

Votre journal Alpar



Volume 1 - Numéro 1

Printemps 2011



Photo prise lors d'une activité du vendredi

Association de loisirs pour personnes à autonomie réduite
5350 rue Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2
Téléphone : (514) 524-7328
Courriel : alpar@cdcrosemont.org

Table des matières

En ouverture.....	Page 3
Tout sur vous.....	Page 4
Retour sur nos activités.....	Page 5
Remue-méninges.....	Page 6
Plaisir de lire.....	Page 7
À mettre à votre agenda.....	Page 14
Le mot de la fin.....	Page 15

Comité du journal

Jocelyne Bergeron

Raymond Houle

Andrée Jobin

Josée Lambert

Coordination et mise en page

Jocelyne Bergeron

Révision

Andrée Jobin

Collaboration de

Valérie Ransinangue

Vous avez le goût de participer au prochain numéro, faites-nous le savoir!

Téléphone : (514) 524-7328

Courriel : alpar@cdcrosemont.org

En ouverture

Voici la première édition de votre journal. C'est avec un grand enthousiasme que nous avons travaillé à sa réalisation. Nous souhaitons que ce journal soit un lien entre vous tous, mais aussi une autre façon d'exercer notre présence au sein de la communauté rosemontoise. Plusieurs chroniques parleront des activités passées et à venir de l'Alpar, tandis que d'autres aborderont les enjeux reliés à la santé, au vieillissement et à l'accessibilité des services pour les personnes à mobilité réduite. Avant tout, ce journal est le vôtre et notre plus grand souhait est d'y voir votre implication prochaine.



Je ne peux passer sous silence le travail soutenu de Jocelyne Bergeron dans la réalisation de ce premier numéro, de même que celui du comité de rédaction composé d'Andrée Jobin et de Raymond Houle. Merci pour cette belle initiative!

Bonne lecture!

Votre coordonnatrice, Josée Lambert



C'est avec un grand plaisir que j'ai élaboré et présenté ce projet. Suite à son accueil favorable auprès des membres du CA, nous avons formé le comité du journal et travaillé avec l'objectif de vous offrir un document qui se veut rassembleur. Vous pourrez également vous divertir et vous rappeler de bons moments en consultant les photos qui sont en grand nombre.

L'équipe est très fière de vous présenter ce premier numéro et j'espère que **vous aurez autant de plaisir à le parcourir que nous en avons eu à le rédiger**. N'oubliez pas que c'est **Votre journal Alpar** et qu'il se veut le reflet de ses membres.

Merci de nous faire part de vos commentaires.

Votre rédactrice en chef, Jocelyne Bergeron

Tout sur vous

Les anniversaires :

♪♪ C'est à votr'tour de vous laisser parler d'amour...♪♪

- Mars :** Réal Varasfsky, Marie Beaupré, Georges-Henri Jean, Jean-Pierre Ouimet, Gérald Mathieu, Muguette Roulet, Denise Héroux, Édith Normandin et Jeannette Lapointe.
- Avril :** Huguette Gosselin, Monique Asselin, Claudette Hamel, Josée Lambert, Lucie Jobin, Danielle Lecottier et Marguerite Vauchot.
- Mai :** Jocelyne Brunet, Lise Morissette et Johanne Soucy.
- Juin :** Céline Caron, Réal Joly, Roger Soucy, Xavier Lluís et Gilbert Ouellette.
- Juillet :** Conrad Tremblay, Monique Asselin, Brigitte Brunelle, Rissi Wabi, Diane Levasseur, Raymond Houle, Andrée Jobin, Michèle Desilets et Jeannette Pes.
- Août :** Suzanne French, Lise Lachapelle et Thérèse Aucuit.

Bonnes nouvelles :



Nous souhaitons un super beau voyage à Brigitte Brunelle et Johanne Soucy qui partiront à Lourdes (en France) ce printemps. Profitez-en les filles!



