

Votre journal Alpar



Volume 1 - Numéro 2

Automne 2011

Photos du Cyclothon 2011 de l'Alpar



Nos 3 membres et leurs cyclistes accompagnateurs sur les plates-formes de Déménagement Myette juste avant le départ.



Nathalie Clément et Patrice Dansereau de Via Capitale du Mont-Royal, fidèles partenaires



Françoise Roy, Michèle Falardeau et Andréa Isabelle Roy de Janson, Larente, Roy, Avocats, des généreux donateurs

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
Tranche de vie de M. Raymond Thibault.....	Page 5
Retour sur nos activités.....	Page 6
Amusons-nous.....	Page 8
Plaisir de lire.....	Page 9
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*

Révision

Andrée Jobin

Collaboration de

*Valérie Ransinangue
Marguerite Vauchot*

Coordination et mise en page

Jocelyne Bergeron

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

Téléphone : (514) 524-7328

Courriel : alpar@cdcrosemont.org

En ouverture

À pied ou sur roues, tous ensemble dans l'action!

Nous voilà déjà à la deuxième édition de notre journal. Nous avons été surpris et encouragés par votre accueil et votre enthousiasme à participer à la réalisation de ce deuxième numéro. Il est vrai que nous n'en sommes pas à notre première implication. Le travail de groupe, les membres de l'Alpar en connaissent les bienfaits. La courte histoire de l'Alpar est remplie de réalisations d'équipes : expo, fêtes interculturelles, créations théâtrales, etc. Ensemble, nous savons que beaucoup est possible. Tout dernièrement, grâce à la généreuse collaboration de Déménagement Myette à vélo, nous avons fait preuve d'audace et ainsi permis à trois de nos membres en fauteuil roulant de participer au Cyclothon annuel de l'Alpar. Pour la première fois, trois membres de l'Alpar ont pu faire partie du groupe de 42 cyclistes qui ont pédalé en toute solidarité afin que notre organisme poursuive sa belle mission.

Ensemble, nous avons amassé la magnifique somme de 7 691\$. Merci aux cyclistes et au comité organisateur composé de Karl Choquette, Monik Gagnon et Jo-Anne Laforge. Merci également à Nathalie Clément de Via Capitale du Mont-Royal, fidèle partenaire depuis la première édition et initiatrice de la collaboration avec Déménagement Myette à vélo.

Bonne lecture!

Votre coordonnatrice, Josée Lambert



Les membres fondateurs
du comité journal



Josée en compagnie de Jo-Anne Laforge lors du dévoilement des résultats du Cyclothon 2011.

C'est reparti! Heureuse de vous faire découvrir notre deuxième numéro conçu avec la collaboration toute spéciale de Mme Marguerite Vauchot, à titre de représentante des membres, pour le numéro d'automne 2011. Comme vous le savez, Mme Vauchot s'intéresse particulièrement aux textes, à la création et à l'épanouissement personnel. Au nom du comité, je la remercie grandement de son apport.

Lors de votre lecture, vous constaterez aussi l'implication de plusieurs autres membres au sein de cette édition.

Nous en sommes très fiers et vous encourageons à vous approprier « Votre journal Alpar ».

Votre rédactrice en chef, Jocelyne Bergeron

Tout sur vous

Les anniversaires :

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

Septembre : René Forand, Lucille Bellemare, Louisa Mellili, Denise Bélair et Raymond Thibault.

Octobre : Sylvie Denis, Jacqueline Moisan, Yvette Diotte, Yvette Bellemare, Charles Pagé et Valérie Ransinangue.

Novembre : Joséphina Rotver, Jocelyne Bergeron, Jocelyne Labonté, Célestine Bibolla, Diane Robidas, Gertrude Labelle, Alain-Louis Pharand et Lucette Nicol.

Décembre : Christiane Métivier, Suzanne Véronneau, Maria Del Fabro, Nicole Jean, Paulette Bousquet, Annie Boismenu et Annie Nelson.

Bonnes nouvelles :

L'honnêteté et l'entraide existent! (Anecdote de Marguerite V.)

Je veux tout d'abord remercier la personne qui a trouvé la pochette de Pascal coin St-Michel et Rosemont, le 26 juin dernier. Cette pochette contenait de l'argent pour la passe d'autobus et pour faire une épicerie. Merci pour votre honnêteté.

