

Association pour aînés résidant à Laval

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2021-2022



TABLE DES MATIÈRES

L'action communautaire autonome	3
Mot de la présidente – Que de chemin parcouru...	4
Mot de la directrice générale – Retour sur cette première année	5
L'APARL en bref	6
Les membres – un portrait de l'année	7
Bénévoles	7
L'Équipe	8
Conseil d'administration	10
Intervention	12
Sécurité alimentaire	14
Activités et ateliers culinaires	17
Activités	19
Vie associative	21
Projets spéciaux	22
Gestion interne	25
Rayonnement et visibilité	28
Concertations et partenariats	29
Perspectives 2022-2023	33
Remerciements et soutiens financiers	35

L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

L'APARL est un organisme 100 % ACA (action communautaire autonome) et cette année, nous utiliserons cette légende, créé par l'ACA en partenariat avec la Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL), pour identifier les critères spécifiques de l'action communautaire autonome et les approches préconisées dans ce mouvement. Vous retrouverez ces sceaux tout au long de ce rapport d'activités.

La légende des sceaux de l'action communautaire autonome



Notre organisme répond aux besoins de la communauté visée par sa mission. Il participe à des luttes visant des changements à caractère politique ou conduisant à une plus grande justice sociale et au respect des droits.



Notre organisme est reconnu dans sa communauté et il a des liens avec d'autres organismes ou partenaires. Notre CA représente bien la communauté visée par notre mission.



Notre organisme encourage l'engagement de ses membres et favorise leur participation dans la vie de l'organisme. Nos membres sont consultés, nous avons un conseil d'administration actif et une assemblée générale annuelle vivante!



Notre organisme met à contribution les expériences et compétences de chacun et permet des prises de conscience individuelles et collectives. L'éducation populaire autonome permet d'agir ensemble dans le but de faire changer les choses.



Notre organisme a des approches qui font appel à l'initiative des personnes qui participent à ses activités. Il agit sur l'ensemble des causes qui sont à la base de la situation des personnes auprès desquelles l'organisme intervient.



Notre organisme fait de la prévention en misant sur l'intégration sociale, le renforcement du potentiel des individus, la solidarisation des collectivités et l'amélioration de la qualité de vie des citoyens et des citoyennes.



Notre organisme adhère aux revendications communes du mouvement d'action communautaire autonome québécois notamment pour un meilleur financement à la mission des OCA, le respect de la politique gouvernementale sur l'action communautaire et une meilleure justice sociale.



Notre organisme priorise le financement à la mission globale afin d'actualiser sa mission en cohérence et en concordance avec les huit critères de l'action communautaire autonome. Ce mode de financement est le meilleur afin de permettre l'atteinte de nos objectifs et de notre mission.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

QUE DE CHEMIN PARCOURU...



Chers membres, une autre année vient de s'écouler à l'APARL, que de chemin parcouru !

Une petite rétrospection s'impose, en avril dernier, nous accueillions notre directrice générale, Mme Julie Vaillancourt. Dès son arrivée, elle s'est mise au travail rapidement, de nombreux dossiers l'attendaient. Pour Julie, le côté humain est prioritaire, elle a pris le temps de faire connaissance avec l'équipe de travail. Un autre objectif était de rencontrer les membres par la vie associative, un plaisir retardé dû à la pandémie, mais ô combien anticipé !

De nouveaux employés se sont joints à l'équipe de travail afin d'atteindre les objectifs de notre plan d'action 2021-2022. Pour nous tenir informés, une infolettre était livrée chaque semaine, gardant le mouvement communautaire présent et vivant. Du travail,

il y en a eu et les résultats sont plus que concluants. À travers ses différentes vagues de pandémie, les activités ont quelques fois été retardées puis reprises, soit en présentiel, virtuel et même de façon hybride, l'APARL sait s'adapter et le démontre chaque fois. Nous avons même eu l'occasion de partager un repas spaghetti l'automne dernier, activité qui fut un franc succès !

Le conseil d'administration s'est assuré d'être le soutien de la direction générale dans ses fonctions tout au long de l'année et je remercie toutes les administratrices qui en font partie.

Je remercie la direction générale ainsi que l'équipe de travail, sans qui toutes ces belles réalisations n'auraient pas été possibles. Comme le cite Marc Roussel : avoir des idées, c'est bien. Les expérimenter, c'est mieux.

À l'écriture de ce message, nous sommes dans la sixième vague de pandémie et à la quatrième dose de vaccin. Espérons que les variants prochains soient de moins en moins dommageables pour la santé de tous. Je vous souhaite un bel été, profitons de la vie et cultivons nos relations. Pour avoir un jardin où il fait bon vivre...



Charline Ouellet

Présidente

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

RETOUR SUR CETTE PREMIÈRE ANNÉE

Chers membres,

Déjà un an que je suis en poste à titre de directrice générale de L'APARL. Une année sous le signe de votre retour à notre beau milieu de vie et ce, malgré un contexte pandémique en toile de fond.

J'ai pu compter, dès mon entrée en poste, sur l'équipe de travail expérimentée et déjà dévouée, qui a facilité grandement mon intégration dans ce magnifique milieu. Cela m'a permis de mettre l'accent sur l'embauche des postes vacants afin de pouvoir débiter la saison de l'automne 2021. Avec une équipe complète (nous sommes maintenant 10 employées), nous avons pu offrir une programmation avec plusieurs nouveautés tout au long de l'année, en alliant présentiel et virtuel.

Je tiens à remercier chaleureusement l'équipe de travail, pour leur engagement, leur passion et leur ouverture à sortir des sentiers battus. Sans oublier la contribution exemplaire de nos bénévoles. Merci à vous tous et toutes, de vous être adaptés en temps réel et toujours avec une attitude positive et dans le plaisir. Ceci a été essentiel à un retour « presque normal ».

Un très grand merci également à notre conseil d'administration pour son ouverture et son soutien tout au long de l'année. Je l'ai grandement apprécié.

Je termine en vous remerciant, chers membres, pour votre loyauté et fidélité envers l'APARL, votre bonne humeur et votre sincérité. Vous êtes le cœur de notre cher organisme et vous faites de ce lieu un véritable milieu de vie depuis plus de 46 ans.

Nous débutons l'année 2022-2023 avec de beaux projets et surtout en étant à l'écoute de vos besoins et aux besoins des aînés.es de notre communauté.

Au plaisir de partager avec vous de très beaux moments au cours de la prochaine année.




Julie Vaillancourt

Directrice générale

L'APARL EN BREF

Historique

1974

Fondation de l'APARL, qui avait d'abord comme mission de contrer la solitude vécue par les personnes vivant en centre d'hébergement d'où la désignation de son acronyme de l'époque *Aide aux Personnes Âgées en Résidence à Laval*.

1985

L'offre de service de l'APARL s'étend afin de rendre accessibles des activités adaptées aux besoins des aînés du quartier.

2002

L'APARL change son appellation pour l'*Association pour Aînés Résidant à Laval*, conservant ainsi son acronyme APARL.

2022

L'APARL se refait une beauté et actualise son identité visuelle.

La vision

L'APARL vise à être un acteur reconnu par la communauté, en jouant un rôle dans le maintien d'un filet de sécurité aux personnes âgées autonomes, en santé ou en situation de vulnérabilité ou à risque d'exclusion sociale. L'organisme est un lieu de repérage qui permet ensuite d'agir sur le maintien des conditions de vie des aînés. Son enracinement dans la communauté lui permet d'être un agent de changement social.

Mission

L'APARL est un centre communautaire pour aînés qui offre aux personnes âgées de 50 ans et plus un lieu d'intégration sociale, des services et des ressources nécessaires afin de briser l'isolement, conserver l'autonomie et favoriser le maintien à domicile.



Valeurs

accueil écoute
entraide intégration
loyauté respect

Objectifs

- Éviter l'isolement et offrir un lieu privilégié d'accueil et d'écoute
- Permettre le développement d'un réseau social et d'entraide
- Favoriser l'intégration et la participation de tous aux activités de l'organisme
- Actualiser le potentiel de la personne et permettre le transfert des connaissances
- Développer une approche préventive globale afin de favoriser une bonne qualité de vie le maintien de l'autonomie de la personne et l'exercice à la citoyenneté
- Soutenir les personnes vulnérables et à risque d'exclusion

Clientèle et territoire desservis

La clientèle de l'APARL est composée principalement de personnes âgées de 50 ans et plus demeurant dans les quartiers Duvernay, Saint-François et Saint-Vincent-de-Paul. D'autres résidants provenant de partout de Laval et même de Montréal, comptent également parmi notre clientèle. Les personnes rejointes proviennent de milieux socio-économiques diversifiés et plusieurs d'entre elles sont issues de différentes cultures.

