



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal



514-352-5119

514-352-6242



45 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

ÉTÉ 2024 | JUILLET – AOÛT – SEPTEMBRE



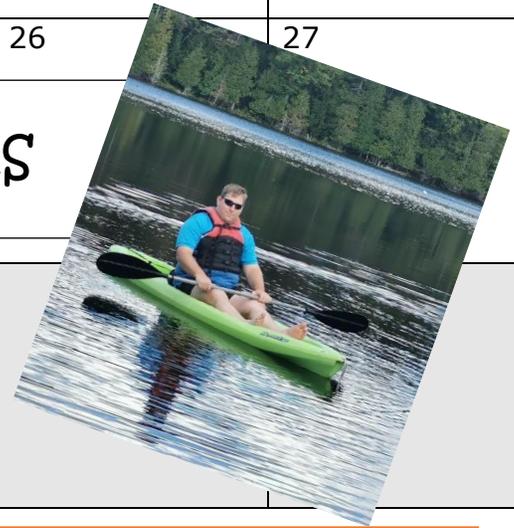
Bientôt en activités près de chez vous.

Heures d'ouverture : 8h30 à 17h

Du lundi au jeudi

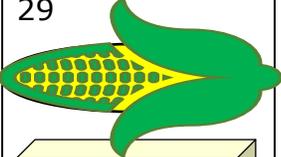
JUILLET 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Fête du Canada (Bureaux fermés)	2 Piscine du Parc St-Georges	3 Crème glacée au parc BelleRive	4 Marche et roule, Arrondissement	5	6
7	8 Entre-nous	9 Piscine du Parc St-Georges	10 Parc La Fontaine	11 Grand BBQ Hot-Dogs	12	13
14	15 Entre-Nous	16 Piscine du Parc St-Georges	17 Complexe Desjardins	18	19	20
21		23	24	25	26	27
NOUS SOMMES EN VACANCES						
		30	31			
NOUS SOUHAITONS UN...						



NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

AOÛT 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
			...BON ÉTÉ À TOUS!			
4	5	6	7 Karaté Zone Active	8 Marché Jean-Talon	9	10
11	12 Entre-Nous	13 Pique-nique au Parc Bellerive	14 Karaté Zone Active	15 Promenade au Mont-Royal	16	17
18	19	20 Pique-nique au Parc Bellerive	21 Karaté Zone Active	22 Vieux-Port	23	24
25	26 Entre-Nous	27 Cinéma StarCité	28 Karaté Zone Active	29  Épluchette	30	31

SEPTEMBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Fête du Travail (Bureaux Fermés)	3 Tricot & Jeux-Libres	4 Marche et Roule	5 Dîner de l'amitié	6	7
8	9	10 Tricot & Jeux-Libres	11 Marche et Roule	12	13	14 Pour une histoire d'un soir
15	16 Mandala	17 Tricot & Jeux-Libres	18	19 CIUSSS : Conférence	20	21 Pique-nique victorien
22	23 Mandala	24 Tricot & Jeux-Libres	25 Marche et Roule	26 Pommes	27	28
29	30 Mandala					



Programme d'activités

PISCINE AU PARC SAINT-GEORGES

L'été est arrivé. Venez vous joindre à nous pour quelques journées piscine. Soleil, chaleur et plaisir seront au rendez-vous!

Apportez votre lunch froid. Annulée en cas de pluie.

Dates : Les mardis 2, 9 et 16 juillet 2024

Heures : 12h30 à 16h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (Poste 266)

Lieu : Piscine du parc St-Georges

Adresse : 13050, rue Prince-Albert



CRÈME GLACÉE AU PARC BELLERIVE

Pour célébrer le début de l'été, l'Alpha vous offre une crème glacée.

Apportez un lunch froid.

Dates : Mercredi 3 juillet 2024

Heures : 12h à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Parc Bellerive

Adresse : 8300, rue Bellerive



MARCHE ET ROULE – ARRONDISSEMENT

Cette activité est dans le cadre du projet de la Place Éphémère du Sanctuaire.

Prenez le temps de venir marcher dans un magnifique parcours à l'intérieur du chemin de croix de la chapelle de la réparation.