Je remercie également le service de police de Rosemont d'avoir retrouvé notre trace. Cela n'était pas évident, sans nom, ni adresse, ni téléphone, seulement un dépliant du Centre Interaction Famille où je lui avais payé une sortie. Grâce à cette information, la policière a pu nous rejoindre. En mon nom et celui de mon fils, je vous remercie.

Innovation lors du Cyclothon 2011 :

Bravo à Johanne, Brigitte et Suzanne pour votre détermination ainsi qu'aux cyclistes accompagnateurs de Déménagements Myette (Julien, Dominique et Édouard).



Tranche de vie de M. Raymond Thibault

Monsieur Raymond Thibault a joint l'Alpar en 2008. Fidèle aux activités, les employés, les bénévoles et les membres de l'organisme le reconnaissent aisément à sa belle nature enjouée. En voici un peu plus sur cet homme fort sympathique qui soufflera bientôt ses 78 bougies.

Natif de Saint-Thuribe dans le comté de Portneuf, Monsieur Thibault a grandi au sein d'une famille d'agriculteurs. Ils étaient neuf à s'occuper des récoltes, et aussi, au grand plaisir du jeune Raymond, à prendre soin des vaches, chevaux et poules de la ferme. Toutefois, à l'âge de 7 ans un accident éloigne le garçon de la ferme. Une mauvaise chute et un dur coup à la tête provoquent la surdité de Raymond. C'est alors l'arrivée en ville. Pendant 10 ans il fréquentera l'Institut des sourds-muets du boulevard Saint-Laurent fondé par les Clercs de Saint-Viateur. Il y apprend à lire et écrire, le langage des sourds, ainsi qu'un métier offert dans les divers ateliers de l'Institut. Il y choisit la ferblanterie. Apprenti doué, il travaillera plus de 12 ans pour les Clercs de Saint-Viateur. Ses mains fabriqueront des bureaux, des étagères, des comptoirs et des tablettes qui garniront les classes et les bureaux des institutions d'enseignement des Clercs.

Par la suite, ce métier, il l'exercera pendant 33 ans pour diverses compagnies dans Rosemont. Il devient un as du pliage. Les feuilles de métal semblent du papier entre ses mains. La prochaine fois que vous le rencontrerez, nous vous invitons à remarquer ses belles mains. Elles sont toujours aussi habiles et ingénieuses, et surtout, elles nous parlent du savoir-faire des ouvriers et artisans du 20^{ième} siècle.



Monsieur Thibault
devant le Centre Lapalme



En compagnie de Christiane Métivier, bénévole

Retour sur nos activités

Un vendredi d'activités et de congé d'école

Les membres ont bénéficié de la compagnie des enfants de Rosa et Valérie. Que c'est enrichissant de profiter du mélange des générations!



Des p'tits rayons de soleil à l'Alpar!

Cabane à sucre

Nous avons servi un repas traditionnel cuisiné par Valérie avec la participation de Bouffe-Action pour les fèves au lard. Tout un régal!



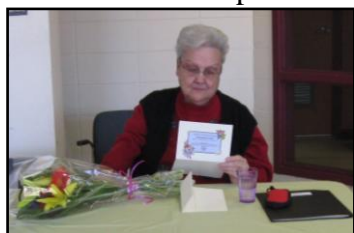
Réal Joly



Christiane, Raymond et Rosa

Assemblée générale – mars 2011

Vous avez été nombreux à y assister. Merci de votre présence et de votre implication!



La réélection de Jeannette Lapointe : une présidente émue et comblée!

Activités interculturelles

Le 2 mai dernier : fête sur le Vietnam



La chanteuse soprano Thai Hien accompagnée par le pianiste Hoang Huu Tho et la directrice de la « Communauté vietnamienne au Canada, région de Montréal ».

Les 50 ans de Josée, notre coordonnatrice

« C'est à ton tour, ma chère Josée, de te laisser parler d'amour! »



Un sourire éloquent!

Le 22 juin : fête sur le thème Prendre la mer



Stéphane Tremblay et Jean Beauregard, des amoureux de chants marins

Retour sur nos activités (suite)

Honneur aux bénévoles – 5 à 7 au parc Lafond, mercredi le 27 juillet



L'équipe de bénévoles en compagnie de Josée et Valérie



Partie de pétanque : notre présidente surveille le jeu de près...

