



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal



514-352-5119

514-352-6242



44 ans avec vous, pour vous !



alpha@mainbourg.org

alpha-montreal.com



14115, Prince-Arthur Est, suite 163

Montréal (QC) – H1A 1A8

fb.com/effetalpha



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Hiver 2025 | Janvier – Février – Mars

POSTES



CANADA

CANADA

POST

**EN GRÈVE GÉNÉRALE
LA VERSION EN PAPIER SERA
DISPONIBLE AU BUREAU DE L'ALPHA**



Centre communautaire
Radisson

2 organismes
pour
personnes à
mobilité
réduite
perdent leurs
locaux



RUTA
Montréal

Harmonisation
du service à la
clientèle.

et

Rumeur que
les minibus
vont être
retirés de la
flotte du T.A.,
redistribués
vers le taxi
mini-van.



TRANSPORT ADAPTÉ

EN DANGER

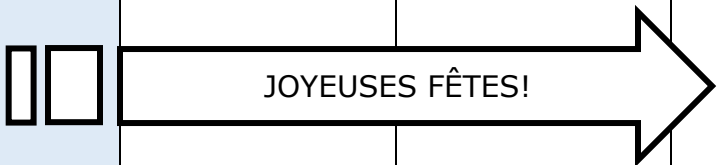
PRIVÉ ?
JAMAIS

le1983.ca

Nous restons informés!


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

JANVIER 2025


DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
						
5	6 RETOUR AU BUREAU	7	8	9 Dîner de l'amitié	10	11
12	13 Conférence : Faire des obstacles des opportunités	14 Cinéma StarCité	15	16 Conférence : Démystifier la santé mentale	17	18
19	20 Rencontre organisationnelle (employés et C.A.)	21 Consultation : Construire des communautés plus fortes face au climat	22 Entre-Nous groupe 1	23 Bingo	24	25
26	27 Présentation de la nouvelle planification stratégique	28 Confection de cartes pour Hôpital M-R	29 Entre-Nous groupe 1	30 Biodôme	31	

NOUS REMERCIONS NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI CONTINUENT DE NOUS SOUTENIR

FÉVRIER 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Tricot & Jeux Libres	4 Boxe adaptée	5 Entre-Nous groupe 1	6 Cartes St-Valentin	7	8
9	10 Tricot & Jeux Libres	11 Boxe adaptée	12 Zoothérapie groupe 1	13 Dîner de la St-Valentin 	14	15
16	17 Tricot & Jeux Libres	18 Boxe adaptée	19 Entre-Nous groupe 1	20 Yoga adapté	21	22
23	24 Tricot & Jeux Libres	25 Boxe adaptée	26 Zoothérapie groupe 1	27 Yoga adapté	28	

MARS 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2	3	4	5 Zoothérapie groupe 2	6 Yoga adapté	7	1
9	10 Tricot & Jeux Libres	11 Boxe adaptée	12 Zoothérapie groupe 2	13 Yoga adapté	14	8 15
16	17 Tricot & Jeux Libres	18 Boxe adaptée	19 Entre-Nous groupe 2	20 Conférence : Le stress et l'anxiété	21	22
23	24 Tricot & Jeux Libres	25 Boxe adaptée	26 Entre-Nous groupe 2	27 Cabane à sucre 	28	29
30	31 Cinéma à l'Alpha					



Programme d'activités

Avant de passer à la programmation, nous voudrions faire quelques rappels et répondre à quelques questions communes.

Tous les secteurs :

- La perfection n'existe pas. Il se peut que vous remarquiez des erreurs ou des oublis de différentes tailles dans notre planification des activités ou nos interactions avec vous. Nous vous remercions de nous en faire part de manière respectueuse, afin que nous puissions y remédier rapidement.
- N'hésitez pas à nous contacter pour toute question, commentaire, plainte ou suggestion d'activités.
- Le paiement des activités est généralement disponible dès la publication de la programmation auprès de Carl et est dû au plus tard à la fin de l'activité auprès de la personne en charge des paiements. Si vous avez besoin d'un délai supplémentaire, il est possible d'organiser un paiement différé avec Carl.

Informations personnelles et communications :

- Assurez-vous que vos informations personnelles (adresse, code postal, téléphone, numéros d'urgence et adresses courriel) sont à jour dans notre base de données.
- Faites-nous savoir votre préférence pour la réception de notre programmation : préférez-vous la version papier, par courriel ou notre site web?
- Les programmations sont envoyées généralement en mars, juin, septembre et décembre, avec un peu d'avance pour vous permettre de vous inscrire avant le début de chaque saison.