LES MEMBRES

UN PORTRAIT DE L'ANNÉE

Dans la dernière année et malgré les conditions non optimales qui ont été les nôtres :



Comparativement à l'année dernière, il y a une augmentation de 45 % de nouveaux membres.



BÉNÉVOLES

Au cours de l'année 2021-2022, malgré la pandémie, des bénévoles au grand cœur ont investi du temps et de l'énergie au sein de l'APARL.

- Correction de textes
- Bénévoles Ambassadeurs
- Transport bénévole

Implication bénévole

- Conseil d'administration
- Animation d'ateliers
- Téléphones réconfortants
- Accompagnement Transport Épicerie
- Aide et soutien en cuisine
- Préparation de collations
- Projet MYA — Sages et Lectrices en classe
- Journal çAPARLe de quoi ? (comité de rédaction et révision de textes)
- Collecte de fonds (Marché de Noël, Petites poules et cocos joliment emballés)
- Appels téléphoniques d'information et de relance
- Accueil aux portes ouvertes
- Publipostage et tâches administratives
- Décorations
- Accueil des membres et des bénévoles
- Consultation (bénévoles d'expertise)

Résultats

Plus d'une soixantaine de bénévoles se sont impliqués tout au long de l'année.

Total général des heures de bénévolat : 4016,50 h

À toutes et tous, nous voulons vous remercier chaleureusement d'avoir traversé l'année avec ce dévouement sans faille. Vous avez témoigné d'un grand esprit de collaboration et d'entraide à l'égard des personnes qui fréquentent l'APARL. Avec votre écoute, vos attentions et votre sollicitude, vous avez contribué à assurer la sécurité des membres et avez été un ancrage pour ces derniers dans ce contexte rempli d'incertitudes. Sans votre implication, le milieu de vie dynamique qu'est l'APARL n'aurait pas autant d'impact.

Merci à vous, précieux et précieuses bénévoles pour votre contribution au sein de l'APARL.

L'ÉQUIPE

L'équipe de travail



JULIE VAILLANCOURT
Directrice générale
En poste depuis avril 2021



CAROLE BÉLANGER
Responsable aux activités
En poste depuis 2003



DANIELLE LAMY
Responsable du service ATE
En poste depuis 2009



IVELINA BELCHEVA
Commis comptable sénior
En poste depuis 2010



SANDRA BARRIOS
Intervenante ITMAV
En poste depuis 2019



GENEVIÈVE LABRANCHE
Directrice adjointe
En poste depuis juillet 2021



JOHANNE SANCHE
Responsable des ateliers et
activités culinaires
En poste depuis septembre 2021



JULIE PERROTTE
Responsable aux bénévoles et
à la vie associative
En poste depuis septembre 2021



MARIE-JOSÉE BEAUVAIS
Agente au développement
communautaire
En poste depuis avril 2020



CAROLINA LATORRE-ROJAS
Adjointe administrative
En poste depuis décembre 2021

Les équipes de professeurs et animateurs

Professeurs en 2021-2022

Jacques Daoust
Réjean Montbleau
Marie-Claude Renaud
Luce Paquette
Christiane Joly
Pascale Charest
Gérard Parent
Sandrine Girard
Angie Mancini

Animateurs (bénévoles) d'ateliers 2021-2022

Bechara Zalzal, depuis 6 ans
Pièrina Di Zazzo, depuis 8 ans
Gilles Sauvé, depuis 4 ans
Michelle Beaulieu Gariépy, depuis 6 ans
Alain Longpré, depuis 1 an
Nicole Garon, depuis 8 ans
Constance Fortier, depuis automne 2021



Nos professeurs s'impliquent à l'APARL depuis 14 ans en moyenne chacun ;
cette moyenne est de 6,25 ans pour nos animateurs d'ateliers.

Merci à vous toutes et tous pour votre engagement !

***L'APARL veut remercier l'implication de Louise Ouellette Di Genova
qui s'est impliquée les 8 dernières années à l'animation de l'atelier « Des mots pour écrire,
des mots pour se dire » et ce, jusqu'à l'automne 2021.***



Cours de guitare intermédiaire avec notre professeur  mrite, Jacques Daoust.

CONSEIL D'ADMINISTRATION



CHARLINE OUELLET
Présidente



LOUISE THOMPSON
Administratrice liaison avec les
membres



CAROLE BÉLANGER
Élue parmi les employées
Jusqu'en février 2022



SANDRA BARRIOS
Élue parmi les employées
Depuis février 2022



JOHANNE PERRIER
Trésorière



CHANTAL LIZOTTE
Administratrice



VICKY BLANCHARD
Vice-présidente



ANNICK SENGHOR
Secrétaire
Depuis 2022

A quitté au cours de l'année : Gérard Parent, secrétaire
Nous tenons à le remercier pour le temps investi et pour son implication cette année.



Chiffres clés

Réunions du CA de l'APARL 2021-2022



Type de réunion	Nombre
Régulières	13
Huis clos	5
Spéciales	5
Réunions de travail	1
TOTAL	24



- Heures d'implication bénévole : 731,5 h

Dossiers traités en 2021-2022

1. Embauche et intégration de la nouvelle direction générale
2. Revue des descriptions de postes de l'équipe de travail
3. Établissement d'une nouvelle échelle salariale
4. Début de la mise à niveau du manuel de l'administrateur
5. Modification des règlements généraux de l'APARL présentés pour adoption à l'AGA de 2022
6. Processus d'évaluation du CA et de la direction générale
7. Optimisation du déroulement des réunions du CA (mise à niveau des ordres du jour, PV et préparation) pour respecter le temps des rencontres

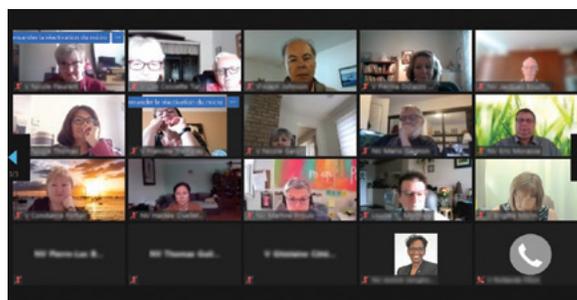
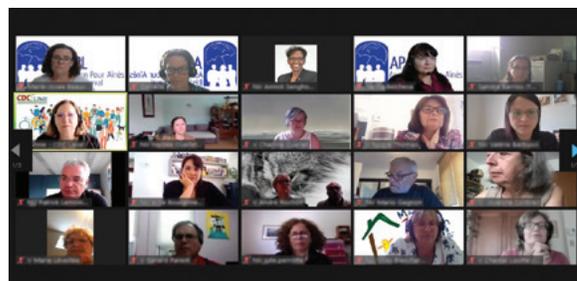
Assemblée annuelle des membres

Pour respecter les mesures sanitaires qui étaient encore en vigueur, cette édition de l'Assemblée générale a été organisée par visioconférence sur Zoom le 16 juin 2021.

Types de participation à l'AGA

Type de participants	Nombre
Membres votants	38
Participants (non-votants)	2
Autres personnes non membres et non-votants (partenaires et autres)	5
Employés	6
TOTAL	61

38 membres votants (sur un total de 217 membres actifs au 16 juin 2021) ont assisté à l'Assemblée générale.



Captures d'écran effectuées lors de l'Assemblée générale du 16 juin 2021 en visioconférence.

INTERVENTION

Pour son volet d'intervention, l'APARL peut compter sur une ressource spécialisée dans le cadre du Programme *Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité* (ITMAV) depuis maintenant plus de cinq ans. Le mandat de l'intervenante ITMAV, Sandra Barrios, est de rejoindre et soutenir des aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation dans les quartiers desservis par l'APARL, dans le but d'améliorer leur condition de vie en favorisant, entre autres, leur pouvoir d'agir.

Durant toute l'année, l'intervenante ITMAV a offert du soutien, de l'écoute, de l'accompagnement lors d'étapes ou de situations difficiles. En toute confidentialité, elle accompagne les aînés ayant fait appel à ses services, dans leurs démarches ou leur cheminement, afin qu'ils trouvent ensemble des solutions pour améliorer leurs conditions de vie.