Condoléances :



Nous avons appris avec tristesse le décès de Rock Martin l'automne dernier. Rock Martin a été bénévole à l'Alpar de 2005 à 2007. Nos sincères condoléances à ceux qui l'ont connu.

Des personnes remarquables :

Nous avons eu le plaisir d'accueillir à l'automne 2010 Florence Gagnon, stagiaire en travail social à l'UQÀM, une jeune femme fort dynamique. Merci et bonne continuation dans tes études!



Notre Raymond Houle a été proclamé bénévole de l'année 2010. À cette occasion, son implication a été soulignée de belle façon et nous le remercions de sa grande générosité envers les membres et ses camarades bénévoles.

Retour sur nos activités

Pique-niques de l'été 2010

Quoi de mieux que d'aller pique-niquer au parc Lafond en une belle journée ensoleillée et de jouer à la pétanque.
Une belle initiative à poursuivre!



Sorties au restaurant



Vous avez été nombreux à participer et à apprécier ces sorties d'un soir dans les restaurants du quartier.
Manger en bonne compagnie, c'est bien meilleur!

Épluchette de blé d'inde

Un vrai travail d'équipe où tout le monde a mis son grain de sel.
Quoi de mieux pour terminer le repas que de se sucrer le bec avec un bon cornet de crème glacée!

Activités interculturelles

- Le « fameux » St-Tite à Rosemont en octobre. Notre chanteur country Johnny Pilgrim était notre invité. Super ambiance! Ce fut également le début d'une carrière de comédien pour plusieurs membres de l'Alpar avec la pièce de théâtre « Saloon Lolita ».
- Le Pérou, en novembre. Un pays à découvrir!
- Bollywood en février. Notre danseuse invitée, Ina, a su nous éblouir par sa performance!



Fête de Noël



Pour le plaisir de tous, notre belle troupe de théâtre a interprété «Le réveillon des Blanchette», une création de Jocelyne Bergeron.

Remue-méninges

par Andrée Jobin

Sudoku (difficulté moyenne)

		6	4		
	1	2			
			2		
	2				
		2	6		
	3	1			

5		2			6
			3	2	
	4	3			
1			4		5

Voir les solutions à la page 15

Humour

« Impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps! ». Alphonse Allais

« En vieillissant, je ne suis pas moins belle, c'est juste que ma beauté prend un peu plus de temps à se réveiller le matin et a tendance à se coucher un peu plus tôt que moi le soir. » Une participante au programme Sécurité des aînés, partenariat de Pleins Pouvoirs et COMACO.

En 2002, dans le monde entier, on a dépensé 5 fois plus d'argent pour des implants mammaires et du Viagra que pour la recherche contre la maladie d'Alzheimer. On peut donc conclure que dans 30 ans, il y aura un très grand nombre de personnes avec de gros nichons et de superbes érections, mais incapables de se rappeler à quoi ça sert! C'était la pensée du jour...

Pour les cracks du Web :

NeuroActive Complet pour améliorer votre mémoire. Coffret DVD disponible en ligne ou dans les librairies.

Vous pouvez consulter le site NeuroActive.ca sur lequel d'autres produits sont disponibles. Ex. : NeuroActive Focus et NeuroActive Apprendre.

Plaisir de lire

La clé des champs de Jocelyne Bergeron

Des pas se rapprochent dans la nuit. La pluie cinglante la fouette et elle arrive à bout de souffle au bout de la rue Aylmer. Elle n'a plus qu'à tourner le coin et elle sera enfin hors de vue de son poursuivant. Elle se hâte d'ouvrir la première porte d'entrée et espère qu'elle ne sera pas fermée à clé. C'est alors que la sonnerie du téléphone la fait émerger de ce rêve troublant et récurrent qui la ramène toujours dans cet escalier si familier.