Dates : Jeudi 4 juillet 2024

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

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Place éphémère du Sanctuaire de la Chapelle de la Réparation

Adresse : 3650, boulevard De La Rousselière



Programme d'activités

ENTRE-NOUS

Cette année encore, Entre-nous sors de ses locaux!

Venez vous joindre à nous pour discuter sur différents sujets dans ce décor enchanteur. Nous vous accueillerons à bras ouverts afin de s'entraider et améliorer notre quotidien.

Toujours dans une ambiance chaleureuse, nous avons très hâte de vous rencontrer et de vous écouter.

Dates : Les lundis 8 et 15 juillet, ainsi que le 12 et 26 août 2024

Heures : 13h30 à 15h30 | **PLACES LIMITÉES (8)**

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

Lieu : Maison du citoyen – Salle des Couventines

Adresse : 12090, rue Notre-Dame Est



SORTIE AU PARC LAFONTAINE

Le parc Lafontaine est un endroit privilégié où se détendre et pique-niquer entre amis. Nous vous y attendrons.

Apportez votre lunch froid.

Dates : Mercredi 10 juillet 2024

Heures : 12h à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Parc Lafontaine

Adresse : 3819, avenue Calixa-Lavallée



BBQ HOT-DOGS

Vous êtes conviés à un grand barbecue aux abords du fleuve St-Laurent. Hot-dogs, liqueur et croustilles seront servis.

Au programme : musique et animation par Dave Turner, tirage moitié-moitié au profit de Centraide.

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez vous inscrire **avant le 27 juin** pour en faire partie.

Dates : Jeudi 11 juillet 2024

Heures : 16h à 20h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles

Adresse : 12090, rue Notre-Dame Est



Programme d'activités

MAGASINAGE AU COMPLEXE DESJARDINS

Le complexe Desjardins est situé dans le Quartier des Spectacles, le secteur le plus vibrant de la ville. Venez visiter ses 80 boutiques et restaurants.

Des restaurants sont disponibles sur place.

Dates : Mercredi 17 juillet 2024

Heures : 12h à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Complexe Desjardins

Adresse : 150, rue Ste-Catherine Ouest



KARATÉ EN PLEIN AIR

En partenariat avec Zone active pour une deuxième année, Annie Durand nous montrera les bases du kenpo en plein air.

Ne manquez pas ça!

Dates : Les mercredis 7, 14, 21 et 28 août 2024

Heures : 13h15 à 14h45 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Parc St-Jean-Baptiste

Adresse : 1050, boulevard Saint-Jean-Baptiste



MARCHÉ JEAN-TALON

Vous voulez encourager les producteurs agro-alimentaires du Québec? Faites-le en bonne compagnie!

Apportez un lunch froid. Des kiosques de nourritures sont disponibles sur place.

Dates : Jeudi 8 août 2024

Heures : 12h à 15h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Marché Jean Talon

Adresse : 7070, Avenue Henri-Julien



Programme d'activités

PIQUE NIQUE AU PARC BELLERIVE

C'est l'endroit idéal pour prendre un peu de soleil, entre ami(e)s. Échappez-vous du quotidien avec un délicieux pique-nique en profitant de la nature.

Apportez votre lunch froid.

Dates : Les mardis 13 et 20 août 2024

Heures : 12h à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Parc Bellerive

Adresse : 8300, rue Bellerive



SORTIE AU MONT-ROYAL

Rafrâchissez-vous à l'ombre des grands arbres de la forêt avoisinante ou admirez les lieux touristiques, tel la croix et le Lac des Castors. Profitons de cette journée pour refaire un plein d'énergie.

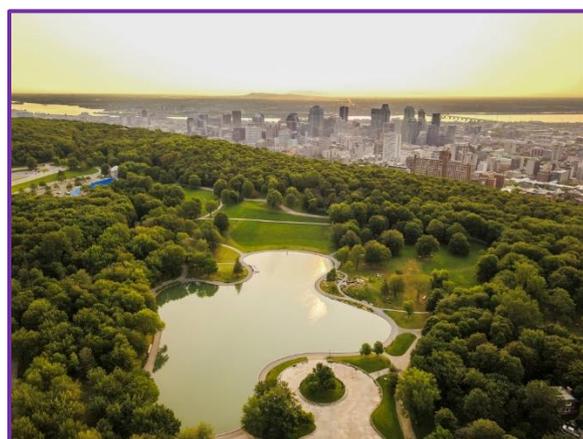
Dates : Jeudi 15 août 2024

Heures : 12h à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Pavillon du Lac des castors