Les constats qu'elle avait pu poser pendant la première année de pandémie se sont avérés d'autant plus justes lors de ces douze derniers mois. La fragilité et la vulnérabilité ont été grandement exacerbées par l'instabilité du contexte social depuis mars 2020.

Plusieurs moyens ont été utilisés pour supporter ces personnes : interventions individuelles, ateliers collectifs, séances d'information et références vers des ressources.



- **La sensibilisation et la prévention :** en développant une approche préventive afin de cibler et de prévenir les problèmes d'isolement, les abus, la violence ou la négligence

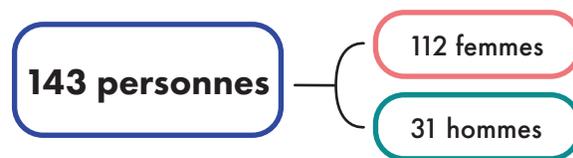


envers les aînés, en établissant de liens inter organisationnels fluides et en harmonie avec les besoins exprimés par des aînés, en stimulant l'accessibilité à l'information et aux ressources disponibles susceptibles de répondre adéquatement à la demande.

Ces séances d'information ont été faites en collaboration avec de multiples partenaires locaux et diversifiés, dont :

- Lumi-vie,
- L'ACEF de Laval,
- ALPABEM,
- Le CAAP de Laval,
- ALTA,
- Midi40,
- L'Agence du revenu du Canada,
- BAA (Bonjour Aujourd'hui et Après)

Personnes aînées ayant bénéficié de ces séances d'informations :



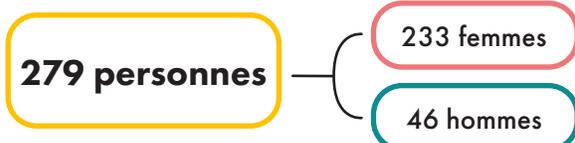
Dans ce contexte de pandémie, il apparaît important de souligner la difficulté qui a été rencontrée de mobiliser la communauté aînée aux divers ateliers et conférences mis en place par l'intervenante ITMAV, malgré que plusieurs stratégies de promotion et de communication ont été réfléchies et mises en place pour aider à la diffusion de ces activités tout au long de l'année.

- **Par l'accompagnement individuel :** en identifiant des besoins, en étant à l'écoute, en guidant dans la gestion de priorités, en améliorant la



connaissance de ressources disponibles dans le territoire, en faisant un suivi et en restant disponible si besoin.

Personnes âgées ayant bénéficié de ces services :



Groupe d'âge	Pourcentage
Entre 50 et 60 ans	19 %
Entre 61 et 70 ans	37 %
Entre 71 et 80 ans	33 %

Parmi les problématiques les plus récurrentes, l'intervenante a identifié lors de ses 1395 consultations cette année :

Besoin de parler et se confier : 369
 Ressentir l'isolement : 259
 Besoin d'habitation : 152
 Besoin en santé mentale : 135
 Méconnaissance de ressources : 127

Repérage des personnes âgées vulnérables et isolées

Le repérage d'ânés vulnérables est une préoccupation et une responsabilité partagées par toute l'équipe de l'APARL. Toutes ont le souci de venir en aide aux ânés en difficulté. Cette année, un référencement vers l'intervenante ITMAV provenant de l'interne a été plus élevé que les dernières années. Toutefois, l'intervenante a le mandat de déployer des efforts pour rejoindre cette clientèle.

L'approche directe dans des lieux publics a été grandement affectée durant le début de la

pandémie, cette année ne faisant pas exception. Aller à la rencontre des ânés dans leurs espaces de loisirs comme le centre d'achats, les cafés, etc., présentait des risques à cause de la pandémie. Qu'à cela ne tienne, l'intervenante s'est servie de toutes les opportunités pour développer des ponts et créer des liens. L'idée de faire des interventions dehors a été concrétisée lors de la belle saison jusqu'à ce que le beau temps le lui permette.

Parmi les membres de l'équipe, la responsable de l'Accompagnement Transport Épicerie a grandement contribué à déceler des situations qui méritaient l'attention particulière de l'intervenante ITMAV.

Le service d'écoute de l'APARL a également permis d'élargir la portée du repérage. Plusieurs personnes ont été référées à l'intervenante ITMAV par divers milieux, organismes et institutions externes à l'APARL lors de la dernière année.

Le maillage interorganisationnel développé par les actions du cadre ITMAV a facilité la compréhension mutuelle des rôles et responsabilités de chaque collaborateur des quartiers desservis. Pour y arriver, notre intervenante discerne avec soin les particularités et les spécificités de chacune des organisations en place, de manière à démêler l'éventail multidisciplinaire de l'offre de services, favorisant ainsi la connexion entre les ânés et les ressources disponibles sur les territoires; pour répondre aux besoins, notre intervenante a réussi à tisser de liens forts et durables avec environ 35 acteurs à la grandeur de Laval.

Les constats des référencements

Du milieu vers l'intervenante ITMAV :

- 77 % ânés ont été référé par un tiers

De l'intervenante ITMAV vers le milieu :

- 12 % ânés rencontrés ont été référés vers CISSS
- 11 % ânés ont été orientés vers d'autres organismes
- 10 % ânés ont été orientés vers EÉSAD



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



Accompagnement Transport Épicerie

Depuis 2004, le service d'accompagnement transport épicerie (ATE) accompagne des groupes de quatre personnes à l'épicerie du lundi au mercredi dans un roulement de participation d'une semaine sur deux. Ce service est tenu par la responsable ATE qui est accompagné de trois bénévoles dévouées. Ces sorties permettent également aux membres de 50 ans et plus, autonomes et semi-autonomes, de faire des arrêts à la pharmacie et à leur institution bancaire. N'ayant pas de véhicule ou ne pouvant plus être indépendants dans leurs déplacements, ils peuvent ainsi avoir accès régulièrement à un marché d'alimentation et choisir eux-mêmes des aliments frais et sains. Les quartiers desservis sont Duvernay, Saint-Vincent-de-Paul et Saint-François, ce dernier étant considéré comme un désert alimentaire.

Certaines modifications apportées lors de la dernière année (2020-2021) à l'adaptation des limitations de la COVID ont été conservées. Entre autres, l'offre d'aide à l'épicerie en ligne.



qui ont amené à une intervention plus en profondeur par ces dernières sont représentées dans le nuage de mots ci-dessous.

Un partenariat important est établi entre la responsable du service ATE et l'intervenante ITMAV afin de bien accueillir ces problématiques ou difficultés vécues et que les personnes les exprimant soient accompagnées le mieux possible dans leurs défis personnels rencontrés.

Nombre de personnes desservies : 22

Services en présentiel : 132 services

Épiceries virtuelles : 42

Bénévoles : 3

Heures de bénévolat : 225 heures

Types de problématiques rencontrées avec les participantes du service cette année



Dans la dernière année, deux personnes utilisatrices sont décédées et trois se sont vues dans l'obligation d'arrêter le service pour des causes de santé ou de déménagement.

Il faut mentionner que la responsable du service ATE et les bénévoles ont aussi un rôle d'écoute active auprès des membres utilisateurs. Les problématiques

Évaluation de l'impact du service ATE dans la vie des membres participants

Cette année, toute l'équipe de l'APARL s'est investie dans une formation afin d'apprendre de nouvelles méthodes d'évaluation des différents services. Le service ATE a été sélectionné afin de mesurer les effets qu'il a sur les membres utilisateurs et utilisatrices depuis son existence.

Ce nouveau style d'évaluation, de nature plus qualitative, a été réalisé en partenariat avec le Centre de formation populaire (CFP) et financé par Centraide du Grand Montréal. C'est une méthode qualitative fondée sur des histoires et récits de changement des personnes participantes aux activités évaluées. Adaptée au contexte d'intervention communautaire, centrée sur le ressenti quant aux changements vécus par les participantes en plus d'être fondamentalement participative.

Cette formation, d'une durée d'environ 5 mois, a permis à l'APARL de s'arrêter et de prendre conscience de l'impact de ce service au sein de sa communauté.

Méthodologie

L'APARL a voulu évaluer les effets de ce service sur la base de trois critères principaux : comment le service change leur vie, comment le service leur facilite la vie et quelles sont leurs recommandations pour l'amélioration continue de ce dernier ?