- Qui peut donc m'appeler si tôt? Christine décide de laisser le répondeur prendre le relais. Elle entend la voix de Roseline, la sœur de son amie d'enfance et l'angoisse la saisit à la gorge. Au terme d'une longue maladie, Angèle s'est finalement éteinte à l'aurore. Une détresse sans nom l'envahit et elle pleure jusqu'à ce que, épuisée, elle sombre dans le sommeil.

Au réveil, elle se sent plus sereine. En sortant de la douche, elle enfle la robe de chambre rouge de style oriental qu'IL lui a offert un certain Noël. Christine affiche bien quelques rondeurs mais la soixantaine lui va bien. Quoique n'étant pas très grande, sa silhouette fait envie à beaucoup de femmes de son âge et ses cheveux conservent encore ce ton chaud de noisette qui la fait paraître dix ans de moins.

Elle se fait du café et un léger dîner, le temps d'absorber la nouvelle. Absente et perdue dans ses pensées, elle avale distraitement son repas. Elle laisse son regard traverser la fenêtre de la salle à manger. La beauté des arbres en fleurs et la verdure des pelouses la laissent indifférente même si le printemps est déjà bien installé. Un cri d'enfant au loin la rejoint enfin et elle respire profondément. Elle repense à leurs conciliabules, leurs éclats de rire et les heures passées à philosopher sur la vie et la mort, ainsi qu'au sujet du temps si fugace. Angèle se plaisait à dire : « Hier est passé et demain n'est pas encore là, vivons le moment présent, ma jolie! ». Seule Angèle l'interpellait ainsi à part LUI, bien sûr.

Et puis, elle soupire : « Allons, ma vieille, tu ne vas pas te laisser aller! » Et si elle ne pensait qu'à elle pour une fois, de quoi a-t-elle vraiment envie? Il y a bien longtemps qu'elle ne s'est posée la question. L'idée de louer pour l'été ce petit chalet dans l'Estrie dont lui a parlé sa cousine lui revient en mémoire. Marion n'avait pas tari d'éloges en lui montrant plusieurs photos et elle avait immédiatement adoré l'endroit.

Cette décision efface sa morosité et elle souhaite qu'il ne soit pas trop tard pour conclure cette transaction. Deux jours plus tard, elle part en voiture rencontrer Madame Longpré, la propriétaire. Satisfaite de sa visite, elle quitte les lieux avec les clés. La voilà tout sourire et chantonnant joyeusement sur le chemin du retour.

Elle décide de ne pas mettre sa famille au courant pour l'instant, sauf peut-être Mado. Non, elle ne peut cacher cela à sa soeur. Mado est sa complice et son aînée de quinze mois et cela ajoute à leur entente coutumière. Lorsqu'au dîner de Pâques, Christine avait soulevé l'idée de louer un chalet pour l'été, des objections de toute sorte s'étaient élevées. Ensuite, Hélène s'était invitée pour la durée de ses vacances et Béa se déclara prête à faire ses valises avec les jumelles! Non merci! Christine entendait bien passer ces quelques mois dans la paix et la sérénité.

Le week-end suivant, Christine alla rejoindre Mado dans un petit restaurant du quartier Rosemont qu'elles affectionnent. Le service courtois et l'ambiance feutrée sont au rendez-vous. Le café servi, la conversation s'engage dans les confidences et Christine lui fait part des dernières nouvelles. Mado est secouée car elle aimait bien Angèle et les yeux rougis, elles sortent bras dessus bras dessous marcher Dans le parc Beaubien juste en face.

L'air frais leur fait du bien et, bientôt, Christine lui offre un grand sourire puis Mado lui répond d'un clin d'oeil en coin. C'est leur façon habituelle de conclure un épisode de larmes et cela fonctionne presque à tout coup. Christine lui parle alors du chalet. Elle en parle encore rendue devant chez elle et invite Mado pour un dernier café.

Christine ressent une euphorie grandissante à mesure que les bagages s'empilent. Cet intermède dans sa vie se révèle impératif. Elle a enfin l'impression de VIVRE et cela la transforme. Les voisins, curieux, observent ce changement en le ponctuant de maintes remarques.

