



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal



RAPPORT ANNUEL 2021/22

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président	3
Mot du directeur général	4
Portrait de l'organisme	5
L'Alpha en chiffres	6
AXE 1 – Soutien dans la communauté	7
AXE 2 – Cheminement vie active	17
AXE 3 - Participation citoyenne	24
AXE 4 - Accessibilité universelle	25
Administration	26
Ressources financières	28
Prix d'excellence 2021 Michel De Jordy	29
Nos principaux collaborateurs	30
Remerciements	31

MOT DU PRÉSIDENT



C'est avec un sentiment de fierté que j'entame cette année mon 2^e mandat à titre de président du conseil d'administration de l'Alpha. Un organisme qui incarne mes propres valeurs d'entraide, d'empathie et de respect.

Une autre année qui a été remplie de changements. L'équipe de l'Alpha et ses membres ont démontré leurs habiletés à surfer sur les nombreuses vagues de la pandémie plutôt que de se laisser emporter par elles.

Notons aussi le départ à la retraite de Michel Réhel (après 28 années) et l'arrivée en poste du nouveau directeur, Hamid Terzi. Déjà, M. Terzi contribue au bon fonctionnement de l'organisme et il veille à son développement.

Je tiens à souligner le travail de l'équipe. Ils ont su mettre en place des projets exemplaires. Par exemple, le projet tablette qui consiste à prêter des tablettes à nos membres afin d'atténuer la fracture numérique. Le projet d'écoute active a, quant à lui, permis de soutenir davantage nos membres.

N'oublions pas l'apport immense des personnes qui bénéficient d'un programme PASS-Action et de nos bénévoles dévoués.

Merci encore de permettre à l'Alpha d'entrer dans sa 43^e année d'existence.

Gary Guay

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



Chers membres et partenaires,

J'ai l'immense bonheur de vous présenter le **43^e rapport annuel de notre association (ALPHA)**. Il est difficile de décrire l'année 2021-2022 sans parler des défis auxquels nous avons fait face.

D'abord, au niveau des ressources humaines avec le départ de Michel Réhel, le changement au niveau de la direction, le recrutement d'une secrétaire comptable et l'accompagnement des employés dans leurs nouveaux postes. Bien que nous vivions une période houleuse et éprouvante, ce que nous retenons de cette année à l'ALPHA, ce sont toutes les petites victoires qui, additionnées aux opportunités, nous ont offert un regain d'espoir. De ce fait, en 2021-2022, nous nous sommes investis avec vigueur dans la reprise des activités pour contribuer au bien-être de notre communauté. Nous avons développé plusieurs activités et projets porteurs d'espoir. Nous sommes donc fiers de vous les présenter dans ce rapport annuel, je vous invite à le consulter afin d'en savoir davantage sur les actions prises par notre organisme durant la dernière année.

L'ALPHA s'appuie sur des valeurs qui se veulent bienveillantes et sur une mission inébranlable. Notre objectif est de faire une réelle différence dans la vie de nos membres en soutenant des initiatives qui visent l'amélioration de leur qualité de vie. Nous avons pris le temps, cette année, d'être à l'écoute des besoins de nos membres et d'orienter l'ALPHA vers de meilleures pratiques. Il est primordial de souligner que la grande réussite de notre association relève de l'effort continu et concerté de chacune de ses parties prenantes.

Un grand merci à toutes et à tous pour l'excellent travail.

Bonne lecture!

Hamid Terzi

PORTRAIT DE L'ORGANISME

MISSION

Offrir des programmes d'activités et des services favorisant l'intégration, l'inclusion sociale et la participation citoyenne de nos membres.

VISION

Devenir une référence en matière d'entraide, de soutien et d'accessibilité universelle.

VALEURS

- Entraide
- Engagement et pouvoir d'agir
- Professionnalisme
- Reconnaissance
- Respect

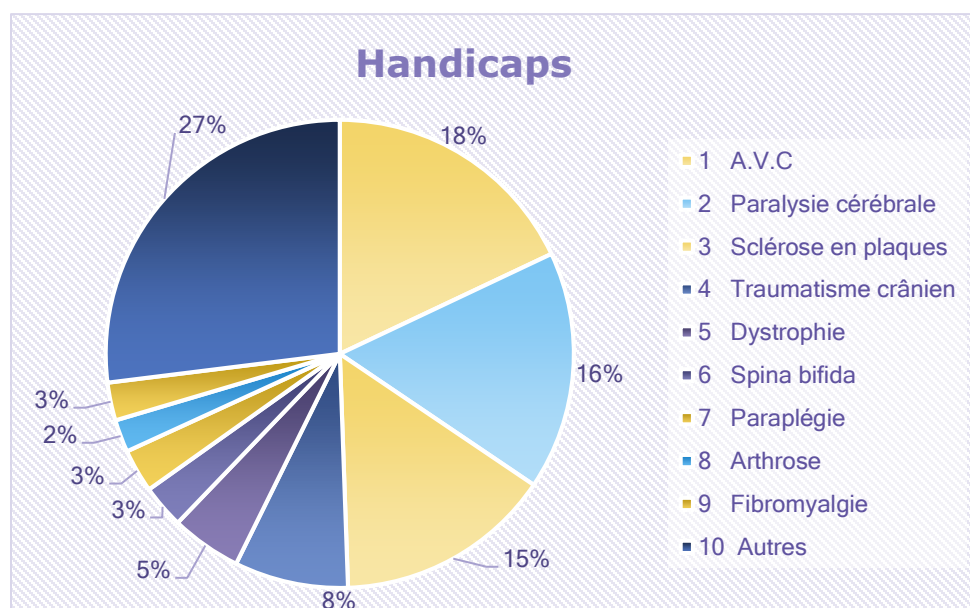
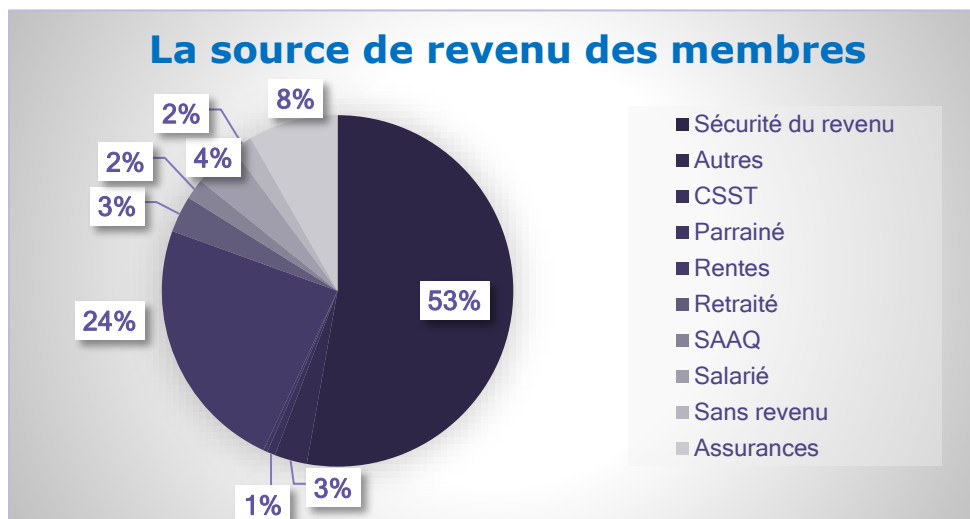