Nous avons effectué une collecte d'histoires de changement qui a été faite auprès de cinq personnes recevant le service. Le questionnaire leur a été préalablement envoyé par la poste ou par courriel afin de laisser la possibilité aux participantes de le consulter et de se familiariser avec les questions. Les profils choisis se voulaient diversifiés concernant le nombre d'années d'utilisation du service, l'âge des utilisatrices ainsi que les raisons les ayant amenées à s'inscrire à l'ATE. Malheureusement, aucun homme n'a fait partie de l'échantillon de récolte d'histoires

de changement, puisque le service cette année n'est utilisé que par la gent féminine.

À cause de la pandémie et du confinement ayant eu lieu en janvier, nous avons organisé des rencontres individuelles par zoom ou par téléphone d'une durée moyenne de 30 minutes. Il a été conclu que les rencontres seraient enregistrées avec l'approbation des membres pour la rédaction des documents et que les enregistrements seraient détruits par la suite.

« Cet exercice a été gratifiant et très émouvant. C'est une ouverture du cœur. Les dames se sont déposées avec confiance avec une immense générosité. »
– Danielle Lamy, responsable du service ATE)

« L'ATE est un bon service pour moi parce que ça m'aide pour le transport et ça me permet d'arrêter à la pharmacie et à la banque. C'est plus agréable depuis que j'ai commencé le service ATE. On y rencontre des gens. Je reviens chez moi et je me sens complètement changée. J'étais très gênée et c'était difficile de m'ouvrir aux autres. Maintenant, je ne serais plus capable de m'en passer. Ce n'est pas que de l'épicerie, c'est que nous sommes toutes ensemble et on a du plaisir. Les bénévoles sont extraordinaires. Elles nous comblent de petites attentions. C'est comme une famille et ça me sécurise d'être dans le service. C'est un service complet. Y participer équivaut à une grosse dose de vitamine. »

« Mon époux était malade et j'ai dû m'en occuper. Après sa mort, je ne sortais pas, j'étais découragée. Alors au commencement du service, j'étais au plus bas, mais l'ATE m'a permis de voir que la vie peut continuer même si mon mari n'était plus là. Le service m'a redonné le goût à la vie. »

« Comme mon fils et ma bru sont très occupés par le travail, je n'ose pas demander. L'ATE me permet d'avoir du transport, de demeurer autonome et de moins dépendre d'eux. »

« Ça m'a permis de créer un réseau social. Pour moi, c'est nécessaire parce que je vis seule et quand je sors avec l'APARL, je connais d'autres amies. »

« Comme j'ai un handicap visuel, le service m'aide pour faire mon épicerie et c'est essentiel. Les bénévoles m'aident beaucoup. Elles ont une patience extraordinaire. »

Résultats

Nous n'allons pas présenter les résultats pour l'ensemble des critères, nous croyons que d'en mentionner quelques-uns démontre bien les effets de ce service dans la vie des membres :

Constat probant

- 100 % des participantes interrogées affirment que l'intégration au service leur a permis d'améliorer leur qualité de vie.

LE SERVICE A DU SUCCÈS, entre autres, grâce à l'approche et l'encadrement de la responsable, qui amènent à créer une relation de liens de confiance tout au long des sorties ATE. L'empathie de la responsable et des bénévoles est aussi soulignée comme étant un facteur de succès du service. Leur écoute, leur accompagnement et leur attention constante font de ce service un point de repère chez les utilisateurs et utilisatrices, ce qui amène un sentiment de sécurité, sentiment d'autant plus accentué par sa régularité (1 semaine sur deux). L'évaluation des besoins, le référencement à des ressources externes et le repérage de problématiques auprès des membres utilisateurs fait aussi parti du succès de l'ATE.





ACTIVITÉS ET ATELIERS CULINAIRES

Les activités culinaires ont repris de plus belle à l'automne 2021 avec l'embauche de la nouvelle responsable des ateliers et activités culinaires, Johanne Sanche. Petit à petit, des ateliers thématiques divers ont été proposés aux membres de l'APARL.

Au total :

10 activités régulières sur différentes thématiques touchant 45 membres.

Collation aux membres

Quoi de mieux qu'une collation nutritive en attendant le repas ?

Depuis le 23 septembre, accompagnée de quelques bénévoles plus de 150 collations ont été confectionnées pour les membres de l'APARL.

Cuisinons nos légumes d'automne

Durant 7 semaines, 6 membres sont venus cuisiner des légumes, certains moins connus, tels que les courges, aubergines ou encore ont cuisiné différemment les légumes plus connus. Par exemple, un tartare de betteraves et un gratin de carottes ont été cuisinés. L'objectif de cet atelier était de faire connaître autrement des légumes d'ici et d'apprendre à bien les préparer.

Cette série d'ateliers a été un franc succès !

La cuisine collective

L'APARL fait maintenant partie du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et est impliqué auprès du Comité des cuisines collectives de Laval. Depuis février 2022, un groupe de quatre membres de l'APARL appelé « Les 4 marmitons » viennent cuisiner une fois par semaine.



De retour en cuisine le 23 septembre 2021, notre membre, Patricia Berthelot fort heureuse de revenir cuisiner avec nous!

Le groupe détermine d'abord le menu selon leur goût, selon les spéciaux de la semaine et selon les denrées disponibles à l'APARL. Par la suite, le groupe vient cuisiner pendant 3 heures et retourne à la maison avec les plats préparés.

À ce jour, il en coûte moins de 2 \$ la portion. Le plus bas coût est de 0,88 \$ la portion, incluant un osso buco de veau ! La cuisine collective... c'est payant !

De nos aînés à nos tout-petits

Tous les lundis, depuis la fin de janvier 2022, quelques bénévoles viennent cuisiner soupe et collations saines et nutritives pour les enfants qui reviennent de l'école, le ventre creux. Nous remettons ces collations aux enfants du Relais du quartier Saint-Vincent de Paul (RQSVP) et à la Maison de la Famille de Saint-François.



« L'activité **Espace 6-12** se déroule le mardi soir de 18 h à 19 h 30. Étant pour plusieurs le moment habituellement dédié au repas du soir, les estomacs de nos ados en devenir crient famine !

La collaboration avec l'APARL est venue à la rescousse. Quoi de mieux qu'une bonne soupe chaude et une collation nutritive pour calmer la faim ? » – Vicky Blanchard de la Maison de la Famille St-François

4 soupes et collations pour le Relais de quartier de Saint-Vincent de Paul (totalisant environ 240 portions)

3 soupes et collations pour La Maison de la famille St-François (totalisant environ 180 portions)

« Cette collaboration apporte beaucoup aux enfants. Non seulement ils ont le ventre plein, ils découvrent aussi de nouvelles saveurs. Peut-être que cette démonstration d'implication sociale donnera l'envie à nos jeunes de bénévolater à leur tour ! » – Fabienne Roustan du RQSVP



Au total :

cette activité mobilise l'implication de 8 bénévoles, représentant 15 h de bénévolat.

Cuisinons entre hommes

Lors de ces ateliers, quatre hommes partagent leurs connaissances en cuisine en concoctant un repas complet pour une douzaine d'invités. Cette année, cette activité s'est déroulée seulement deux fois.

La mobilisation des hommes pour cette activité semble difficile depuis le retour en présence à l'APARL. La responsable des ateliers culinaires réfléchit à une nouvelle mouture de cette activité pour l'année qui vient.

Beignes et biscuits

Dans le cadre du Marché de Noël de l'APARL qui se tenait au début du mois de décembre 2021, avec l'aide de **5 bénévoles**, plus de **800 beignes maison** ont été cuisinés et vendus à des fins de collecte de fonds. Cette activité a demandé **19 h de bénévolat**. Toujours dans le cadre du Marché de Noël, des **biscuits** ont été fabriqués par **3 bénévoles**. **500** d'entre eux ont été donnés à *Jeun'est en forme* qui, à leur tour, les ont distribués dans des Maisons de soins palliatifs et à des personnes âgées en résidence.

Le retour des dîners communautaires

Trois dîners spaghetti ont eu lieu à l'automne 2021.

Après 2 années de pandémie, quelle belle occasion de se retrouver en organisant un dîner spaghetti ! Comme il était impossible de recevoir de grands groupes, l'équipe de l'APARL a privilégié l'organisation de **3 repas spaghetti**, afin que le plus de membres possible puissent prendre part aux dîners.