Après avoir laissé le double des clés à Mado pour s'occuper du courrier et arroser les plantes, Christine file sur la 10 le cœur léger et le coffre plein. Évidemment, Félix fait partie du voyage. Celui-ci roupille pour l'instant au fond de sa cage en rêvant à de folles aventures à la campagne que sa maîtresse lui a si souvent décrites.

La brise est légère et le soleil joue inlassablement à cache-cache avec les nuages. Arrivée au rang Dubois, Christine s'arrête devant le numéro 39. Le chalet l'attend, le gazon frais coupé. On dirait un amoureux rasé de près lui faisant miroiter du bon temps à ses côtés.

Après quelques allées et venues pour transporter valises et nourriture, Christine sirote un verre de thé glacé sur la galerie avant. Les érables argentés majestueux et fiers lui procurent un sentiment de paix, Félix à ses pieds, et elle savoure le calme qui se dégage de cet endroit.

Sa hâte de revoir les pièces à peine entrevues à l'étage la saisit et la voilà qui entreprend une visite détaillée. Finalement, elle monte ses valises dans la chambre bleue. Elle affectionne les meubles anciens et la ravissante courtepointe, sans oublier les délicats rideaux de dentelle qui ornent la fenêtre. De celle-ci on peut apercevoir le clocher au loin. Félix a adopté la chaise en rotin et le voici qui ronronne, blotti sur les coussins bleu paon et turquoise.

Christine installe ses vêtements dans la petite penderie et ses effets de toilette dans la salle de bain à l'étage. De l'autre côté, se trouve la chambre jaune, un peu plus petite mais joliment décorée avec des meubles peints en blanc et tapissée de charmants boutons fleuris, réplique d'un rosier ancien à petites fleurs jaunes.

Puis, Christine descend à la cuisine et ouvre la porte patio pour aérer un peu. Un bouquet de pivoines l'attend sur la table de la salle à manger pour lui souhaiter la bienvenue. Comme c'est gentil à Madame Longpré! Elle prend note de la remerciement pour son accueil. Frôlant l'insolence, Félix réclame résolument son dîner. Puis, elle se prépare également un petit gueuleton qu'elle emporte sur la terrasse.

- Quoi de mieux qu'une bonne marche pour digérer?

Christine prend le petit chemin qui mène à la grande route. Elle respire à fond l'air de la campagne et s'engage bientôt sur la rue principale. Elle s'arrête à la boulangerie « Les gourmandises ».

- Ça sent tellement bon, c'est quasiment péché, dit-elle à la jeune vendeuse.

Elles rient de bon cœur et Christine se présente avant de s'installer à une petite table dans un coin pour un café accompagné d'une viennoiserie. Buvant à petites gorgées, elle observe les clients et découvre des gens bien sympathiques.

Elle décide de se rendre à la boutique d'artisanat aperçue l'autre jour en auto. De belles surprises l'attendent chez « Les trésors de Clara ». Des vases de toutes formes prennent place sur les tablettes en entrant et d'autres sont dispersés çà et là. À droite, des napperons voisinent avec des courtepointes et de magnifiques tapis tissés. Sur la gauche, quelques jouets de bois peints aux vives couleurs s'entassent dans une armoire en pin finement ciselée, belle à couper le souffle!

En déambulant, Christine désire soudain un objet, puis en regarde un autre et c'est à nouveau le coup de foudre. Elle aime les belles pièces et respecte le travail d'un artisan. Puis, elle s'extasie enfin devant un coffret de bois garni d'appliqués de fleurs tout à fait charmant. Il faut dire qu'elle adore les coffrets, qu'ils soient petits ou très grands, de porcelaine, céramique ou autre matériau. C'est plus fort qu'elle, elle les touche, les caresse du bout des doigts et la plupart du temps, c'est en soupirant qu'elle les laisse derrière. Pas cette fois-ci! Christine avise la vendeuse de son désir d'acquérir l'objet convoité. Le soir venu, elle admire encore son achat en le vantant à un Félix flegmatique.

