ST-VALENTIN

Venez déguster un repas gastronomique 5 services. Le coût comprend la table d'hôte, le thé et le café. Les autres consommations sont à vos frais (vin, bières, etc.). Boutique sur place (\$). Tirage Moitié-Moitié au profit de Centraide et prix de présence.

[Transport de groupe offert avant le 2 février 2022](#)

Date : Jeudi, 16 février 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Coût : 25\$

Lieu : Restaurant Le Max-Rupp

Adresse : 4500, Boul. Henri-Bourassa Est



CONFÉRENCE – RUTA (Regroupement des usagés du transport adapté et accessible de l'île de Montréal)

RUTA Montréal lutte pour l'accessibilité universelle des réseaux de transport adapté et régulier. Apprenez-en davantage sur leur offre de services et sur vos droits en tant qu'utilisateur du transport adapté.



Dates : Lundi, 20 février 2023

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

Inscriptions : Accueil | Services | Soutien (Poste 263 ou 449)

Lieu : À l'Alpha, salle 409

Programme d'activités – Les uniques

CONFÉRENCE : JE PRENDS MA PLACE

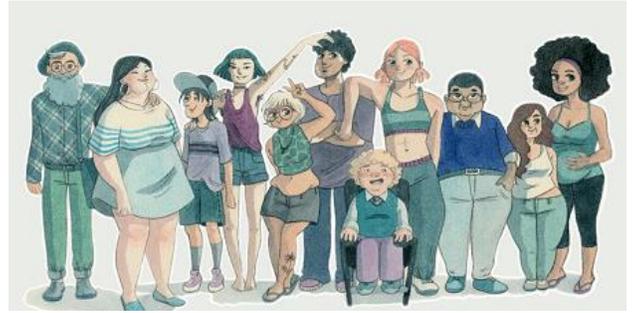
Reconnaître les situations d'intimidation et ses conséquences, identifier les différents acteurs et outiller les participants à agir lors d'une situation d'intimidation.

Date : Lundi, 27 février 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE : SÉCURITÉ PIÉTONNIÈRE

Une conférence qui vise à promouvoir la sécurité des piétons âgés à l'aide d'informations pertinentes et adaptées. On vous présentera les lois pour les utilisateurs de triporteurs et de quadriporteurs.

Date : Lundi, 13 mars 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CABANE À SUCRE

Soyez de la partie : sucrez-vous le bec au Chalet du Ruisseau, à Mirabel. Repas traditionnel, tire sur la neige, musique, piste de danse et animation.

Vente de produits du terroir sur place (\$).

Date : Jeudi, 30 mars 2023

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

Inscriptions : Cheminement Vie Active (poste 264)

Coût : 25\$

Lieu : Cabane à sucre Le Chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, Rang de la Fresnière



**--TRANSPORTS ADAPTÉS
INTER-RIVES SEULEMENT--**



RÉTROSPECTIVE SOIRÉE D'HALLOWEEN

Les gagnantes du concours de costume



1^{er} prix : Rosa Carlucci

Valérie Bouchard

Geneviève Ayotte



Gagnant du prix moitié-moitié : Richard Primeau