Activités de l'organisme

- Inscrivez-vous aux activités le plus tôt possible, même si vous n'êtes pas entièrement sûrs de votre participation. Cela nous aide à évaluer l'intérêt et à prévoir le matériel et les places nécessaires.
- Essayez de vous inscrire, dans la mesure du possible, auprès du secteur concerné. Vous trouverez ces informations dans les descriptifs d'activités.
- Nous vous contacterons durant la semaine de l'activité pour confirmer votre présence et/ou vous informer si vous faites partie d'un groupe à places limitées.
- Veuillez respecter les informations présentes dans notre programmation ou celles fournies par nos animateurs. Elles sont conçues pour garantir que chacun puisse profiter pleinement de l'activité.

Programme d'activités

DÎNER DE L'AMITIÉ

Après le long congé des fêtes, l'équipe vous convie à venir manger à l'Alpha en bonne compagnie. Vous aurez l'occasion de retrouver vos ami(e)s. Nous vous demandons d'apporter un lunch froid. Inscrivez-vous en grand nombre !

Date : Jeudi 9 janvier 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE : FAIRE DES OBSTACLES DES OPPORTUNITÉS

Avez-vous envie de vivre un moment inspirant et dynamique qui bousculera vos perspectives? Si oui, cet instant de partage est pour vous. Kim Plourde est atteinte de paralysie cérébrale et elle est finissante du baccalauréat en droit à l'Université du Québec à Montréal. Kim vous parlera avec humour et sincérité de son parcours personnel sous plusieurs angles.

Date : Lundi 13 janvier 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CINÉMA STARCITÉ

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

Date : Mardi 14 janvier 2025

Heures : 13h à 16h30 | **OUVERT À TOUS**

Coût : Prévoyez un minimum de 10\$

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : Cinéma StarCité

Adresse : 4825, avenue Pierre-De Coubertin



Programme d'activités

CONFÉRENCE : DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un sujet d'actualité qui soulève plusieurs questions. Cet atelier nous aidera à un peu mieux comprendre ce qu'est la santé mentale. Nous allons explorer les mythes et les réalités, ainsi que réfléchir à leurs impacts dans la société. De plus, nous découvrirons certains trucs pour développer une santé mentale plus positive.

Date : Jeudi 16 janvier 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONSULTATION : CONSTRUIRE DES COMMUNAUTÉS PLUS FORTES FACE AU CLIMAT

Discussion pour identifier des ressources qui vous aident à faire face aux défis climatiques. Cette discussion vise à renforcer ces ressources, la solidarité et la force collective pour faire face aux défis climatiques. Elle sera animée par Alice Bonneau (Coalition montréalaise des Tables de quartier) et Marie-Pierre Arsenault (Direction régionale de santé publique de Montréal).

Date : Mardi 21 janvier 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



ENTRE-NOUS

De retour dans cette grille horaire d'hiver, votre activité Entre-Nous !!! Dans un climat chaleureux, venez discuter de différents sujets avec le groupe. Entraide, solidarité et résilience seront au rendez-vous dans nos échanges. Et toi, seras-tu au rendez-vous? Tout simplement Entre-Nous.

Date : Groupe 1 : Les mercredis 22 et 29 janvier + 5 et 19 février 2025

Groupe 2 : Les mercredis 19 et 26 mars + 2 et 9 avril 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



Programme d'activités

BINGO

Joignez-vous à nos amateurs de bingo.

Que la chance soit avec vous!

Prix de présence et surprises vous y attendent.

Des liqueurs et collations seront offertes.

Date : Jeudi 23 janvier 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



PRÉSENTATION DE LA NOUVELLE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Vous êtes invité pour que l'Alpha vous présente sa dernière planification stratégique. Vous avez des questions, vous voulez savoir ce que l'Alpha organise pour votre plus grand bonheur en tant que membres, joignez-vous à nous. Boite de poulet et liqueurs vous seront servis

Date : Lundi 27 janvier 2024

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

CONFECTION DE CARTES POUR L'HÔPITAL MAISONNEUVE-ROSEMONT

Venez faire des cartes pour une bonne cause ! Cette année nous voulons confectionner des cartes pour la fondation de l'hôpital Maisonneuve Rosemont. Ces cartes seront remises à des patients qui ont besoin de réconfort pour les aidé à passer au travers des temps difficiles.