Les jours s'écoulaient doucement et si elle pense de temps à autre à Angèle, la douleur est moins vive. Christine avait l'habitude de la surnommer « mon ange » et c'est bien ce qu'elle est devenue. Elle se surprend à lui parler quelquefois et ça lui fait du bien. Une routine s'installe et dans cette atmosphère douillette, les souvenirs remontent à la surface.

Elle se réveille à l'hôpital, le bras et la jambe gauche plâtrés. Sa mère pleure, penchée sur son petit lit. L'instant d'après, elle rit et la couvre de baisers. Christine a cinq ans et demi et la culpabilité fait son entrée dans sa vie. Elle se sent terriblement coupable d'avoir lâché la main de sa maman pour traverser la rue en trombe. Elle sait qu'elle a mal agi et des élancements dans ses membres meurtris contribuent à son regret. Le lendemain, son papa la ramène à la maison où elle est accueillie comme une rescapée. Cela ne l'empêche pas d'entrer en classe en

septembre, comme prévu. Christine boite encore un peu et cela la rend timide auprès de ses camarades. Cette gêne s'accroîtra au fil des ans et ce trait de caractère fera partie de sa personnalité. Christine, bien lovée dans la bergère, sort de sa rêverie.

- Bon, il se fait tard, je ferais mieux d'aller au lit.

Félix n'avait pas attendu son signal et elle le retrouve roulé en boule au pied du lit. Christine s'endort en pensant que la vie réserve parfois de belles surprises.

Trois semaines se sont écoulées depuis son arrivée lorsque Mado la rejoint pour le week-end. Celle-ci, installée dans la chambre jaune, est enchantée. La salle à manger qui ouvre sur la terrasse est le coup de cœur de Mado. La douceur du vert saule des murs alliée au recouvrement fleuri élégant dans les tons de rose et jaune contribuent à créer une pièce tout à fait charmante. Il faut dire que le goût de Madame Longpré est très sûr; le raffinement de l'ameublement et la décoration soignée du chalet en témoignent. Au petit matin, Mado regarde le soleil se lever en savourant un jus d'orange fraîchement pressé.

Les deux sœurs placotent de tout et de rien, puis la conversation devient plus personnelle. – As-tu eu des nouvelles de papa dernièrement, demande Mado? – Mais non, j'ai parlé avec maman et elle ne m'a rien dit particulier à son sujet.

- Il attend le résultat de ses tests annuels. Tu sais bien que maman s'inquiète toujours pour lui.

Songeuses, elles poursuivent silencieusement leur dialogue, puis sortent se dégourdir les jambes. Le dimanche, Christine regarde partir Mado en lui faisant promettre de la tenir au courant pour les parents.

Depuis bientôt trois ans, Christine pratique quotidiennement le Tai Chi et d'avoir la possibilité d'effectuer les exercices au grand air l'enchantent. Pas sportive pour deux sous, elle essaie tout de même de garder la forme. Elle affectionne notamment la marche et la pratique tous les jours. Toutefois, la lecture demeure son divertissement préféré. L'évasion nécessaire que cela lui procure se vérifie encore aujourd'hui. Petite, elle se rendait à la bibliothèque du quartier au moins trois fois par semaine, puis elle s'assoyait dans la chaise berçante qui leur venait de grand-mère Émilienne et entrait dans l'univers de la fiction. Christine éprouve encore ce même attrait pour les intrigues, les biographies ou les faits vécus.