Épluchette de blé d'inde et crème glacée – 10 août 2011



Maria et Jean-Pierre

Alpar a ajouté un nouveau volet à ses activités : les ateliers de créativité



Jean-Pierre, Doris et Roger à l'œuvre!



Volet éducation



Mme Carole Roux, psychologue
au CSSS Jeanne-Mance

Dans le cadre de notre projet de prévention en santé mentale, *Ma santé de la tête aux pieds*, trois dîners-conférences ont déjà eu lieu avec une grande participation de votre part. Nous avons tout d'abord eu la chance d'entendre Mme Danielle Dallaire de La Fondation des maladies mentales qui nous a entretenus de la dépression et de l'anxiété chez les aînés. Par la suite, Mme Carole Roux du CSSS Jeanne-Mance a abordé avec nous les questions entourant le délirium et autres formes de démences. Enfin, nous avons reçu M. Michel Lefebvre du CSSS Lucille-Teasdale; ce dernier nous a offert des outils utiles pour prévenir le suicide chez les aînés. Deux autres conférences sont prévues pour le mois d'octobre, dont une sur les aidants naturels. Surveillez nos affiches!

Amusons-nous

par Andrée Jobin

Clins d'œil (Participation de Josée L. et Danielle L.)

- La digestion du miel est facile parce qu'il a déjà été digéré par les abeilles. Miam! Miam!
- Il y a plus de poulets que d'êtres humains dans le monde. Ne le dites surtout pas aux poulets!
- Un être humain perd en moyenne de 40 à 100 cheveux par jour. Et il paraît que cette quantité double quand arrivent les factures du temps des Fêtes!
- Calories : éléments qui, la nuit, envahissent le garde-robe et recousent les vêtements plus serrés.
- GPS : seule voix de femme que les hommes écoutent pour trouver leur chemin.

Proverbes africains (Participation de Josée L. et Marguerite V.)

- On est plus le fils de son époque que le fils de son père.
- Le soleil ne saute pas un village parce qu'il est petit.

Travaillons nos méninges (Participation de Danielle L. et Denise B.) Solutions en page 15.

Constante mathématique : Choisissez n'importe quel nombre, multipliez-le par 2, ajoutez 10, divisez par 2, puis soustrayez le nombre choisi au début et la réponse sera toujours 5. **Essayez-le!**

Assemblez les lettres de deux ou plusieurs cases et vous obtiendrez des noms de danses :

MBO	AL	RU	ENT	AN
OT	CH	LSE	MBA	HA
ADA	SL	MAZ	HA	MA
KA	LKA	FOX-	OW	VA
MBA	TIN	NC	NCH	TR
VA	SA	ME	A-C	PO
FRE	-C	JA	CON	MB
CA	NU	LA	UR	ET

Démêlez les lettres et trouvez des noms d'instruments de musique :

AEGIRTU	ILNOOV	ABEEIRTT	EEMOPRTTT	EGORU
EILOV	AINOP	ACCEILNV	ABJON	EUTFL

Plaisir de lire

Prends le temps

(Participation de Danielle L.)

Prends le temps de réfléchir
C'est la source du pouvoir
Prends le temps de lire
C'est la base de la sagesse
Prends le temps de jouer
C'est le secret pour rester jeune
Prends le temps de garder ton esprit ouvert
C'est l'occasion d'aider les autres
Prends le temps de rire
C'est la musique de l'âme
Prends le temps de partager
C'est le secret du bonheur
Prends le temps de rêver
C'est l'avenir qui en dépend

Surtout et avant tout
Prends le temps de t'aimer un peu plus chaque jour

Car tu es le joyau
Le plus précieux de la terre.

Textes de Marguerite V.

Vous, dont les pensées sont différentes, voyez
Je ne suis pas un extra-terrestre, je suis
Tout comme vous, l'ami ou l'amant, comprenez
Semblable ou même pareil à vous, je suis

Je marche dans la rue en sifflant l'air du temps
J'oublie mes soucis, tout est beau, tout refléurit
Le soleil brille, il fait beau, c'est le printemps
Les amoureux se tiennent la main, je revis

Plaisir de lire (suite)

Pensées (Participation de Jeannine B.)