Nombre de membres accueillis : 22 par dîner (pour un total de 66)

Bénévoles : 5

Heures de bénévolat : 20 heures



ACTIVITÉS

Le secteur des activités de l'APARL offre une gamme variée d'activités et la participation de ses membres contribue au maintien d'une vie sociale enrichissante. En plus de ses activités régulières et ateliers, l'organisme a offert plusieurs activités ponctuelles, conférences et ateliers tout en continuant de développer de nouveaux services.

Malgré toutes les embûches que cette pandémie a pu engendrer pendant cette année, l'équipe a tout mis en place pour garder le contact avec les membres en leur offrant des activités en mode virtuel ou hybride, le but étant essentiellement de leur permettre de garder leur forme physique et cognitive en attendant le retour d'une vie plus « normale ».

Il va sans dire que depuis mars 2020, les activités en hybride sont maintenant dans le réflexe et les pratiques de l'APARL. Plusieurs activités durant l'année ont donc été offertes sous forme hybride ou en mode virtuel seulement, à la demande, entre autres, des participants, surtout lors de la saison hivernale et du nouveau confinement au début de l'année 2022.

Le retour en présence en septembre 2021 a offert plusieurs défis d'adaptation, mais l'équipe était heureuse de retrouver les membres en chair et en os.

Ce retour aux activités sur place a fait jaillir plusieurs commentaires et témoignages des participants des différentes activités.

Beaucoup de membres, lors du retour en présence au centre Lionel-Groulx, ont mentionné que de revenir au centre était un plaisir immense après ces mois de confinement. La joie de retrouver leurs pairs, de refaire des activités en groupe, était pour eux très stimulant.

Constat : Plusieurs ont perdu de leur forme physique pendant cette pandémie et se remettre en forme était un peu plus difficile qu'avant l'arrêt des activités.

« Me retrouver seule pendant plusieurs semaines a été une période très difficile. Mais que depuis mon retour à l'APARL, je me sens revivre! Même mon fils et mon entourage ont remarqué des changements positifs dans mon attitude et me l'ont mentionné. Je suis très heureuse de revoir les gens et de me remettre en forme en leur compagnie. Cela m'avait manqué. »

Nouveauté :
Ajout d'une programmation
Printemps/été 2021

L'année en chiffres

Session printemps 2021

13 avril au 18 mai 2021 (6 semaines)

Entièrement offerte en **mode virtuel** avec la plateforme Zoom

Les activités offertes : Cardio chez soi ; Danse en ligne débutant et intermédiaire ; Mouvement conscient ; Des mots pour écrire, des mots pour se dire

Total de personnes rejointes : 50



Nos membres en action dans les différentes activités dont, pétanque intérieure, pique-nique poétique estival, danse en ligne, groupe de conversation en espagnol et confection de centre de table.

Session été 2021

14 juin au 19 août 2021 (10 semaines)

Le retour du beau temps a permis d'offrir des activités **en présence au centre et dans les environs**

Les activités offertes: Shuffleboard au parc Centre de la Nature ; Ensemble vocal Sérénade au Parc Rodolphe-Lavoie ; Pique-nique ; Groupe de conversation espagnole en virtuel et en présentiel au parc Centre de la Nature

Total de personnes rejointes : 53

Session automne 2021

13 septembre au 9 décembre 2021 (12 semaines)

Toutes les activités de la programmation régulière reviennent **en présentiel**

21 activités différentes offertes, en hybride, mais majoritairement en présence

Total de personnes rejointes : 338

Session hiver 2022

17 janvier au 14 février 2022 en virtuel et du 21 février au 4 avril 2022 en présentiel (total 12 semaines)

Le mouvement conscient s'est poursuivi en mode virtuel et Les Arts complices en **mode hybride**

Total de personnes rejointes : 106

Activités ponctuelles

- Art thérapie • Activité de centre de table • Atelier « À la manière de la Bolduc » • Visite guidée de St-Vincent-de-Paul • Les Parcs animés • Fête de la Saint-Jean dans le parc Rodolphe-Lavoie • Et plusieurs autres !



VIE ASSOCIATIVE

Le fondement de la vie associative est fait de ces rapprochements d'un quotidien simple, mais significatif. Un remerciement offert en se tenant les mains, des échanges de rires, des discussions amusées plus profondes, des confidences et des soupirs de soulagement. Toutes ces attentions prennent forme lors des transports, lors des moments passés à l'épicerie en groupe, ou pendant les journées d'activités. La distanciation et les mesures sanitaires imposées par la pandémie ont largement limité ces moments.

Heureusement, l'APARL a réussi, avec beaucoup de créativité, d'innovation et d'énergie, à maintenir l'essentiel de ces liens qui tissent la confiance, le sentiment d'appartenance et de la solidarité. Plusieurs actions se sont déroulées par téléphone, mais également par le maintien d'envoi par courrier pour les membres n'ayant pas d'accès électronique, par l'envoi de communication par courriels également, et par des contacts un à un avec la responsable des bénévoles et de la vie associative.

La reprise en présence a permis de reprendre et d'entretenir cette vitalité interne.

Avec la pandémie et avec le poste de responsable bénévole qui est resté vacant jusqu'au début septembre,



Notre super bénévole et responsable d'activités Michelle Beaulieu-Gariépy et notre responsable au service accompagnement transport épicerie, Danielle, se faisant un "câlin de dos" à l'occasion du retour en présence en septembre 2021.

il va sans dire que les activités touchant la vie associative ont été au ralenti jusqu'à l'automne 2021.



Tout premier Marché de Noël depuis le début de la pandémie, en décembre 2021!

PROJETS SPÉCIAUX



Pascale Charest, instigatrice du projet MYA et professeur de yoga à l'APARL depuis maintenant plusieurs années.

MYA

L'APARL est le fier mandataire et fiduciaire du projet intergénérationnel MYA, la Méga-Yoga-Aventure, et ce **pour une cinquième année!** Ce projet est financé par le *Regroupement lavallois pour la réussite éducative*.

MYA, c'est l'avatar de Pascale Charest, professeur de yoga à l'APARL depuis maintenant 9 ans. Cette année, 4 nouveaux personnages se sont ajoutés aux 7 déjà existants. Chacun représente une posture de yoga et fait ressortir deux qualités essentielles pour aider les enfants dans leurs apprentissages et leur réussite éducative.

Les enfants, les enseignants, les grands-parents et les bénévoles peuvent retrouver toutes les connaissances et les outils développés dans un livret conçu par Pascale.

950 livrets qui ont été distribués dans 5 écoles

Aussi, depuis 2021, une plateforme électronique a été créée afin d'y déposer des capsules vidéo pour les enfants, mais aussi les parents et les professeurs. Cette année, 8 nouvelles capsules ont été ajoutées sur cette plateforme.

3 lectrices bénévoles de l'APARL s'y investissent, ce qui représente 37 lectures pour les 6 classes de maternelle de l'École des Quatre-Vents.

Le contact, malgré le port du masque, est essentiel pour pouvoir vivre pleinement l'expérience et se nourrir des réactions des enfants.

Bien qu'une lecture de 20 minutes demande en moyenne 3 heures de préparation pour les lectrices, totalisant plus de 100 heures de travail bénévole, celles-ci disent que cela leur permet de retrouver leur cœur d'enfant, de créer la magie et de voir le progrès des enfants.

Les 6 séances de yoga ont commencé en février 2022 et nos lectrices ont spontanément pris le rôle des sages, en assistant Pascale dans l'exécution des postures et en accompagnant les élèves pour compléter le livret.

L'APARL est fier de s'impliquer dans ce projet et de travailler à le faire grandir.

Connect'âges : «On s'branche-tu?»



Deux volets ont été mis en branle pour ce projet, l'un en littératie numérique pour les personnes déjà initiées et un autre avec un volet de prêt de tablettes afin de briser ou d'atténuer le plus possible la fracture numérique.

Dans la lignée de la planification stratégique 2020-2025, le projet de littératie numérique a commencé à voir le jour à l'automne 2021. Un partenariat avec Bibliopresto pour le projet AlphaNumérique animé par les facilitateurs et facilitatrices de TechnoCultureClub a permis aux membres d'assister à 11 ateliers de deux heures chacun depuis octobre sur divers sujets touchant la littératie numérique.