Adresse : 2000, chemin Rememberance



VISITE DU VIEUX PORT DE MONTRÉAL

Le Vieux-Port de Montréal, un véritable joyau historique niché au cœur de la métropole ! Avec ses quais pittoresques, ses bâtiments centenaires et ses vues époustouflantes sur le fleuve Saint-Laurent. Une visite au Vieux-Port est une invitation à plonger dans l'histoire et à profiter de la beauté des lieux.

Lors de notre visite, vous pourrez vous promener le long des quais animés, où les bateaux de pêche traditionnels côtoient les voiliers modernes.

Apportez votre lunch froid. Des camions de rue sont disponibles sur place.

Dates : Jeudi 22 août 2024

Heures : 12h à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Lieu : Centre des Sciences de Montréal au poteau 15

Adresse : 0, Boulevard St-Laurent



Programme d'activités

CINÉMA STAR-CITÉ

Soyez au rendez-vous pour un après-midi au cinéma.

Arcades et restaurant sur place.

Dates : Mardi 27 août 2024

Heures : 12h30 à 16h | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement vie active (Poste 266)

Coût : Prévoyez un minimum de 10\$

Lieu : Cinéma StarCité

Adresse : 4825, avenue Pierre De Coubertin



ÉPLUCHETTE

Venez en grand nombre participer à notre épluchette de blé d'inde annuelle. Une journée mémorable, où le plaisir est au rendez-vous.

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez vous inscrire **avant le 15 août** pour en faire partie.

Dates : Jeudi 29 août 2024

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

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Chapelle de la réparation

Adresse : 3650, Boulevard de la Rousselière



TRICOT ET JEUX-LIBRES

Ces 2 activités, si convoitées, vous attendent. Passez jouer ou tricoter ensemble.

Dates : Les mardis 3, 10, 17 et 24 septembre 2024

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

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

MARCHE ET ROULE

Prenez le temps de venir marcher dans un magnifique parcours à l'intérieur de ce parc nature enchanteur.

Dates : Les mercredis 4, 11 et 25 septembre 2024
Heures : 13h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**
Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)
Lieu : À l'Alpha



DÎNER DE L'AMITIÉ

Si comme nous, vous aimez recevoir vos ami(e)s pour partager un bon repas, On vous attend en grand nombre.

Apportez votre lunch. Bingo en après-midi avec prix de présence.

Dates : Jeudi 5 septembre 2024
Heures : 11h30 à 15h | **OUVERT À TOUS**
Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)
Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



POUR UNE HISTOIRE D'UN SOIR

Joe Bocan, Marie Carmen et Marie Denise Pelletier, trois interprètes incontournables qui ont marqué au fer rouge la vie musicale québécoise par leur talent et leur répertoire riche en succès qu'elles ont embrassé par leur authenticité et leur originalité.

Apportez un lunch froid.

Ce spectacle est présenté dans le cadre des festivités entourant le 350^e anniversaire du quartier Pointe-aux-Trembles.

Dates : Samedi 14 septembre 2024
Heures : 18h à 21h | **OUVERT À TOUS**
Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)
Lieu : Parc St-Jean-Baptiste
Adresse : 1050, Boulevard Saint-Jean-Baptiste



Programme d'activités

MANDALA

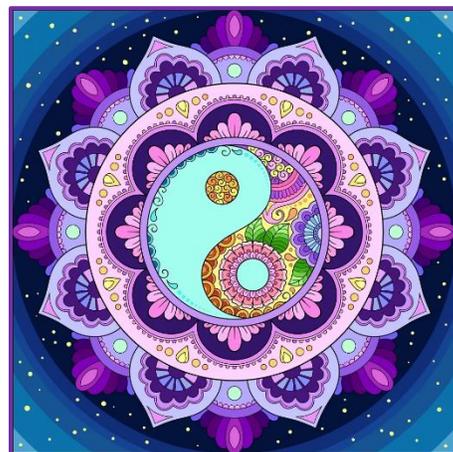
À l'origine, les mandalas sont créés avec du sable de couleur. Ils s'agissent d'une œuvre éphémère, car les mandalas se détruisent avec la pluie et le vent. Venez colorier nos mandalas ! En plus d'en faire un chef d'œuvre, vous bénéficierez d'un moment de détente, de lâcher prise et vous réduirez le stress.