Ce soir, installée confortablement au salon, elle repense aux vacances passées avec LUI au Mexique, les deux pieds dans le sable, un bouquin d'une main et un verre dans l'autre. Elle LE revoit allongé près d'elle dans la chaise à l'ombre du parasol. Ce qu'elle a pu L'aimer! Son cœur se gonfle au souvenir du doux temps de leurs amours. Elle ferme la parenthèse et reprend sa lecture de « Un rêve pour la vie » qui raconte le parcours exceptionnel de Lucille Teasdale et Piero Corti en Afrique.

Plus d'un mois s'est écoulé maintenant. Christine savoure chaque journée comme un cadeau et ce mot la ramène aux années de bonheur avec LUI. Jamais elle n'a prononcé son nom depuis que la mort lui a ravi son amoureux. Et elle le pleure encore trois ans plus tard. Leurs quinze années de vie commune sont gravées à jamais dans son cœur.

Cela fait maintenant deux ans que Christine est devenue une retraitée en règle. Après plus de vingt ans à collaborer au bon fonctionnement de la Clinique médicale Préfontaine, la retraite se révélait la bienvenue. Elle avait adoré son travail et n'avait pas lésiné sur le soutien et le temps accordé dans l'exercice de ses fonctions. On la taquinait souvent en la surnommant « Mère Teresa ». Elle souriait alors et continuait son travail avec la même ardeur.

Au début de la retraite, elle avait accueilli avec bonheur les petits matins au lit qu'elle pouvait à loisir prolonger. Jouir d'une belle journée au Jardin Botanique ou flâner à son gré l'enchantait. Un matin, les petits bobos sont ressortis et elle a dû faire face à l'arthrite et compagnie! C'est alors qu'elle a débuté ses cours de Tai Chi à la recherche d'un bien-être physique. Les bienfaits ne se firent pas attendre tant au niveau du corps que pour son équilibre psychique.

Elle traînait ce mal de vivre depuis SON départ. La peine avait creusé un trou béant qu'elle était impuissante à refermer. Elle décida alors de consacrer ses mardis à la Résidence Robert-Cliche. Accompagner ces gens en perte d'autonomie lui apportait du réconfort et elle se sentait utile. On l'avait approchée pour faire partie d'un « Club de lecture » et l'idée lui plaisait bien. Elle restructurait enfin sa vie après LUI.

Le mois d'août se pointe et les soirées encore très douces trouvent écho dans une Christine apaisée. Elle touche enfin du doigt une part de sérénité. Ses cauchemars sont de l'histoire ancienne et son sommeil plus réparateur. La voilà qui reprend goût à la vie et sa réflexion l'amène vers un nouveau projet.

Mado revient passer quelques jours en septembre et c'est de nouveau la fête de se retrouver. Félix les trouve un peu bruyantes avec leurs grands éclats de rire et les chaudrons qui s'entrechoquent. C'est que Mado manifeste des aptitudes confirmées pour la cuisine et elle déploie ses talents avec plaisir. Le soir venu, la table endimanchée, elles savourent un excellent osso bucco accompagné d'un bon rouge. La conversation légère et ponctuée de rigolades remplit le chalet et les heures passent. bercées par les ballades d'Aznavour, un café brésilien à la main à la santé de leur père, elles bavardent encore un peu, rassurées à son sujet.

Christine confie bientôt son « grand » projet à Mado : aller à la découverte des chemins de Compostelle. Celle-ci l'écoute longuement et l'enthousiasme la gagne.

- C'est merveilleux! s'exclame-t-elle!

Elles parlent d'itinéraires, des forfaits disponibles, etc. Christine est intarissable sur le sujet et lui montre la documentation recueillie pour l'élaboration de son projet. Elle avait repéré ce petit café Internet au cours de ses promenades et avait poussé son investigation.

La fermeture du chalet en octobre la ramène à Montréal et Félix renifle son chez-lui en miaulant de plaisir. La vie reprend son cours mais Christine est désormais métamorphosée après cet épisode. Elle reprend ses activités régulières et planifie son nouveau projet qui l'accapare toute entière. Elle s'inscrit à des cours d'espagnol et se fait de nouveaux amis. On dirait que la douleur s'est adoucie et elle se surprend quelquefois à confier à Félix des espoirs qu'elle gardait précieusement au fond de son cœur.