Un rayon de lumière est entré ce matin
Dans tes yeux il y avait du chagrin
Un sourire et quelques mots t'ont plu
Et mon cœur heureux en fut ému

La phase des saisons

L'enfance est charmante comme le printemps
L'adolescence enflammée comme l'été
La maturité frissonne à l'automne
Les cheveux ont blanchi c'est l'hiver...

Prenons le temps de se parler et d'écouter
Les battements de ces cœurs esseulés
Car on peut faire de l'hiver un été
Lorsque « l'intérieur » est bien réchauffé

Note : Dans le silence j'ai composé ces quelques lignes qui me furent inspirées en écoutant mon cœur parler et j'espère que vous les aimerez.

.....

Le tour de l'Île de nuit (Les 3 mousquetaires : Brigitte B., Johanne S. et Suzanne V.)

Cette année, nous avons vécu le cyclothon de l'intérieur. Pour nous qui sommes en fauteuil roulant, le fait d'être en mouvement dans la foule nous a permis de vivre de grandes émotions.

Au début, c'était juste un projet intéressant; ensuite, lors du grand jour, on a cru être dingues de vouloir faire ça. Et puis, pendant le tour de nuit où il régnait une atmosphère de solidarité et de fête, nous avons pris pleinement conscience du sentiment d'appartenance au groupe, que ce soit pour ramasser des fonds, la fébrilité lors du dévoilement du montant récolté ou en pensant à tous ceux qui n'étaient pas présents et puis, finalement, à la fierté d'avoir dépassé nos limites.

Le lendemain matin, s'il n'y avait pas eu les courbatures pour nous rappeler le tout, nous aurions supposé avoir fait un très beau rêve!

Plaisir de lire (suite)

Le secret d'Aline

(Participation de Jocelyne Bergeron)

Je vous présente Aline : une belle grand-mère sympathique de soixante-dix-huit ans. Depuis peu, elle demeure dans une résidence pour personnes âgées. Son dernier chez-soi est accueillant mais la particularité vient du fait que l'on croirait se retrouver dans une galerie de photos.

La première fois que je l'ai rencontrée, c'était au cours d'une visite d'amitié. J'avais envie de combler un vide et donner un peu de temps et des câlins à une aînée comme on les appelle aujourd'hui.

Les murs de son appartement témoignent de toutes les périodes de sa vie. Dès l'entrée, elle invite ses visiteurs, sans exception, à rencontrer ses petits-enfants : Léon, Henri et Marilou. Elle ne tarit pas d'éloges les concernant et vous pouvez les suivre depuis leur naissance jusqu'à l'entrée à l'école en ce qui concerne les deux aînés. Pour ce qui est de la petite dernière, alors là ses yeux prennent une douceur rêveuse en me présentant une Marilou de deux ans qui vient tout juste d'entrer en garderie.

Aline adore parler des siens et c'est ainsi que je la suis au salon. Au-dessus du foyer, elle me présente ses enfants chéris : Annie, Francis, Étienne et Mélanie. Ils nous sourient dans leurs cadres de diplômés.

Elle me montre fièrement leurs photos de mariage au-dessus du sofa. Il en manque une pourtant... Elle avoue avec un regret bien senti que Mélanie est encore célibataire.

Puis, Aline me fait pénétrer sans façon dans son repaire intime. Sur la table de chevet, elle me vante les mérites de son défunt mari, son Roger dans son bel habit de noces qui sourit de toutes ses dents au bras d'Aline. Celle-ci, menue, dans sa robe de mariée regarde son nouveau mari avec toute la tendresse du monde.

Puis, elle me prend par le bras pour se rendre près de la fenêtre habillée de beaux rideaux de dentelle et me raconte petit à petit sa vie de maman dont les photos au mur font foi. Sa première grossesse, ses angoisses et la merveilleuse arrivée d'Annie. Puis, elle montre d'un doigt difforme la photo d'un premier garçon nommé Francis dans les bras de Marie-Louise, sa mère. Elle continue en commentant celle d'Étienne avec force détails concernant son enfance malade. Puis, c'est la rencontre avec sa petite dernière, Mélanie, une belle enfant qui tient un ourson presque aussi gros qu'elle!

Vous croiriez avoir terminé la tournée, mais détrompez-vous. Avec une grande simplicité et son beau sourire, elle m'offre le thé avec des petits gâteaux qu'elle gardait pour l'occasion. En prenant place dans la salle à manger, vous découvrez alors tout ce qui fait la vie d'Aline : le quotidien des siens, leurs vacances, les fêtes de Noël et les anniversaires de chacun. Au fil de mes visites, j'ai reçu les confidences d'Aline et partagé ses larmes et son espoir en la vie.