L'ALPHA EN CHIFFRES

Depuis 1981, l'ALPHA accueille des personnes ayant des limitations fonctionnelles et/ou neurologiques qui désirent retrouver une vie active, participer à des activités adaptées et créer des liens sociaux.

L'Alpha c'est :

- 267 membres actifs
- 11 membres sympathisants
- 30 bénévoles
- 13 nouveaux membres




AXE 1 – SOUTIEN DANS LA COMMUNAUTÉ

L'équipe du Soutien dans la communauté a pour objectif d'accompagner les membres vers une amélioration de leurs conditions de vie et une mobilisation de leurs ressources personnelles. La majorité de nos activités de groupe et de nos interventions individuelles ont en commun la **relation d'aide**. Nous visons, grâce à l'empathie, l'écoute active et le non jugement, à venir en aide à la personne en difficulté.

1. Les interventions individuelles

L'offre de service a été bonifiée depuis la COVID-19 grâce, entre autres, à une subvention des Fondations Philanthropiques du Canada et de la CDC de la Pointe – Région Est de Montréal. 460 personnes ont été rejointes sur une cible estimée de 186 (+ 247%). Cela nous a donné le coup d'envoi pour mettre sur pied le *Projet écoute active*. Nous maintenons le service sous cette forme, c'est-à-dire une augmentation du nombre de suivi régulier, la mise en place de plans d'intervention, la réorganisation de la répartition du travail et la création de liens significatifs et permanents avec les travailleurs sociaux. La supervision d'une stagiaire en travail social a aussi permis de mieux intervenir auprès de nos membres et de les soutenir davantage (ajout d'un effectif avec des compétences en relation d'aide et intervention).

 **1973** interventions

 Augmentation de 23 % par rapport aux années précédentes

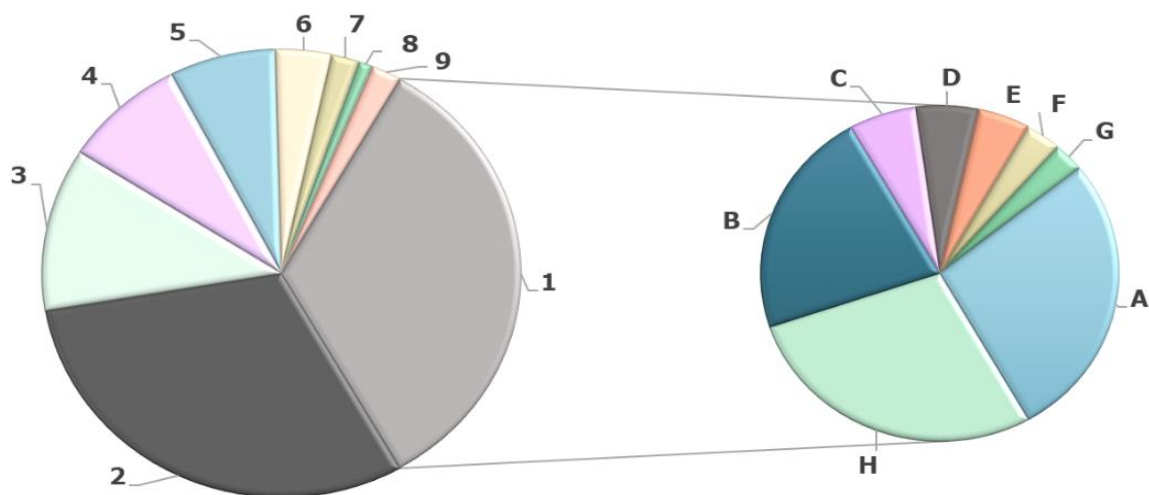
En moyenne, **42** personnes ont un suivi individuel à chaque semaine

Les impacts

- Réduction : des risques liés à l'isolement grâce à une veille de notre part
- Hausse : de leur état de santé psychologique et amélioration de leur qualité de vie en général

Les types d'interventions

1. Écoute active	35%
A. Difficultés organisationnelles, familiales, affectives	28,5%
B. Ventiler	21,5%
C. Problème de soutien à domicile	6%
D. Ennuie	5,6%
E. Évaluation de situation complexe	4,7%
F. Gestion de conflits	3,3%
G. Favorisation d'une meilleure acception de la situation	2,8%
H. Autres	27,6%
2. Prendre des nouvelles	31%
3. Suivi de dossiers	12%
4. Informer/référer	8%
5. Accompagner dans des démarches administratives	7%
6. Visiter un membre	4%
7. Planifier/organiser des activités	1%
8. Accueillir les nouveaux membres	1%
9. Rédiger (formulaires)	1%



2. Les activités de groupe

La participation à nos différentes activités de groupe favorise la création de réseaux d'appartenance et d'entraide entre les membres afin de prévenir et de soulager leur isolement et de diminuer les conséquences qui s'y rattachent. Les échanges, basés sur le respect, permettent aux personnes de développer de meilleurs réflexes. Par exemple : la résilience, l'expression des émotions, l'acceptation, la sollicitude, etc.