Date : Mardi 28 janvier 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

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 : Jeudi 30 janvier 2025

Heures : 13h à 16h | **OUVERT À TOUS**

Coût : Adulte (23.25\$) | 65 ans et plus (21\$)

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : Biodôme de Montréal

Adresse : 3200, rue Viau



TRICOT & JEUX-LIBRES

Venez passer du bon temps avec les membres, que ce soit pour jouer à des jeux de société ou vous joindre à nos tricoteuses. On vous attend!

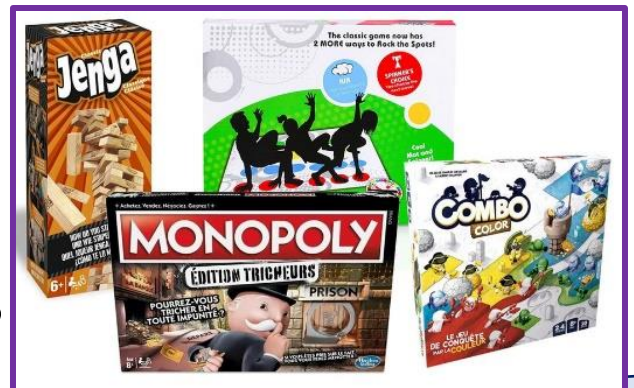
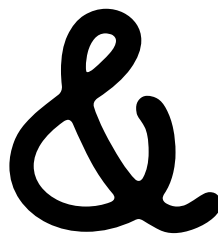
Date : Les lundis, du 3 février au 24 mars 2025

Sauf le 3 mars 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

BOXE ADAPTÉE

La boxe adaptée est un sport pour se mettre au défi, transpirer et améliorer ses capacités cardiovasculaires, mais aussi pour réduire le stress et l'anxiété. Venez-vous dépasser, vous dépenser, vous défouler et avoir du PLAISIR.

Dates : Les mardis, du 4 février au 25 mars

Sauf le 4 mars 2025

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

Coût : 10\$

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CARTES DE LA SAINT-VALENTIN

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

Date : Jeudi 6 février 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



ZOOTHÉRAPIE

Zoo-animation avec la bande de la Tortue Volante. Venez partager un moment dans la détente et dans la joie avec Annie et ses animaux.

Date : Groupe 1 : Les mercredis 12 et 26 février 2025

Groupe 2 : Les mercredis 5 et 12 mars 2025

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

Coût : 10\$

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

Lieu : À l'Alpha, salle 161



Programme d'activités

DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN



L'Alpha vous convie à venir célébrer la fête de l'amour et de l'amitié au restaurant Max-Rupp. Un repas cuisiné par les étudiants de l'École Hôtelière de Montréal sur le thème de la St-Valentin vous sera offert.

Vous avez **jusqu'au 30 janvier 2025** pour vous faire ajouter à la demande de transport de groupe!

Date : Jeudi 13 février 2025

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

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : Restaurant Max-Rupp

Adresse : 4500, Boul. Henri-Bourassa Est



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 20 février au 13 mars 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



CONFÉRENCE : LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Qu'est-ce que le stress et l'anxiété ? Est-ce pareil ? Nous allons le découvrir avec les intervenants du CIUSS. Nous comprendrons l'importance de composer avec celui-ci en survolant certaines pistes et outils pour nous aider.

Date : Jeudi 20 mars 2025

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

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

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



Programme d'activités

SORTIE À LA 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.

Vous avez **jusqu'au 13 mars 2025** pour vous faire ajouter à la demande de transport de groupe!

Date : Jeudi 27 mars 2025

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

Coût : 25\$

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : Cabane à sucre Le chalet du Ruisseau

Adresse : 12570, Rang de la Fresnière à Mirabel



CINÉMA À L'ALPHA

Pour votre plus grand plaisir nous vous convions à un après-midi cinéma pyjama à l'alpha. Mettez votre pyjama si le cœur vous en dit. Pop-corn et liqueurs seront servis, plaisir assuré!

Date : Lundi 31 mars 2025

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

Inscription : Cheminement Vie active (Poste 266)

Lieu : À l'Alpha, salle 163-A



MESSAGES DE VOS STAGIAIRES

Pour mon premier stage en ergothérapie, je peux maintenant dire que c'est une des plus belles expériences que j'ai vécues. L'équipe chez l'Alpha est remplie de positivité, d'inspiration et de bienveillance. L'organisme est extrêmement inclusif et vise le bien-être maximal de chaque individu qui est présent. Je laisse l'Alpha avec une profonde gratitude envers l'équipe et les utilisateurs pour cette expérience enrichissante et rafraîchissante.