Tout l'amour de cette aïeule pour sa progéniture transpire au vu et au su de tous. Elle parle avec inquiétude de son aînée qui travaille beaucoup trop. C'est avec fierté qu'elle me fait part de la promotion de son Francis. « Il l'a bien méritée, croyez-moi », me dit-elle! Ensuite, elle pose son regard sur la petite famille d'Étienne qui vit au Manitoba. « Je ne les vois pas beaucoup depuis qu'ils sont partis vivre si loin ». Et elle essuie quelques larmes. Un dernier cadre retient mon attention : Mélanie au regard direct qui a l'air de dire : « Je sais où je vais et j'en suis capable ». De sa voix un peu chantante, Aline me raconte que Mélanie gagne très bien sa vie comme administratrice à l'Hôpital pour enfants de Montréal.

À ma dernière visite, j'ai trouvé Aline un peu amaigrie. Tout en lui faisant cette remarque, j'ai replacé son châle de mohair sur ses frêles épaules et je l'ai embrassée sur le front. S'étonnant un peu, elle a bien essayé de me rassurer en gardant mes mains dans les siennes et en m'offrant son beau sourire. Je lui ai dit de se laisser gâter et je lui ai servi un thé au jasmin dans de jolies tasses de fantaisie. Elle a bien voulu grignoter un petit biscuit sec et je suis partie un peu moins inquiète.

Je suis retournée la visiter quelques jours plus tard. J'ai constaté qu'elle avait meilleure mine. C'était une de ces belles journées d'un printemps plein de promesses. Nous nous sommes installées dans le fauteuil sur billes à deux places sur le balcon. C'était un cadeau de Mélanie et Aline voulait absolument que je l'étreigne avec elle. Aussitôt installée, elle commente : « Les rayons du soleil dorlotent mes vieux os, ça fait du bien! ». Je lui souris tout en me berçant. Nul besoin de parler, quelquefois la communication se fait subtilement... Nous avons passé une bonne heure à écouter le chant des oiseaux, à admirer les beaux érables plantés à l'arrière de la résidence et à écouter le murmure de la Rivière-des-Prairies.

Puis, à peine rentrées, Aline me dit qu'elle aimerait bien me confier son secret. Un secret gardé depuis trop longtemps... Je la regarde curieusement et elle m'affirme m'avoir choisie et que le temps est venu de partager des choses qu'elle gardait enfouies au plus profond de son être. Elle sait qu'elle peut me faire confiance et je suis prête à recevoir ce cadeau.

Elle cherche dans sa poche un mouchoir qui ne tarde pas à être tout chiffonné. Elle a un débit tantôt hésitant, tantôt saccadé. Elle renifle et se tapote les yeux... Ses souvenirs sont un peu emmêlés au début puis son esprit cartésien l'aide à les ordonner. Elle me raconte que son cher Étienne ne vit pas au Manitoba mais à Pierrefonds et qu'ils ne se voient que très rarement. Elle ne comprend toujours pas pourquoi la communication entre eux s'est espacée, puis estompée tout à fait. Pourtant, elle n'a jamais fait de différence entre ses enfants. Le jour de la fête des mères, elle a le cœur lourd et ne peut s'empêcher d'espérer un téléphone... Elle se creuse souvent la tête pour voir où elle a pu faillir. Lorsque son anniversaire arrive, elle ne manque jamais de lui faire parvenir une carte contenant ses vœux de bonheur et un cadeau. Elle essaie de lui trouver des justifications mais sait bien que cette façon de faire est inexcusable. Son cœur de mère pleure cette indifférence.

Elle réussit, à travers ses sanglots, à me le décrire et je saisis tout l'amour qu'elle lui porte. Puis, elle me parle de sa petite Marilou. Elle ne la voit pratiquement plus... Elle lui manque tant!

Pas un seul jour sans qu'elle n'y pense et espère un jour que le fossé sera comblé. Ses beaux yeux noyés de chagrin me vont droit au cœur et je la berce un instant contre moi.