Les activités: *Entre-nous* (téléphone, zoom, présentiel), ateliers littéraires, ateliers d'anglais, atelier de slam, webinaires (AlphaNumérique), zoothérapie, mandala, conférence de Jérémy Gabriel, musicothérapie, confection de cartes de Noël, rencontre interculturelle.



688 participations

Sondage auprès de nos membres



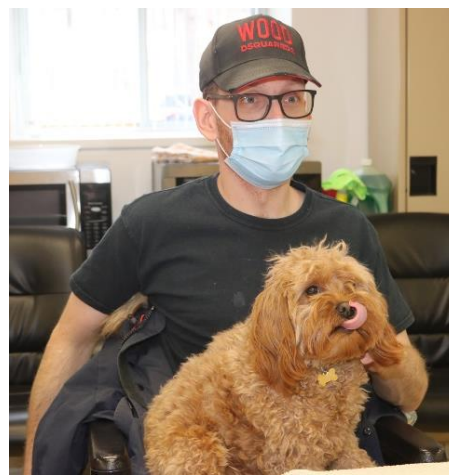
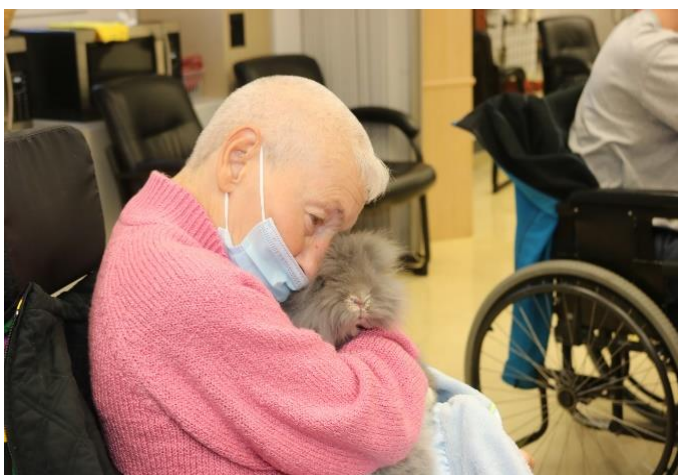
Quels sont les résultats de nos activités de groupe sur votre vie au quotidien ?

Cela me permet de sortir de la maison et de l'isolement.	53 %
Je peux voir des gens.	34 %
L'occasion d'échanger, de discuter et de me sentir écouté.	13 %



Zoothérapie, Un petit coup de patte

Peu de personnes peuvent rester de marbre devant les animaux. Grâce à cet atelier animé par Anne-Sophie Rousseau, les membres ont travaillé notamment sur leur confiance ainsi que sur leur estime de soi durant six semaines. Cette approche d'intervention différente permet de rejoindre d'autres profils de participants. En ce sens, une intervenante de l'Alpha secondait la zoothérapeute à chaque période afin de poursuivre le travail avec les membres entre les séances. Émotions, sourires et boules de poils étaient au rendez-vous !



Atelier anxiété

L'anxiété, un des maux du 21^e siècle. Durant l'atelier, les participants se sont familiarisés davantage avec cette émotion. Ils ont pu s'exprimer sur les situations qu'ils vivent et surtout connaître des pistes de solutions concrètes. Le but de la rencontre était de les outiller afin de réduire l'anxiété et les impacts négatifs liés à celle-ci.



AlphaNumérique, un projet de littératie numérique

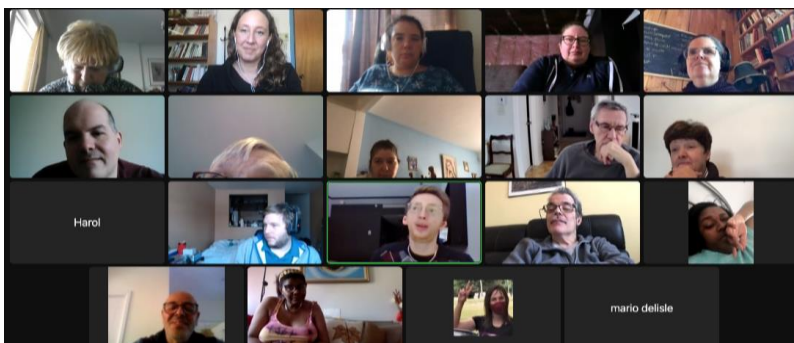


Notre partenariat avec AlphaNumérique, un Programme d'échange en matière de littératie numérique, d'Innovation, sciences et développement économique Canada, nous a permis de mieux soutenir les

personnes touchées par la fracture numérique. La pandémie a certes révélé des besoins de soutien et d'accompagnement auprès de certaines personnes. Par conséquent, nos membres ont pu bénéficier de ce programme et ils ont reçu les informations techniques et pratiques nécessaires sur les sujets suivants :

La sécurité en ligne, 30 secondes avant d'y croire, Cliquer ou ne pas cliquer?, La cyberintimidation, Les réseaux sociaux, Le web social, Mon contenu m'appartient-il?, Comment se repérer et sécuriser mon compte Facebook?

Conférence de Jérémy Gabriel



Jeune homme Québécois connu pour avoir chanté devant le pape en 2006, Jérémy Gabriel est aussi atteint du syndrome de Treacher Collins.

Vivant lui-même avec un handicap physique, il était plus que pertinent de l'inviter à venir parler à nos membres. Ceux-ci ont pu découvrir un parcours de vie qui rejoignait parfois le leur. Ils ont constaté la ténacité de Jérémy face aux obstacles. Un exemple de résilience et d'inspiration.