Fin

À mettre à votre agenda



Par notre animatrice Valérie!

Nos prochaines Fêtes interculturelles! Venez nombreux vous amuser!

Mercredi 4 mai 2011 : Surveillez nos affiches.

Mercredi 22 juin 2011 : Surveillez nos affiches.

Dès le début des beaux jours...

Retour des sorties au restaurant et de nos pique-niques au Parc Lafond.

Grande assemblée générale annuelle!

Mercredi 23 mars 2011 à 13h00.

Nous vous y attendons en grand nombre.

Sans oublier...

Nos activités régulières les mercredis et les vendredis (jeux coopératifs, jeux de tables, bingo, ciné-club, ateliers et conférences).

Pour plus détails, n'hésitez pas à passer nous voir à nos bureaux, il nous fera plaisir de vous informer. Un calendrier est à votre disposition.

C'est grâce au **cyclothon annuel** que nos fêtes interculturelles sont rendues possibles.



Un merci tout spécial à nos cyclistes!

Le mot de la fin

La dernière page de votre journal sera consacrée à la vie associative de l'Alpar. Nous y parlerons de la vie démocratique, de la mission, des programmes, sans oublier les membres et les bénévoles de l'organisme. Cela va de soi, ce premier mot de la fin sera consacré à la petite histoire de l'Alpar.

La petite histoire de l'Alpar

Le 29 janvier 2002, une première rencontre regroupant des personnes à mobilité réduite, des représentants du CLSC de Rosemont, de la Ville de Montréal et du Carrefour Communautaire Montrose a eut lieu afin de jeter les premières bases d'un projet : celui d'offrir aux personnes à mobilité réduite un lieu d'activités adapté et accessible. Le 13 septembre 2002, le groupe obtenait sa charte et formait son premier conseil d'administration.

Au mois de juin 2006, l'organisme emménageait dans des locaux tous neufs au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme. L'Alpar avait maintenant pignon sur rue et pouvait enfin recevoir un plus grand nombre de personnes dans des lieux physiques adaptés.

À l'automne 2007, en présence de près d'une centaine de personnes, l'Alpar soufflait ses cinq bougies d'anniversaire. Au cours de cette même année, l'organisme mettait sur pied, un programme de rapprochement interculturel afin d'adopter une approche inclusive à l'endroit des aînés issus des communautés culturelles.

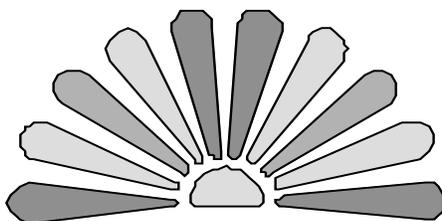
En 2008, l'organisme obtenait un financement récurrent du Ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du *Programme de soutien aux organismes communautaires*.

En 2012, l'organisme fêtera son 10^{ième} anniversaire. Comme vous voyez, nous sommes là pour rester!

Solutions des jeux de la page 13

2	5	3	6	4	1
4	1	2	5	3	6
3	6	4	1	2	5
5	2	6	3	1	4
1	4	5	2	6	3
6	3	1	4	5	2

5	3	2	1	4	6
4	6	5	3	2	1
2	1	4	6	5	3
3	5	1	2	6	4
6	4	3	5	1	2
1	2	6	4	3	5



ALPAR

L'Association de loisirs pour personnes à autonomie réduite



Le seul organisme de l'est de l'Île
destiné aux aînés de 55 ans et plus
ayant des limitations physiques...



où le plaisir est toujours au rendez-vous!



ALPAR

L'Association de loisirs pour personnes à autonomie réduite
5350 rue Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2 Tél. : (514) 524-7328 Courriel : alpar@cdcrosemont.org