Projet mis sur pied en partenariat avec :



Volet littératie numérique, au total :
 11 ateliers
 12 personnes présentes en moyenne
 Un peu plus de 22 heures de formation données

Connect'âges – Volet prêt de tablettes

Projet mis sur pied en collaboration avec :



Projet mis sur pied avec la collaboration de l'organisme *Tous Ensemble* et un financement de la Municipalité Amie des Aînés (MADA) de la Ville de Laval, ce projet de prêt de tablettes s'adresse

aux membres de l'APARL n'ayant pas accès à un support numérique ou à des données internet facilement ou à la maison.

Les tablettes sont fournies avec des données mobiles et le prêt est de 3 mois minimum.

En date du 31 mars, 10 tablettes avaient été prêtées, avec 10 personnes formées aux bases de l'utilisation du support numérique et de ses applications.

Prêt de tablettes, au total :
 10 tablettes prêtées
 5 ateliers donnés
 15 heures de formation et de support de groupe

Une flotte de bénévoles facilitateurs (le par, pour, avec) est en cours de recrutement pour la prochaine année.



Premier groupe de participants et participantes pour le projet de prêt de tablettes en février 2022.

Projet Aller à la rencontre des aînés

Nouveau projet de l'APARL, d'une durée de deux ans, a débuté en septembre 2021. Celui-ci est en lien avec les objectifs stratégiques, 2020-2025.

Les objectifs :

- Rejoindre les aînés isolés ou vivant des situations de vulnérabilité
- Rejoindre les aînés des différentes communautés culturelles de notre secteur
- Faire rapprochement interculturel

Mandats multiples

- Planifier et mettre en œuvre des activités pour aller à la rencontre des aînés de la circonscription (démarchage, présences dans les lieux publics, etc.).
- Privilégier des actions pour rejoindre les aînés des différentes communautés culturelles ainsi que les aînés isolés ou vivant une situation de vulnérabilité.
- Créer des liens avec les aînés afin de favoriser leur adhésion à l'organisme.
- Développer, planifier et animer des activités en collaboration avec la responsable des activités.

Actions posées depuis le début du projet

- Consultation de 4 membres – Participation vie associative
- Élaboration du plan de projet pour la durée du projet
- Demande de subvention pour embauche été 2022 de 2 étudiants à titre d'animateur/animateur
- Élaboration du plan d'accueil des nouveaux membres
- Revue du formulaire d'adhésion pour les membres
- Rencontre avec plusieurs partenaires Lavallois pour opportunités de partenariat
- Consultations de membres et bénévoles pour enrichir la vie associative
- Événement tenu dans le cadre de la Semaine d'actions contre le racisme (ci-après).



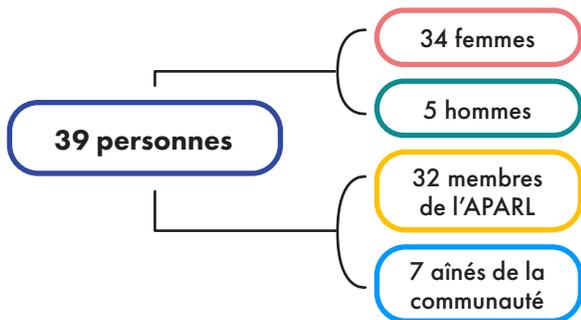
Atelier ANICINAPE de sensibilisation au monde autochtone avec T8aminik Rankin et Marie-Josée Tardif (à gauche), cofondateurs de l'organisme Kina8at.

Événement tenu dans le cadre de la Semaine d'actions contre le racisme

L'activité de rapprochement culturel ANICINAPE, atelier de sensibilisation au monde autochtone en partenariat avec l'organisme Kina8at a eu lieu le 18 mars 2022 dans le cadre de la semaine d'actions contre le racisme.



Participants à l'activité de rapprochement culturel :



À la suite de cet événement, un sondage a été envoyé à tous les participants de l'activité afin d'avoir leur regard sur le déroulement de l'activité. Les réponses ont été très positives et démontrent que l'atelier les a beaucoup touchés. Il les a fait réfléchir sur les réalités vécues par les communautés autochtones au Québec. Lors du sondage, les participants ont souligné l'intérêt d'assister à une autre rencontre de rapprochement interculturel.

« Vous dire combien j'ai apprécié la rencontre de vendredi dernier, 18 mars! Ce fut une journée spéciale, harmonieuse, apaisante et rafraîchissante. Cette union avec le monde « Autochtone » de Kina8at fut vraiment ressourçante et j'ajouterais, équilibrante. » – Dyanne Beaumont

« ... J'ai initié un atelier de partage suite à cette journée du 18 mars, car il me tenait à cœur que l'écho de ce témoignage perdure et prenne aussi racine plus profondément dans nos cœurs... » – Constance Fortier

Évaluation des impacts de l'activité :
29 réponses, dont 26 réponses en ligne et 3 réponses par la poste

GESTION INTERNE

Changement d'identité visuelle et refonte des outils de communication



Accompagné de la magnifique équipe de l'Agence Communautaire depuis novembre 2021, un comité de communication composé d'employées, de membres et d'une membre du CA, a travaillé d'arrache-pied afin de présenter une nouvelle identité visuelle, ainsi qu'un nouveau logo, à toute la communauté l'APARLoise.



De 1974 à aujourd'hui, l'évolution du logo de l'APARL.

Les trois silhouettes amènent cette notion du « par pour avec » prôné et encouragé par l'APARL. Elles représentent le milieu de vie, l'échange et l'entraide entre les membres, tout en rappelant les trois individus du précédent logo.

Le A dynamique, représente le soutien que l'APARL peut avoir pour ses membres en tant que milieu de vie. On passe de « protecteur » (le parapluie des anciens logos) à un mode plus propulseur et de maintien (chez soi, en santé, maintien des acquis cognitifs et physiques, etc.). Ce qui est plus actuel dans la vision et l'implication désirées pour l'organisme dans le futur. Les silhouettes de plusieurs couleurs représentent les divers réalités et milieux dont proviennent nos membres et les personnes fréquentant le centre.

À noter qu'un nouveau site web est en cours de construction. Il sera lancé plus tard en 2022, restez à l'affût!

Formations suivies

Cette année, un focus a été mis sur des formations et des ateliers en lien avec notre mission et l'Action Communautaire Automne, afin que l'équipe de travail, le CA ainsi que les bénévoles, soient à jour dans leurs pratiques.

Les principaux pôles de formation : la gouvernance, les principes de l'ACA et la gestion interne.

Gouvernance

- Formation politique salariale par la Corporation de développement communautaire (CDC) de Laval
- Rôles et responsabilités d'un CA par le Centre St-Pierre
- Plan de travail et évaluation d'un CA par le Centre St-Pierre
- Accompagnement et formation pour mise à jour des règlements généraux de l'APARL par le Centre St-Pierre
- Présentation du Cadre de gestion PSOC par la CDC de Laval
- La mutualisation : se familiariser et saisir les opportunités par l'Atelier C
- La rédaction d'un procès-verbal par le Centre St-Pierre

Action Communautaire Autonome :

- Clinique PSOC saveur ACA – par la CD de Laval
- Pratiques et interventions communautaires inclusives par la CDC de Laval
- Formation « Reddition de compte à saveur ACA » – par la CDC de Laval
- Démarche de valorisation de l'ACA– par la CDC de Laval

Gestion Interne

- Formation sur promotion et communication par la CDC de Laval
- Enjeux de société liés aux logements privés et à l'habitation communautaire par la TROCALL
- Maltraitance – des stratégies à considérer pour la vérification des faits, les actions et suivis par le CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Les principes de base de l'approche relationnelle de soins auprès des aînés ayant une atteinte cognitive par la Coop de Laval
- De la discrimination à l'exclusion : Comprendre les dynamiques pour mieux agir par le Carrefour d'Intercultures de Laval
- Conférence du curateur public portant sur l'inaptitude par l'ALPA
- L'atelier de sensibilisation et d'introduction à l'écriture simplifiée par le Groupe ALPHA Laval
- Vieillir et vivre pleinement... plus que jamais ! par la Fondation Présages
- Bilan et rapport annuel par le Centre St-Pierre
- Formation Cap sur les bénévoles 50 ans et + par le RQAB
- « Office 365 » sur Sharepoint et One Drive par la Puce Électronique
- Démarche d'évaluation des activités avec la « technique du changement le plus significatif » par le Centre de Formation Populaire (CFP)
- Recrutement et rétention dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre par la CDC de Laval
- Formation d'animation et de démarrage d'une cuisine collective avec le Regroupement des cuisines collectives du Québec par le Regroupement des cuisines collectives du Québec

De plus, deux formations ont été suivies par nos bénévoles — Écoute active du centre d'appel de Laval et l'Accompagnement Histoires de changement offert par le CFP.