Un Noël de partage !

- ➔ Don de **18** cartes-cadeaux d'une valeur de 100 \$ et 3 cartes de 75 \$ pour un total de **2 025** \$, en partenariat avec Prévention Pointe-de-l'Île. À noter, nous avons aussi effectué certaines commandes d'épicerie aux membres les plus vulnérables.



- ➔ Don de **14** paniers de Noël, en partenariat avec Action secours – Vie d'espoir (service qui est offert aux résidents de PAT et Montréal-Est).

Rosa Carlucci, qui a reçu un panier, affirme : « Je suis de bonne humeur. L'Alpha, vous m'avez sauvé la vie! ».



- ➔ Confection et envoi de **73** cartes de Noël (un projet par les membres, pour les membres).



Les ateliers d'anglais - Pouvoir d'agir

Enseignant de formation, Steve Psaradellis n'exerce plus son métier présentement à cause de sa maladie, la dystrophie musculaire. Étant membre depuis 2016, il est habité par un fort sentiment d'appartenance à l'Alpha, sa deuxième famille. Il a donc décidé de mettre à profit ses compétences en offrant des ateliers d'anglais aux membres de l'organisme.

Les ateliers d'anglais sont une initiative conjointe entre le Soutien et Steve. Le projet a comme double objectif de permettre à Steve de reprendre confiance en lui et d'enseigner des notions de base d'anglais aux participants.

Grâce à une organisation rigoureuse et à des préparatifs encadrés (réunions avec le personnel, notes de cours révisées, recherches d'exercices, soutien en gestion de l'anxiété, etc.), Steve a su rendre son cours pertinent. Il a intégré des activités et des méthodes d'enseignement variés afin de préserver l'intérêt des participants.

Nous pouvons conclure que le projet est une réussite autant pour les participants que pour Steve. Les membres considèrent ces ateliers bénéfiques et instructifs. Quant à Steve, il constate avoir repris confiance en lui et il affirme être prêt à revivre l'expérience. Il affirme : « It's a win-win situation / une situation gagnante-gagnante ».



Les résultats

- Pouvoir d'agir
- Dépassement de soi
- Sentiment d'accomplissement



Les impacts

- Réduction : du sentiment d'ennui
- Hausse : de l'estime de soi et du niveau de satisfaction personnelle

Témoignage - *Se sentir « quelqu'un »*



Bonjour, je m'appelle Carole et je suis devenue membre de l'Alpha en 2014. Pour moi, l'Alpha, c'est très important.

Depuis quelques temps, j'ai dû prendre des décisions importantes, dont le fait d'aller habiter en CHSLD.

Déménager en CHSLD, ce n'est pas facile! On passe par toute une gamme d'émotions. Mon intervenante de l'Alpha, Geneviève, m'accompagne dans cette transition en plus d'assurer une continuité de mes services avec le CHSLD. Elle participe souvent aux

rencontres avec ma travailleuse sociale et mon médecin.

Comme j'ai la paralysie cérébrale avec des difficultés au niveau du langage, Geneviève m'aide à me faire comprendre et à être entendue. Bien qu'elle ne comprenne pas toujours du premier coup non plus, elle veut comprendre et ça compte beaucoup pour moi.

J'aime aussi les rencontres hebdomadaires avec Geneviève. On parle beaucoup, on rit et, des fois, c'est plus triste. On a une bonne relation et je peux lui dire les vraies choses. Entre deux rendez-vous, je vois une différence dans ma gestion des émotions. Présentement, je vis plus de colère, de tristesse et d'inquiétude.

Être membre de l'Alpha et bénéficier d'un suivi individuel avec Geneviève, ce sont deux choses essentielles pour moi. Ce que j'apprécie le plus, c'est qu'avec la gang de l'Alpha, je me sens QUELQU'UN. Tous égaux et surtout pas de pitié. Pour moi, l'Alpha, c'est ma famille. Je souhaite un autre 40 ans à l'Alpha!!!

Carole

➔ Les résultats

- Sentiment d'être soutenue et comprise (meilleure compréhension et communication de ses besoins)

➔ Les impacts

- Réduction : de la colère et de la tristesse
- Hausse : des services adéquats de la santé

Revue de presse



Trouver sa voie en s'impliquant pour aider les autres



Aïcha Toumi et Nathalie B. Vaillant.

Aïcha Toumi a dû faire preuve de résilience après s'être retrouvée en situation de handicap à l'âge de neuf ans. Déterminée à mordre dans la vie, la jeune femme semble aujourd'hui avoir trouvé sa voie en s'impliquant au sein de l'Association d'entraide des personnes handicapées physiques de Montréal (ALPHA).

Coralie Hodgson
chodgson@metromedia.ca

Obtenir des services adaptés à sa situation de handicap était difficile pour Aïcha alors qu'elle vivait en Algérie, se remémora la jeune femme de 28 ans. Cette situation difficile a poussé sa mère à immigrer avec Aïcha et ses sœurs au Canada en 2005.

Une fois au Canada et au fil d'efforts et de thérapie, la nouvelle arrivante a réappris à marcher à l'aide d'une marchette et entrepris ses études. Malgré son état d'esprit positif, Aïcha concéda que l'entrée sur le marché du travail a été ardue: les options de travail étaient limitées pour une personne se déplaçant en fauteuil roulant, en quadripporteur et en béquilles canadiennes.

La jeune femme s'est ainsi résignée à accepter un travail d'emballage machinal et répétitif qui lui plaisait peu via un programme de réinsertion à l'emploi, souhaitant à tout prix « sortir de la maison » et se rendre utile.

Un nouveau souffle à l'ALPHA
Tout a changé pour Aïcha au mois d'octobre lorsqu'elle a découvert l'ALPHA. Cet organisme communautaire situé à Pointe-aux-Trembles compte environ 240 membres et a comme vocation de briser la solitude.

L'association offre également un programme de réinsertion à l'emploi, dont Aïcha a pu bénéficier à titre de secrétaire. Une occasion qu'elle « adore » et lui permet aussi de socialiser et de s'impliquer auprès des membres.