Briana

Messages du personnel de l'Alpha

MESSAGES DE VOS STAGIAIRES (SUITE)

Je tiens à exprimer ma gratitude pour l'opportunité de stage au sein de l'ALPHA. Cette expérience a été tellement enrichissante, tant sur le plan professionnel que personnel. J'ai appris à accompagner les patients avec bienveillance et empathie. L'expertise de votre équipe et vos conseils ont grandement contribué à développer des compétences clés et je repars motivée pour poursuivre dans cette belle voie. Merci pour votre encadrement, votre confiance et cette belle opportunité, j'ai énormément appris et j'en suis tellement reconnaissante !

Maxim



Je suis Laëtitia, étudiante de 23 ans qui est venue à l'organisme de l'ALPHA dans le cadre de ma deuxième année de formation en éducation spécialisée en France. Je n'oublierai jamais ces 3 mois (passés trop vite) à Montréal et particulièrement de stage à l'ALPHA, qui m'ont été très enrichissants aussi bien professionnellement que personnellement. Je voudrais remercier l'équipe de l'ALPHA et les membres pour l'accueil chaleureux et ces belles aventures !

Laëtitia



J'ai eu le grand privilège de participer à l'organisme ALPHA dédié à l'inclusion sociale des personnes handicapées. Cette expérience m'a permis de mettre en pratique mes compétences tout en étant en harmonie avec mes valeurs personnelles, telles que la solidarité et l'entraide. Travailler au sein de cette communauté m'a enrichie tant sur le plan professionnel que personnel, et m'a profondément sensibilisée aux enjeux de l'inclusion et du soutien aux personnes en situation de handicap. Je suis reconnaissante d'avoir eu l'opportunité de contribuer à cette mission essentielle.

Céline



Actuellement, je réalise mon stage au centre de loisirs Alpha, un établissement dédié à l'accompagnement des personnes en situation d'handicap. Dans ce cadre, je suis impliqué dans des d'activités adaptées et dans l'apport d'un soutien individualisé aux bénéficiaires. Mon rôle consiste à contribuer à leur développement personnel, à favoriser leur intégration sociale et à promouvoir leur autonomie au travers de diverses activités ludiques et éducatives. En travaillant au sein d'une équipe professionnelle, ce stage me permet d'approfondir mes compétences en éducation spécialisée tout en répondant aux besoins spécifiques des participants

Lorenza



Messages du personnel de l'Alpha

RECOMMANDATIONS DE L'ÉQUIPE

L'organisme Pointe-aux-Fêtes aimerait vous inviter à quelques-unes de leurs activités de financement au cours de la prochaine année. Les revenus vont leur permettre de financer d'autres activités et, bien sûr, la St-Jean-Baptiste du 24 juin 2025.



Jeux de société		Les vendredis de 18h30 à 22h	
Maison du citoyen de Pointe-aux-Trembles		12090, rue Notre-Dame Est	
5\$ à l'entrée		Collations et boissons en vente sur place	
Sortez de la maison pour quelques heures et venez jouer avec nous. Que vous soyez seul ou non, vous pourrez vous faire de nouveaux amis.			
Dates			
10 janvier 2025	7 février 2025	7 mars 2025	
4 avril 2025	2 mai 2025	30 mai 2025	
Plus de dates dans la prochaine grille et nous allons placer l'horaire complet sur le babillard à côté de nos bureaux.			

Soirée quilles		Samedi 22 février 2025 de 19h à 22h	
Salon de quilles Bellevue St-Georges		12980, rue Notre-Dame Est	
Réserver votre billet auprès de Carl		25\$ par personne, souliers non inclus	

Soirée thématique « Musique des îles »		Samedi 22 mars 2025	
Centre Communautaire Roussin		12045, rue Notre-Dame Est	
Réservez votre billet auprès de Carl		25\$ par personne	