L'équipe et la bénévole Francine Tremblay en action lors d'une des formations sur la démarche d'évaluation des activités avec la technique du changement le plus significatif par le Centre de formation populaire. Formateur : Dieudonné Mutana.

Répartition des bailleurs de fonds et autres sources de financement



* Nous tenons à souligner que la Ville de Laval héberge l'APARL dans le Centre Communautaire Groulx depuis maintenant plus de quarante ans!

Gestion du mobilier et ergonomie et bureautique

Nouveautés au sein de l'APARL!

Pour l'équipe de travail : de nouveaux équipements ergonomiques, dont de nouvelles chaises de bureau. L'APARL a été accompagné et conseillé par la compagnie OptionErgo.

Pour le milieu de vie : de nouvelles cuisinières et un nouveau lave-vaisselle commercial ont été acquis, afin de faciliter le fonctionnement et permettre l'accès à de meilleurs appareils lors des activités culinaires.

L'APARL remercie tous ses bailleurs de fonds et donateurs qui lui ont permis de réaliser sa mission. C'est grâce à leur financement et leur soutien que les activités physiques, les ateliers et autres activités ont été maintenus à une tarification minimale pour



Notre tout nouveau tout beau lave-vaisselle commercial.

aider l'organisme à couvrir les honoraires des professeurs. Une première levée de fonds depuis le début de la pandémie, ayant eu lieu en décembre pour souligner le temps des fêtes a aussi permis à l'APARL d'amasser plus de 1500 \$!

Le respect des mesures sanitaires



Les ajustements constants dus aux nouvelles consignes sanitaires survenues pendant la dernière année, souvent sans beaucoup de préavis, ont demandé à toute l'équipe une gestion et une logistique constante, plus adaptées aux différentes situations.

À la suite du retour en présence à l'APARL, l'équipe s'est équipée en équipement de protection individuelle (EPI) et le passeport vaccinal a été exigé pour les activités de loisirs comme instauré et demandé par le gouvernement du Québec à l'automne.

L'APARL a offert le service d'impression et de plastification de passeports vaccinaux. À la demande des membres, 47 passeports ont été faits.



RAYONNEMENT ET VISIBILITÉ

L'APARL utilise les moyens de communication mis à sa disposition et tente de se diversifier dans ses outils de promotion et de rayonnement. Ce qui a été majoritairement utilisé : site web, Facebook, l'affichage sur les panneaux électroniques de la Ville de LAVAL et des bibliothèques, le bulletin des organismes tiers, etc.

Les membres sont informés par le journal « çAPARLe de quoi? », l'affichage interne (tableaux, Café Entre-nous), l'infolettre (envoyée par courriel et par publipostage), dans le but de toujours bien rejoindre sa communauté.

Facebook

La page Facebook a servi à faire des mises à jour d'activités et parler de l'état de l'APARL (fermeture lors de tempêtes, etc.), à partager du contenu informatif et promouvoir des activités, des ateliers, des conférences et des événements.

Facebook a été utilisé pour informer les membres. Des publications ont été mises en ligne régulièrement, soit les activités culinaires, les ateliers d'information, la promotion du bonhomme à lunettes, les collectes de fonds.

Au total :
140 publications Facebook
 ont été faites entre avril 2021 et mars 2022.

Cela représente en moyenne
11 publications par mois.

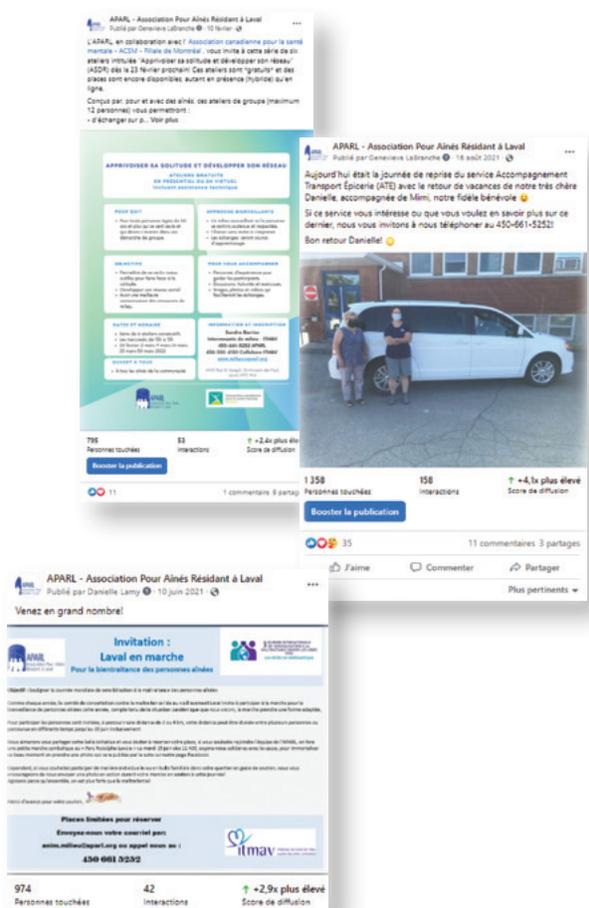
Voici (à droite) les trois publications
 les plus populaires :

Au total, 23 infolettres ont été envoyées dans l'année, autant par courriel que par publipostage pour les membres n'ayant pas accès à un support numérique ou n'ayant pas d'adresse électronique. Le tout représente environ 4000 envois postaux.

Cette action répond à un des axes principaux des perspectives de l'année 2021-2022, c'est-à-dire : contacter, de façon continue, les gens qui n'ont pas d'adresse courriel pour les tenir informés au même titre que ceux qui sont branchés.

Le Journal çAPARLe de quoi?

Le journal a repris depuis l'automne 2021. Cette publication, par pour et avec les membres, avait été mise sur pause durant la pandémie. Il joue un rôle



Infolettre

D'une infolettre régulière et mensuelle, nous l'avons adaptée lorsque nécessaire et l'avons envoyée une fois par semaine pendant les confinements, afin de maintenir le lien avec nos membres malgré les conditions pandémiques connues.

actif au sein de l'organisme et vise à renforcer les liens et le sentiment de fierté des membres du comité de rédaction.

Étant une communication à l'interne seulement, il sert à informer les membres de la vie associative

de l'APARL, de la programmation, etc. Cette année, 4 bénévoles se sont investis dans l'écriture de ce dernier, coordonné par la responsable des bénévoles et de la vie associative.

CONCERTATION ET PARTENARIATS



Le Bonhomme à lunettes

Depuis octobre 2021, l'APARL se joint au Bonhomme à lunettes en tant que point de service officiel de ce dernier dans Saint-Vincent de Paul. Ce service permet d'avoir une offre de lunettes à bas prix à toute la communauté lavalloise qui en font la demande, afin de répondre à ce besoin essentiel.



Sur la photo de gauche à droite : Charline Ouellet (présidente du CA), Christine Racette, Noémie Proia, Julie Vaillancourt (Directrice générale) et Danielle Lamy (Responsable du programme ATE).



Partenariat avec Jeun'Est en forme — Carte de Noël

Projet de Jeun'Est en forme, 400 cartes de Noël illustrées par des enfants et remises aux aînés.

60 cartes de Noël ont été fabriquées par les membres de l'atelier les Arts complices.

Nous avons fait parvenir par la poste 140 cartes à nos aînés vivant seuls, ces derniers ont grandement apprécié cette petite attention.

Partenariats avec le Métro Duvernay

En septembre 2021, l'APARL a reçu un don de toute l'équipe du Métro Centre Duvernay d'un montant de 4508,84 \$, amassé dans le cadre de leur collecte de canettes lors du dernier confinement de 2021. Grâce à ce don, l'APARL continue à remplir sa mission en ce qui a trait au volet de la sécurité alimentaire.

Nous tenons à remercier chaleureusement Gaudenzio Gabrielli — gestionnaire, Noémie Proia — assistante-gérante et Christine Racette —

Gérante de service, pour leur immense générosité et leur implication.

Dans un effort collectif pour limiter le gaspillage alimentaire, l'APARL, depuis mars 2022, reçoit de Métro Duvernay et de son équipe des dons en nourriture. Ces dons servent non seulement à soutenir les cuisines collectives et les autres activités culinaires à l'APARL, mais également aux missions de dépannage et de sécurité alimentaire de la Maison de la famille de St-François ainsi que le Relais de Quartier de Saint-Vincent de Paul. En effet, les aliments reçus en surplus sont redistribués à ces partenaires et ce, à chaque semaine !