Pour Nathalie B. Vaillant, coordonnatrice au soutien dans la communauté, l'arrivée de la jeune fille dynamique au sein de l'organisme a d'ailleurs été un baume pour les membres, qui la voient comme « la fille qu'ils auraient aimé avoir ». L'ALPHA, qui encourage l'autonomisation de ses membres, offrira également à Aïcha l'occasion de mener des ateliers de slam, un moyen d'expression qu'elle affectionne beaucoup. Malgré ses problèmes d'élocution, la jeune fille s'enthousiasme pour le projet et indique « rien ne l'arrête » lorsqu'elle aime quelque chose.

Pleine d'idées, elle souhaite également s'impliquer dans le volet 18-35 ans, peu développé en raison d'une moyenne d'âge plus élevée des membres. ■

Manque d'argent et d'espace
Comme c'est le cas pour plusieurs organismes communautaires, le financement précaire, qui se fait de plus en plus « par projet », est un enjeu récurrent pour l'ALPHA. Une pénurie de locaux guetta aussi l'organisme, car certaines des salles utilisées sont louées à la Ville, qui a priorité pour ses activités. « C'est vraiment un gros enjeu de trouver des salles accessibles et assez grandes pour les personnes en situation de handicap. On sent que ça commence à devenir fragile », explique Nathalie B. Vaillant.



JUNGLE À JIM

Michel Rehel prend sa retraite

Après 35 ans de dévouement, dont 28 ans à la direction générale de l'Association d'Entraide des Personnes Handicapées Physique de Montréal (ALPHA), Michel Rehel prend une retraite méritée.

L'organisme propose des loisirs et des sorties aux gens handicapés. Notons qu'en passant à son ancien bureau cette semaine, j'ai encore croisé Michel en train d'aider des gens avec leurs projets... cette fois à titre de bénévole!



JUNGLE À JIM

Nouveau départ pour ALPHA!

C'est en échangeant avec Nathalie B. Vaillant, coordonnatrice, Soutien dans la communauté à l'Association d'Entraide des Personnes Handicapées Physiques de Montréal (ALPHA), que j'ai appris que les activités régulières de l'organisme ont débuté ce lundi, 14 février... toujours au centre communautaire Mainbourg.

Nathalie m'expliquait que son rôle et celui de son adjointe, Geneviève Brûlé, est d'aider les personnes ayant des limitations physiques et/ou neurologiques. « Comme objectifs, nous visons à briser l'isolement social que vivent nos membres en leur offrant, entre autres, un service de soutien téléphonique et d'intervention en présentiel », me disait Nathalie!

Nathalie m'expliquait le fait qu'elle se charge de la défense de leurs droits et guide les membres dans la rédaction de formulaires et de plaintes.

« Nous offrons également divers services tels que des groupes de discussion, de l'écoute active, du référencement ainsi que de l'accompagnement aux niveaux administratif, médical et social et des visites à domicile ou à l'hôpital », ajoutait-elle. Justement, la créativité et la flexibilité sont ses atouts pour aider les membres de l'ALPHA. On peut joindre Nathalie ou Geneviève au 514 352-5119, poste 263.



JUNGLE À JIM

Cabane à sucre de l'ALPHA

Ceci de Nathalie Vaillant, de l'Association d'Entraide des Personnes Handicapées Physiques de Montréal (ALPHA), avec ses locaux situés au Centre communautaire Mainbourg.

Je vous présente les quelque 50 membres qui ont passé la journée à la cabane à sucre du Chalet du Ruisseau, située à Mirabel. On m'a dit qu'ils ont adoré leur repas traditionnel, et, surtout, la dégustation de la tûre d'érable. Le tout a été suivi de la danse adaptée. Il fallait bien digérer!

Vos déclarations d'impôts 2021

Echangeant avec Sylvie Sanscartier, du

Service impôt bénévole de la Pointe de l'Île (SIBPI), elle rappelle aux contribuables qu'ils doivent produire leur déclaration d'impôt provinciale 2021 afin de recevoir le 500\$ promis par le ministre Girard dans le plus récent budget du gouvernement.

Je vous invite à communiquer avec Sylvie et ses bénévoles dévoués au 438-384-9137, tous les mardis et mercredis de 9h30 à 16h30, pour prendre un rendez-vous. Également, j'ai appris que plusieurs plages horaires sont encore disponibles pour vous accueillir!

Vente de garage à l'intérieur!

Ceci de Julien Beaulieu, de l'Association bénévole PAT-ME, qui m'informe que l'organisme tiendra une vente de garage à l'intérieur à la salle Raymond-Mayer du Centre Roussin. Idée formidable, car il n'est pas question de surveiller la météo pour personne!

Je vous confirme donc que l'activité aura lieu beau temps, mauvais temps le samedi 30 avril, de 9h à 15h30. Julien nous confirme qu'il reste quelques places à combler pour les gens qui veulent y participer avec leur propre kiosque.

Pour informations et inscription, je vous invite à contacter Céline Perreault au 514 645-1264.

Joyeuses Pâques!



Quelque 50 membres de l'ALPHA ont récemment passé la journée à la cabane à sucre.

Je tiens à vous souhaiter Joyeuses Pâques à tous les loyaux lecteurs et lectrices de cette chronique. Il ne faut pas oublier que tous les organismes de loisirs et sportifs de notre secteur seront fermés entre ce vendredi 15 avril et lundi 18 avril inclusivement.

Organisez une corvée de nettoyage avec vos proches Le mois d'avril bien installé, alors c'est l'heure du grand ménage du printemps et nous vous invitons à sortir et embellir votre quartier!

Si vous êtes intrépides et souhaitez nettoyer le secteur à proximité de votre domicile, ou un autre secteur qui vous tient à cœur, l'Éco de la Pointe-aux-Prairies sera là pour vous soutenir. Grâce à son service de prêt d'outils, nous pouvons tous organiser une corvée avec nos proches. Il suffit de visiter le calendly.com/ecopap/pre-d-outils-de-nettoyage. Ou on peut contacter Célia Baratiar au 514 648-9177, poste 222.