FESTIVAL MONTRÉAL EN LUMIÈRE

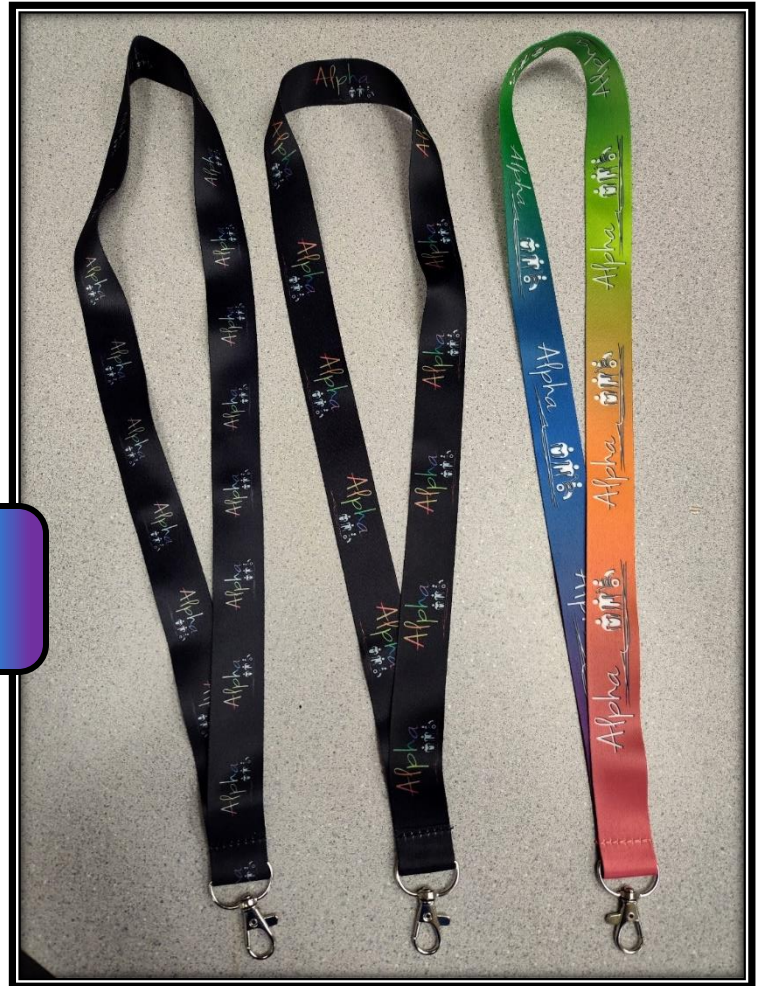
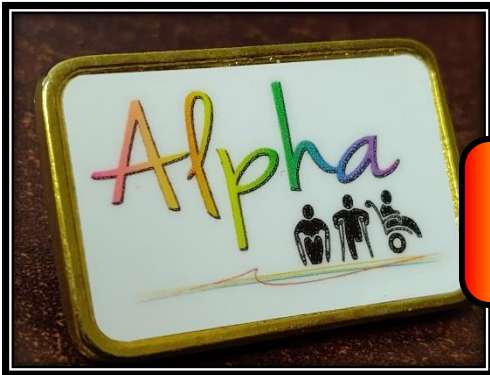
C'est du **27 février au 9 mars 2025** qu'aura lieu la 26^{ème} édition du festival Montréal en lumière au centre-ville. Gardez un œil sur la programmation des sites extérieurs qui sortira sur le site <https://montrealenlumiere.com/fr> et surtout sur celui de la Nuit Blanche du **1^{er} mars 2025** qui offrent plusieurs activités gratuites. Si vous avez des questions sur l'adaptation des lieux, vous pourrez appeler l'équipe d'Info-Lumière au 514 492-1775.



Messages du personnel de l'Alpha

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!

SITUATION DU TRANSPORT ADAPTÉ

Le transport adapté n'est pas en danger de fermeture.

Selon les informations disponibles actuellement, il y a des démarches à l'ARTM pour rassembler les services à la clientèle de la STM (Montréal), de la STL (Laval) et de la RTL (Longueuil). Ce n'est pas la fermeture du TA, mais bien le regroupement de 3 services ensemble.

Vous avez possiblement reçu ou entendus parlés d'un dépliant qui indique que le transport adapté est en danger. Ce que nous comprenons du Syndicat qui représente les conducteurs d'autobus, mini-bus et métro de la STM, c'est que la STM voudrait retirer la flotte de mini-bus du transport adapté. Malheureusement, l'information que nous avons reçue n'est pas complète. Si c'est bien ce que nous entendons, cela entraînerait les conséquences suivantes :

- 1- 132 chauffeurs qui seraient réaffectés vers les lignes de transports d'autobus réguliers ou possiblement licenciés.
- 2- Les déplacements effectués par cette flotte de véhicules seraient repris par des mini-van, conduits par les chauffeurs de taxis.
- 3- Réduction de la qualité du service dû au manque de formation reçue par les chauffeurs de taxi sous-traitants.

Nous observons la situation et vous en reparlerons s'il y a des développements.

Quelques photos de la dernière saison



Quelques photos de la dernière saison



Quelques photos de la dernière saison