Dons de nourriture du Métro Duvernay. Notre coordonnatrice aux ateliers culinaires en est ravie !

Le Groupe Maurice

Dans le cadre du temps des fêtes, le Groupe Maurice a fait don à l'organisme d'une centaine de boîtes à lunch en décembre 2021. L'APARL a choisi de faire appel aux popotes roulantes de l'est de l'île de Laval, afin que ces boîtes à lunch soient redistribuées équitablement auprès de personnes âgées nécessitant du dépannage alimentaire.



Campagne «Engagez-vous dans le communautaire»

En février dernier, l'APARL a participé à la campagne nationale de mobilisation "Engagez-vous pour le communautaire" entre autre par la campagne de visibilité sur Facebook et le rassemblement devant les bureaux du député caquiste, Christopher Skeete.

Association Canadienne pour la Santé Mentale – filiale de Montréal



À l'hiver 2022, un partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale – filiale de Montréal a vu le jour. Une série d'ateliers intitulée « Apprivoiser sa solitude et développer son réseau » (ASDR), visant à améliorer le bien-être en misant sur le maintien de l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien.



Sous forme de discussions et d'échanges; accompagnés d'outils de réflexion; d'activités et d'exercices, les participants et participantes ont pu aborder des thèmes importants touchant divers sujets concernant le vieillissement, la solitude et l'isolement.

Un groupe solide de sept personnes s'est formé lors de ces rencontres et certains membres de ce groupe ont continué à se rencontrer après la fin des six semaines du projet.

Partenaires importants pour leur apport dans le milieu aparlois :

Relais de quartier SVP	L'OMH de Laval
Bonjour, aujourd'hui et après	Service de Police de Laval
CISSS Laval	Urgence sociale
Coumbite	Info-Santé service de première ligne 811 op 2
Tous Ensemble	Ligne 211
Petit Espoir	L'aide juridique
Maison de quartier de Saint-François	Services d'aide contre l'itinérance
Diabète-Laval	Services de prévention suicide
SCAMA	Centre Bénévolat et Moisson Laval
Voisins solidaires de l'Initiative RUI Saint-François	STL – transport adapté
Initiative locale Saint-François en action	Dira Laval
Jeun'Est en forme	Services de Médiation Citoyenne de Laval
Quartier solidaire vivant et présent	Centre d'Écoute de Laval
CDC de Laval	CAAP Laval – Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes
Ville de Laval	Association Grands-Parents
AQCCA	MAUVE
Lumi-vie	L'Appui
L'ACEF de Laval	Association Popote Roulante – Saint Noël
ALPABEM	Chabanel
ALTA – Association lavalloise pour le transport adapté	CCRVA
Midi40	CATAL
Partage Humanitaire	Agence Communautaire
Groupe Promo Santé de Laval	Métro Duvernay
CISSSL – service première ligne	ALPA

*L'APARL est présente dans des lieux de concertation
et cherche à développer des liens de partenariats tangibles.*

L'APARL est membre de :

- Table régionale de concertation des aînés de Laval-TRCAL
- Association Québécoise des Centres Communautaires pour Aînés-AQCCA
- Jeun'Est en forme
- Initiative locale Saint-François en action
- Corporation de développement communautaire de Laval-CDC
- Intergénérations Québec
- Regroupement des cuisines collectives du Québec



L'APARL s'implique dans :

- Jeun'Est en forme — Conseil d'administration et Planification stratégique
- Regroupement des organismes mobilisés pour les aînés de Laval-ROMAL
- Comité d'action en sécurité alimentaire de Laval-CASAL
- CDC de Laval — Conseil d'administration
- Coalition de l'Est-Comité logement
- RUI de Pont-Viau — Comité interculturel



Atelier sur iPad et tablettes Android en partenariat avec Techno Culture Club et Bibliopresto, dans le cadre du programme en littératie numérique.

PERSPECTIVES 2022-2023

L'année 2022-2023 sera majoritairement une année de continuation des projets porteurs débutés au cours de l'an dernier en plus de nouveautés.

Soutien aux membres – soutien aux aînés vulnérables

- Déploiement de l'An 2 du projet « A la rencontre des aînés »
 - *Intégrer les aînés de différentes communautés culturelles*
 - *Bonifier les stratégies de repérage d'aînés vulnérables à l'interne et externe*

Services liés au maintien dans la communauté

- Déploiement de l'an 2 du projet « Connect'âges – On s'branche-tu ? »
- Rejoindre, accueillir et répondre aux besoins des aînés issus de la diversité ethnoculturelle par différentes actions et projets
- Sensibiliser les membres et la communauté aînés de divers enjeux sociaux
- **Nouveautés :**
 - Accroître l'accessibilité des services offerts par l'APARL par un projet pilote de service de transport
 - APARL offrira un îlot de fraîcheur pour les membres et non membres pour les mois d'été

Sécurité alimentaire

- Évolution du volet « Accompagnement transport épicerie » afin accroître l'accessibilité alimentaire dans l'Est de Laval

• Nouveautés :

- Mise en place de bacs de jardinage (fruits et légumes) par, pour et avec les membres
- Projet pilote de vente de plats congelés pour les membres
- Déploiement des ateliers « De l'épicerie à l'assiette en passant par la tablette »

Information, défense des droits et mobilisation

- Participation active dans le mouvement « Engagez-vous dans le communautaire »

Projets intergénérationnels

- Ateliers de cuisine intergénérationnels avec la Maison de la famille St-François et le Relais de quartier SVP
- Contribution active de l'APARL au projet Méga Yoga Aventure

Formations

- « Pour que vieillir soit gai » de la Fondation Émergence
- Application de la formation 2021-2022 « Technique du changement le plus significatif »
- Toute autre formation pertinente pour l'action communautaire autonome et l'évolution du milieu de vie

Bénévolat et vie associative

- Former un comité bénévole
- Mise en œuvre du plan d'accueil des nouveaux membres élaboré en 2021-22
- Recruter des bénévoles et développer leurs compétences et habiletés selon les intérêts et aptitudes
- Mettre en valeur l'importance de l'engagement social pour la communauté
- **Nouveauté :**
 - Déploiement d'une nouvelle plateforme pour la gestion des membres et activités. Dès l'automne 2022, possibilité de s'inscrire aux activités en ligne

Gouvernance

- Élaboration d'une stratégie de recrutement, de rétention et formation continue des administrateurs
- Mise à jour de certaines politiques à l'APARL
- **Nouveauté :**
 - Mise en place de séances d'information sur les actions du CA

Visibilité

- Mise en œuvre de la stratégie de communication et promotion pour augmenter la visibilité et mieux faire connaître l'APARL au sein de la communauté lavalloise
- Déploiement de la nouvelle image de marque
- **Nouveauté :**
 - Refonte complète du site Web de l'APARL

Concertations et partenariats

- Augmenter et **maintenir** la représentation de l'APARL auprès des partenaires et des tables de concertation pour promouvoir l'APARL et favoriser la collaboration et les opportunités de partenariat
- Consolider et développer des liens, alliances ou partenariats avec d'autres organismes communautaires et d'autres instances du milieu afin de veiller à augmenter la réponse aux besoins des aînés



REMERCIEMENTS ET SOUTIENS FINANCIERS

L'APARL tient à remercier ses partenaires financiers pour leur étroite collaboration et leur soutien. Ils nous permettent de réaliser notre mission.



Ministère de la Santé et des Services sociaux

Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)



Centraide du Grand Montréal



Secrétariat aux aînés du Québec

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables



Société des établissements de jeux du Québec

L'Association est accréditée auprès de Loto-Québec (Bingo)



Ville de Laval



Métro Plus



Bureau de la députée provinciale des Mille-Îles Francine Charbonneau

Bureau de la députée provinciale de Fabre Monique Sauvé

Programme de soutien à l'action bénévole



Regroupement lavallois pour la réussite éducative (RLPRÉ)

Soutenu financièrement par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES)



Centre communautaire Groulx, 4901, rue Saint-Joseph

St-Vincent-de-Paul, Laval (Québec) H7C 1H6

téléphone : 450 661-5252

courriel : information@aparl.org

internet : www.aparl.org

Heures d'ouverture :

du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30

et le vendredi de 8 h 30 à 16 h