AXE 2 – CHEMINEMENT VIE ACTIVE

LE LOISIR, UN MOYEN DE RESTER CONNECTÉ

Un cheminement en six étapes

Se réaliser

Relever des défis – Devenir un entraïdant – Redonner à la communauté

Se reconstruire

Créer des liens- Redécouvrir son potentiel- Développer sa confiance

Nous croyons que les liens sociaux qui se créent entre les participants, grâce, entre autres, à notre offre d'activités favorisent à tous les égards leur bien-être. Développer un sentiment d'appartenance, avoir une vie active, retrouver des champs d'intérêts, voilà quelques exemples des bienfaits à la lutte contre l'exclusion sociale.



Le pouvoir d'agir passe par le plaisir

VOLET ARTS ET CULTURE

- ❖ Conférence de Marcia Pilote
- ❖ Tricot

VOLET SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ❖ Zumba
- ❖ Yoga adapté
- ❖ Karaté adapté
- ❖ Marche et roule
- ❖ Danse contemporaine

VOLET LOISIRS ET ACTIVITÉS SOCIALES

- ❖ Visite au parc
- ❖ Jeux libres
- ❖ Hommage à Michel Réhel
- ❖ Conférence en prévention d'incendie
- ❖ Cinéma Pop-Corn
- ❖ Informatique selon Carl

Zone 18-35

- ❖ Quilles

Vie Associative

- ❖ Épluchette de blé d'inde
- ❖ Pommes
- ❖ Halloween (virtuel)
- ❖ Noël (virtuel)
- ❖ Dîner de la St-Valentin
- ❖ Cabane à sucre
- ❖ Dîners communautaires (virtuels)

1550
présences

De retour ensemble

L'épluchette de blé d'inde était notre premier événement majeur en présentiel, et ce, pour le plus grand bonheur de tous.

Quelle belle journée cela a été! Soleil, chaleur et bonne humeur était au rendez-vous. Nous étions si heureux de pouvoir nous retrouver et de partager un repas ensemble.

La participation musicale de Dave Turner et de son répertoire de chansons entraînantes a fait en sorte que cette journée soit mémorable. Nous avons couronné Amélie Trahan-Carmel et Serge Ducharme Reine et Roi de l'événement en leur offrant un prix de participation.

Nous voulons dire un grand merci à nos bénévoles, car votre aide est grandement appréciée.



Le cours de karaté

Annie Durand (Professeure de Karaté) :

« Durant les deux dernières années, j'ai eu la chance de faire la rencontre du groupe Alpha et de les côtoyer. À chaque séance de karaté, j'ai vu des sourires, des yeux brillants et des commentaires positifs. Malgré les difficultés physiques, malgré les petites douleurs, ce 60 minutes d'activité a permis à ces hommes et ces femmes de vivre un moment pour eux et de ressentir un bien être. De recevoir le commentaire disant merci de croire en nous et de nous permettre de vivre cette expérience qui sont les Arts Martiaux est plus que gratifiant. Merci pour cette belle aventure humaine. »

Émilie Desgagnés : « J'ai toujours voulu faire du karaté mais honnêtement, je ne pensais pas pouvoir avec mes limitations physiques. Lorsque le cours de karaté était en virtuel, j'étais ravie d'en faire partie. Cet hiver, même si je travaillais, je voulais vraiment participer et j'ai pu le faire. Les cours ont été très instructifs pour moi et j'ai pu me prouver que j'étais capable de faire ce sport. Aujourd'hui, avec ma ceinture jaune, je suis vraiment très fière de moi et de tout ce que j'ai pu accomplir lors de mon cours. Merci. »



Marjolaine Hamel : « C'est avec beaucoup d'émotion que Marjolaine nous raconte à quel point le karaté lui rappelle sa nièce, aujourd'hui décédée, qui pratiquait cette discipline. Le karaté lui permet de relever un défi personnel et de réaliser que c'est accessible à elle aussi. Elle affirme : « J'adore frapper dans les coussins, ça me donne beaucoup d'énergie. Merci de m'avoir donné cette chance. »



Cours de danse contemporaine

Annabel Boissonneault (professeure de danse contemporaine) :



« J'ai été ravie de mon expérience avec le groupe de danse adaptée de ALPHA. Les participants ont su démontrer une grande ouverture d'esprit face aux différents exercices et activités proposés. Le plaisir et le rire étaient mis de l'avant par tout un chacun et je sentais que l'atelier de danse faisait du bien à tout le monde; aux participants comme à moi ! Je suis reconnaissante d'avoir pu vivre ce beau partage de mouvement avec la communauté d'ALPHA et je serais bien heureuse de renouveler mon expérience ! »

Steve Psaradellis : « Quand je pense au cours de danse contemporaine avec Annabel, je pense à trois mots : facile, interactif et amusant. Facile car les mouvements étaient simples et elle a expliquée à l'avance tout ce que nous devons faire avant d'utiliser les mouvements. Interactif parce qu'elle nous a demandée d'interagir avec les autres et cela a rendu le processus d'apprentissage plus amusant et facile à comprendre. Amusant parce que tout le monde s'amusait, y compris moi-même, et j'imagine que c'est un cours auquel tout le monde aura du plaisir à participer à nouveau. »



Projet fracture numérique, au service de la participation à la société

Dans le cadre du Projet fracture numérique financé par l'arrondissement, une vingtaine de membres ont bénéficié d'une formation et de prêt d'une tablette avec forfait internet, ce qui leur a permis de participer aux activités virtuelles de l'organisme. Ce projet a été l'opportunité de faire du numérique un outil d'inclusion.

Achat d'un tapis de plage

Une subvention nous a été accordé par l'AQLPH (Association québécoise pour les loisirs des personnes handicapées) grâce à laquelle nous avons pu faire l'acquisition d'un tapis de plage adapté pour les fauteuils roulants. Cela nous permet d'élargir notre répertoire d'activités accessibles aux abords des cours d'eau.