Dates : Les lundis 16, 23 et 30 septembre 2024

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



CIUSSS : CONFÉRENCE ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

Les intervenantes du CIUSS vous offre un atelier où l'on parle d'estime de soi et de confiance en soi. Quelle est la différence entre ces deux termes? Venez le découvrir avec nous ! De plus, ils aborderont l'identité, le sentiment d'appartenance, de sécurité et de compétence. Nous vous attendons en grand nombre...

Dates : Jeudi 19 septembre 2024

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



PIQUE-NIQUE VICTORIEN

L'événement est ouvert à tous, ce n'est pas une obligation d'être costumé venez pique-niquer pour le plaisir d'admirer les costumes et prendre des photos.

Durant la journée, il y a de la musique et des jeux. Les jeux se font sur le gazon et sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Il y aura également des tables de vente d'accessoires confectionnés par des artisans du groupe Steampunk Montréal.

Apportez un lunch froid.

Dates : Samedi 21 septembre 2024

Heures : 14h00 à 16h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Lieu : Maison Antoine-Beaudry

Adresse : 14678, rue Notre-Dame Est



Programme d'activités

SORTIE AUX POMMES

La cueillette de pommes est l'activité par excellence pour nous indiquer l'arrivée de l'automne. Quel plaisir de passer du temps en plein air avec ses ami(e)s en remplissant son sac de pommes fraîchement cueillies!

L'Alpha s'occupe des transports pour ceux qui le désirent. Veuillez vous inscrire **avant le 12 septembre** pour en faire partie.

Dates : Jeudi 26 septembre 2024

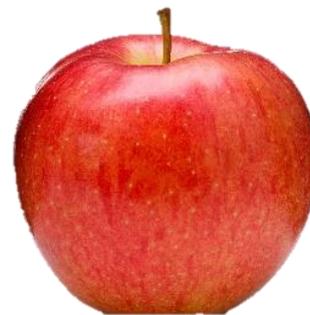
Heures : 11h30 à 15h30 | **OUVERT À TOUS**

Inscription : Cheminement Vie Active (poste 266)

Coût : 25\$

Lieu : Le Chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, rang de la Fresnière à Mirabel



RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 2024-2025

Le mois de septembre arrive à grand pas, donc c'est bientôt l'heure de renouveler votre carte de membre! Elle est au coût de 10\$ et vous permet de participer aux activités de l'Alpha, recevoir des services et assister à l'assemblée annuelle des membres.

Pour la renouveler, un espace sera préparé à l'épluchette du 29 août. De plus, il est possible de la payer aux bureaux de l'Alpha auprès de Carl Nobert ou envoyer votre chèque par la poste.

Vous avez des parents, des amis ou vous connaissez des personnes qui n'ont pas de limitation fonctionnelle, mais qui désirent soutenir la mission de l'Alpha ? Vous pouvez les inviter à prendre une carte de membre sympathisant, au coût de 10 \$ par année. Cette carte permet de recevoir toute la documentation et d'assister aux activités de vie associative.

POUR LE RESPECT DE TOUS

Nous avons pour mission de promouvoir l'intégration sociale des personnes ayant des limitations physiques et/ou neurologiques et leur maintien actif dans la société. Sur ce, nous voulons rappeler quelques points importants qui vont nous aider dans nos actions.

- Tous ont le droit de participer aux activités de l'organisme, peu importe leur handicap.
- Tentez d'inclure les personnes qui ne sont pas dans votre cercle d'amis proches. Invitez-les dans vos activités et vos communications.
- N'hésitez pas à offrir une aide aux personnes qui en ont besoin. Exemples : Ouvrir un contenant, porter attention à ce que quelqu'un dit ou en prenant quelques secondes pour aider à la machine distributrice. Un simple geste a de grandes répercussions.

Merci de faire grandir l'organisme avec votre accueil chaleureux et inclusif!

Quelques photos de la dernière saison