Je me fais la réflexion que dans le jardin secret de chacun résident des douleurs, des regrets et toutes ces choses que l'on se prend à espérer. On y retrouve également les gens qui ont fait partie de notre vie à un moment ou à un autre. La force d'un être cohabite parfois avec une grande souffrance. Comment y répondre? Je n'ai trouvé qu'une seule réponse à ce questionnement : la compassion.

Fin

À mettre à votre agenda



Par notre animatrice Valérie!
(photo prise lors de notre fête indienne)

Nos prochaines activités

Mercredi 14 septembre 2011 - Fête de l'Alpar, déjà 9 ans! Venez célébrer votre organisme en grand nombre. Nous vous rappelons que cette fête est ouverte à tous.

Mercredi 2 novembre 2011 - Fête western à saveur interculturelle. La musique et le théâtre seront au rendez-vous!

Fête de Noël

Mardi 6 décembre 2011 – Dans les plus pures traditions de l'Alpar, un repas vous sera servi suivi d'une performance de nos amis de l'ensemble vocal « Cœur Vaillant ». Le Père Noël ...et ses lutins vous réservent des surprises et travaillent déjà à la préparation du panier de Noël.

Sans oublier...

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

Soyez attentifs à nos annonces et projets à venir

Nos ateliers de créativité se tiendront les derniers mercredis de chaque mois de 14h00 à 16h00. Au menu cet automne, une création théâtrale.

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

Le mot de la fin

À l'aube de ses 9 ans d'existence : être membre de l'Alpar, c'est la fierté d'appartenir à un groupe.

L'Alpar aura 9 ans dans quelques semaines. Nous pourrions certes parler de son développement, de ses réussites et d'un plan d'action quinquennal pour l'avenir. Tout ça, c'est l'Alpar. Toutefois, à l'aube de son 9^{ième} anniversaire, on se doit de parler de l'essentiel. L'Alpar, c'est un état d'être et un ensemble de valeurs auxquelles on adhère. L'entraide, la compassion, l'altruisme, la solidarité, la justice, l'inclusion de personnes handicapées et la foi dans la capacité des individus les résument bien. Cependant, et il est important de le préciser, cet état d'être ne pourrait exister sans l'essentiel : les membres et la fierté de tous et chacun d'appartenir à ce beau groupe qu'est l'Alpar.

Depuis 9 ans, nous pouvons aussi affirmer que nous sommes restés fidèles à notre mandat d'origine, celui de contrer l'isolement des aînés vivant avec un handicap en leur donnant accès à des activités dans la communauté. De même, nous sommes demeurés alertes et à l'écoute des nouvelles difficultés vécues par les aînés : nos projets ont tenté de répondre à ces réalités. Pour nous, le travail de rencontre entre notre organisme et la communauté est primordial : une façon en quelque sorte d'actualiser au quotidien notre souci d'inclure les plus isolés. Souvent avec peu de moyens, mais beaucoup d'imagination, nous avons développé de belles initiatives : pensons à nos activités de rapprochement interculturel, ou encore, à notre programme de prévention en santé mentale *Ma santé de la tête aux pieds*. Nul doute qu'il y a de quoi être fier d'appartenir à ce groupe.

Joyeux anniversaire à l'Alpar! Joyeux anniversaire à ses membres!

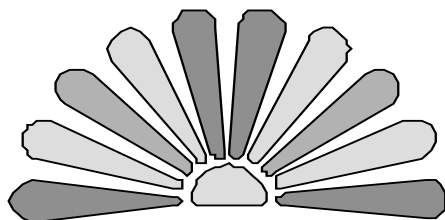
Solutions des jeux de la page 8

Noms de danse :

MBO + MA = MAMBO	VA + LSE = VALSE	LKA + PO = POLKA
OT + FOX- + TR = FOX-TROT	FRE + NCH + CA + NC +AN = FRENCH CANCAN	NU +ME+ ET = MENUET
ADA+ LA + MB = LAMBADA	AL + TIN + ENT + CON = CONTINENTAL	RU + MBA = RUMBA
KA + MAZ + UR = MAZURKA	CH + A-C+ HA = CHA-CHA	JA + VA = JAVA
MBA + SA = SAMBA	SL + OW = SLOW	

Instruments de musique :

GUITARE	VIOLON	BATTERIE	TROMPETTE	ORGUE
VIOLE	PIANO	CLAVECIN	BANJO	FLUTE



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