Activités en photos



Annie Durand, maître Sensei de karaté adapté.



Marjolaine et Aurore à notre dîner de la Saint-Valentin.



Carole et Sylvie à la Cabane à sucre.



Louise au cours de tricot.



Louise et Yuan à la cueillette de pommes.

AXE 3- PARTICIPATION CITOYENNE

Le pouvoir d'agir

La participation citoyenne est indispensable en situation de crise, la pandémie aura fait évoluer durablement la pratique de cette dernière. Nous avons participé aux différentes rencontres du comité de pilotage *Projet COVID-19*



PATME, ce qui a permis d'alimenter notre réflexion et de mieux représenter les personnes en situation de handicap. L'équipe de l'Alpha a aussi dû adapter ces méthodes et outils de concertation et d'animation pour pouvoir participer aux tables de concertation pertinentes.

Ci-dessous, les activités auxquelles nous participions, mais qui ont été annulées à cause de la pandémie.

Le Relais pour la vie

Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer, c'est plus qu'une activité de collecte de fonds. C'est l'occasion de redonner de l'espoir à toutes personnes qui vivent une expérience de cancer. Le Relais pour la vie soutient les survivants de sa communauté, se souvient des personnes qui les ont quittés et démontre qu'ensemble, ils sont plus grands que le cancer.

Bénévolat dans la communauté

Nos membres s'impliquent, dans une perspective d'inclusion et de valorisation, à l'organisation d'événements de quartier, notamment la Fête Famille de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est et la Fête nationale Pointe-aux-Fêtes.

La Nuit des Sans-abri

La marche, suivie d'un grand rassemblement, vise à sensibiliser les gens à la réalité du phénomène de l'itinérance et de ses nombreuses difficultés. À l'Alpha, on se prépare toute l'année pour cette soirée. Lors de l'activité tricot et/ou à la maison, plusieurs membres tricotent des foulards que nous distribuons aux gens en situation d'itinérance lors de cette nuit. S'ajoutent à cela, sourires et échanges entre les différentes personnes présentes, ce qui réchauffe d'autant plus les cœurs. Une belle expérience de partage et de solidarité !

AXE 4 - ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE

Pour changer le monde

Notre implication au sein de plusieurs comités, conseil d'administrations et chantiers a été maintenu malgré le contexte difficile pour promouvoir l'accessibilité universelle, un des principaux chevaux de bataille des personnes en situation de handicap.

CA de la Corporation Mainbourg

Agoras de la table de développement social (TDS)

CA de la CDC de la Pointe – Région Est de Montréal

CA de DÉPHY-MTL

Chantier Transport du RUTA.

Comité Montréal accessible – CMA de Déphy Montréal

Collectif AU – Altergo

Table de concertation en santé globale – CDC de la Pointe de l'île.

La tête au service du cœur

GOUVERNANCE

L'Alpha est gouverné par un conseil d'administration composé de neuf membres : cinq membres actifs et quatre membres cooptés qui détiennent une connaissance particulière et recherchée.

Au fil de l'année 2021-2022, le conseil d'administration s'est réuni cinq fois en plus de l'assemblée générale annuelle.

Rencontres qui se sont déroulées parfois en virtuel, parfois en présentiel. Nos administrateurs ont consacré chacun environ trente heures au bon fonctionnement de notre organisme. Malgré la situation pandémique et ses nombreux inconvénients, 31 personnes ont assisté à la dernière assemblée annuelle.

RESSOURCES HUMAINES

La pandémie, situation exceptionnelle, ne nous a pas empêché de poursuivre notre mission et de prendre soin de nos membres et de notre personnel. Ce personnel dévoué, consciencieux et solidaire a pris son courage à deux mains et a permis la poursuite de nos activités. Il a su s'adapter aux changements organisationnels imposés par le changement de direction et l'intégration de nouveaux membres dans l'équipe. **FÉLICITATIONS !**

En 2021-2022, l'équipe se composait de :

- **7** employés permanents
- **30** bénévoles et membres-bénévoles
- **1** stagiaire en travail social
- **15 000** heures travaillées réparties entre ces personnes.

PROGRAMME D'AIDE ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL (PAAS ACTION)

« Le programme de pré-employabilité PAAS Action vise à permettre aux personnes éloignées du marché du travail de progresser suffisamment sur le plan socioprofessionnel pour être en mesure de participer à une mesure d'aide à l'emploi visant à accroître leurs possibilités d'accéder au marché du travail. »
2880 heures de participation réparties entre trois personnes.



LA RELÈVE

Nous avons consolidés nos ressources humaines par la mise en place d'une nouvelle structure de gestion ainsi qu'un plan de formation de la relève.

Notre plan de gestion de la relève a permis à notre coordonnatrice Nathalie Vaillant de suivre le certificat en gestion des organismes communautaires et philanthropie (Centraide-ULaval) obtenu avec succès en avril 2022.

Nous avons aussi procédé à l'embauche d'une secrétaire comptable, Mme Moemena Nabulsi a rejoint l'équipe en octobre 2021

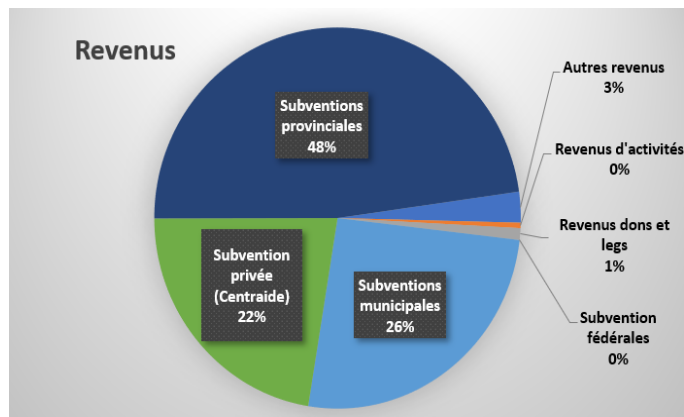


RESSOURCES FINANCIÈRES

Bilan financier au 31 mars 2022

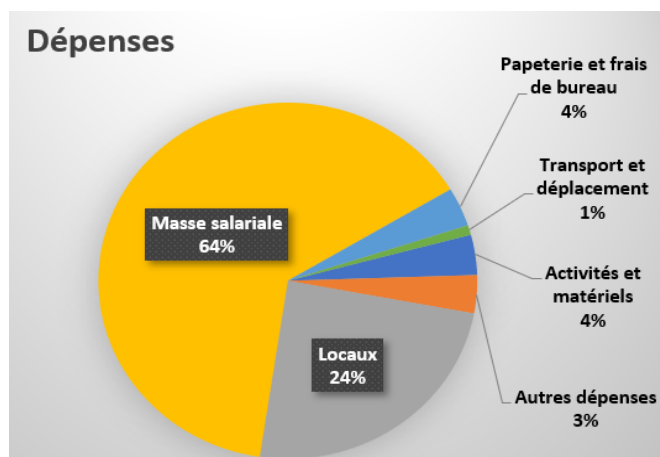
Total des revenus: 462 086,00\$

Sources de revenus	
Subvention privée (Centraide)	103 530,00
Subventions provinciales	220 913,20
Subventions municipales	118 841,00
Subventions fédérales	0
Revenus d'activités	2 120,00
Revenus dons et legs	4 611,80
Autres revenus	12 070,



Total des dépenses: 465 364,00\$

Répartition des dépenses	
Activités et matériels	17 010
Papeterie et frais de bureau	16 453,00
Transport et déplacement	4 042
Autres dépenses	16 084
Locaux	113 693
Masse salariale	298 082



**EXCÉDENT (INSUFFISANCE) DES PRODUITS PAR RAPPORT AUX CHARGES :
(3 278)\$**

Principaux enjeux 2022-2023 :

- Consolider nos ressources humaines par la formation et l'accompagnement de la relève
- Développer de nouvelles activités (culturelles, ateliers, etc.)
- Consolider les partenariats avec les principaux acteurs communautaires et institutionnels
- Actualiser la planification stratégique et produire un plan d'action triennal
- Actualiser le site internet

PRIX D'EXCELLENCE 2021 MICHEL DE JORDY

Nous avons remis le prix Michel de Jordy 2021 à Monsieur **Giuseppe Sicilia**. Sa bonne humeur, ses liens d'amitié sincères et son esprit d'équipe fait en sorte qu'il participe à préserver une ambiance d'inclusion, de respect et d'ouverture à l'Alpha. Depuis sa date d'adhésion en 2000, Giuseppe a conservé toutes ses cartes de membres en guise de fierté d'appartenir à l'association. Un ambassadeur et un participant qui se devait d'être récompensé !

Michel De Jordy a été président du conseil d'administration de 1989 à 1995. Les traces qu'il a laissées dans la structure de l'Alpha sont indéniables. Par son travail, sa détermination et son intégrité, il nous a laissé un grand héritage spirituel. Michel nous a quittés en 1997. Nous tenions à conserver sa mémoire dans l'histoire de l'Alpha ; c'est pourquoi nous sommes fiers d'avoir créé le Prix d'excellence Michel De Jordy.



NOS PRINCIPAUX COLLABORATEURS

Maison de la Culture de Pointe-aux-Trembles

Maison de la Culture de Rivière-des-Prairies

Au Nom de la Danse – Québec

Corpuscule Danse

Les réseaux des bibliothèques de Montréal

Ville de Montréal - Zone Active

Tandem Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles

Infologis – Comité logement de l'est de l'île de Montréal

Regroupement des usagés du transport adapté de Montréal - Ruta

DéPhy Montréal

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Eco de la Pointe-aux-Prairies

L'Alternative Centre de jour en santé mentale

Carrefour familial les Pitchou

Action Secours - Vie d'espoir

Bibliothèque Pointe-aux-Trembles

Prévention Pointe-de-l'Île

AlphaNumérique

CDC de la Pointe – Région Est de Montréal

MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Centraide
du Grand Montréal



43 ans avec vous, pour vous



CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRÉSIDENT, Gary Guay
Membre actif

VICE-PRÉSIDENT, poste vacant

TRÉSORIER, Mathieu Huot
Fiscaliste

SECRÉTAIRE, Jeannette Uwantege
Consultante

ADMINISTRATEUR, André Bougie
Membre actif

ADMINISTRATEUR, Bienvenu Biogolo
Membre actif

ADMINISTRATEUR, Jean-Philippe Labre
Responsable des communications (CDC de la
Pointe – Région Est de Montréal)

ADMINISTRATEUR, Michel Goulet
Membre actif

ADMINISTRATEUR, Vincenzo Fuda
Membre actif

L'ÉQUIPE

Michel Réhel,
Directeur général 2020-2021

Hamid Terzi,
Directeur général 2021- 2022

Nathalie Vaillant,
Coordonnatrice, Soutien dans la
communauté

Geneviève Brûlé,
Adjointe, Soutien dans la communauté

Romane Lopez,
Coordonnatrice, Cheminement vie active

Carl Nobert,
Animateur, Cheminement vie active,
soutien technique

Moemena Nabulsui,
Comptable et Secrétaire

Programme PAAS

- Sylvie Thiffault
- Rosemarie Dufort
- Aicha Toumi

MERCI !

À nos MEMBRES pour leur participation, leur confiance et leur fidélité.

À nos BÉNÉVOLES pour leur aide, leur implication.

À nos PARTENAIRES pour leur collaboration.

À nos DONATEURS pour leur générosité.

Merci de nous donner les moyens d'accomplir notre mission!



Association d'Entraide des Personnes Handicapées Physiques de Montréal

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

Tel : (514) 352-5119

Télec. (514) 352-6242

Site Web : www.alpha-montreal.com

Facebook: www.facebook.com/affetalpha