APARL
Association Pour Aînés Résidant à Laval

ç'APARLe de quoi?

AVRIL 2021

**L'Association Pour Aînés Résidant à Laval (APARL)
s'implique auprès des aînés de 50 ans et plus
du secteur Est de Laval depuis plus de 45 ans**



**Association Pour Aînés Résidant à Laval
4901, rue St-Joseph, Laval H7C 1H6
450 661-5252 www.aparl.org
information@aparl.org**

Mot de la rédaction

par Alain Johnson, Bechara Zalzal, Charline Ouellet, Josée Giguère et Michèle Leprohon

Bonjour,

Depuis peu, je suis chroniqueuse à votre magazine chouchou Ça parle de quoi. Lorsque l'on se joint à une nouvelle équipe notre cerveau devient fureteur cherchant à connaître les membres et à apprivoiser les méthodes de l'organisation. Puis, il importe de communiquer aux lecteurs l'esprit du groupe concepteur. J'ai donc choisi de vous en parler. Je pense qu'on porte plus d'intérêt lorsqu'on sait qui on lit.

Vous parlez de l'équipe? Elle est gagnante par la mentalité de ses participants. Dirigées par notre chère Josée Giguère, les rencontres sont menées avec efficacité dans une joyeuse ambiance. Fait aussi partie de l'équipe, le p'tit nouveau Bechara Zalzal peu connu à l'APARL. Il est toujours en quête d'idées pour vous renseigner. Contribue aussi Alain Johnson homme de sagesse et de réflexion et l'écriture élégante. Son intérêt pour la langue française en fait un motivateur pour chacun de nous. En fait également partie la nouvelle présidente du C.A., madame Charline Ouellet qui m'a vite fait sentir sa pensée judicieuse.

Le groupe est sain, heureux de vous faire plaisir, exécute son travail dans l'agrément et la vérité. Tous nous apprécions le travail de montage et de graphisme fait par Carole. À toi, notre reconnaissance, Carole.

Michèle Leprohon souhaitant aussi agrémenter votre temps.

L'ÉQUIPE 2019-2020

Le conseil d'administration 2020-2021

Charline Ouellet, présidente

Gérard Parent, secrétaire

Johanne Perrier, trésorière

Vichy Blanchard, administratrice

Louise Thompson, administratrice et personne liaison avec les membres

La permanence

Julie Vaillancourt
Sandra Barrios
Carole Bélanger
Ivelina Belcheva
Danielle Lamy

NOTRE MISSION

L'APARL est un centre communautaire pour aînés offrant 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.

Le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que les organismes communautaires de Laval sont des partenaires essentiels à la réussite de notre mission et font en sorte que pour les aînés,

APARL
Association Pour Aînés Résidant à Laval

depuis 45 ans,
nous sommes là…
avec vous et pour vous!



Équipe de rédaction

Alain Johnson
Charline Ouellette
Bechara Zalzal
Michelle Leprohon

Collaborateurs

Carole Bélanger
Danielle Lamy
Sandra Barrios
Josée Giguère

** L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.*

Chers membres…

Mot de la présidente, Charline Ouellet

«Est-ce qu'on pourrait se revoir un jour, et si ce jour était demain.»

Ces paroles d'une chanson me sont venues ce matin lorsque je poursuivais ma réflexion sur le contenu de cet article. Mots d'espoir, mots d'encouragement. On en a tous besoin après cette année confinée à plusieurs reprises, avec le couvre-feu et tout ce qui se rattache aux sacrifices qu'on a dû faire et qui sont encore là.

«Je veux te dire que je t'attends depuis longtemps, comme on attend le printemps.»

Et là, je pense au vaccin dont j'aurai ma première injection cette semaine. Aurai-je enfin un certain relâchement de toute cette tension qui m'habite depuis plus d'un an maintenant. Qui nous habite tous!

«Est-ce qu'on pourrait se revoir encore, tous les jours de notre vie.»

C'est mon souhait le plus cher, se revoir. Partager des moments ensemble, se raconter nos histoires, rire de nos blagues mais surtout se regarder dans les yeux et voir nos sourires.

«Qui sait ce qui nous attend dehors, si on allait quelque part.»

Le vaccin nous apporte un soulagement, soyons tout de même prudents, gardons nos distances.

Je nous souhaite un heureux printemps!

Mot de la directrice générale



C'est avec plaisir et enthousiasme que j'ai accepté le poste de directrice générale de l'Association pour aînés résidant à Laval.

La mission de l'APARL et ses valeurs sont tout à fait alignées avec les miennes et après 2 semaines en poste, je sais que je suis au bon endroit au bon moment.

Je profite de l'occasion pour remercier l'équipe de travail et le conseil d'administration de l'APARL pour l'accueil chaleureux que j'ai reçu depuis mon arrivée.

Je débute donc cette nouvelle aventure avec fébrilité, optimisme et beaucoup d'espoir pour le futur et ce, compte tenu du contexte actuel si hors du commun. Vous pourrez compter sur moi et sur une équipe exemplaire, prêtes à écrire un nouveau chapitre de la vie de l'APARL.

Au plaisir de vous rencontrer très prochainement.

Mot de la personne liaison avec les membres, Louise Thompson



Bonjour à vous tous,

Contente de me présenter. Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis membre du conseil d'administration depuis peu et j'agis comme personne liaison auprès des membres, comme le faisait Nicole Fleurent avant moi.

L'objectif de mon rôle est d'être à votre écoute. Je reçois vos commentaires avec intérêt et je les transmets au conseil d'administration si nécessaire. Ou encore, j'achemine vos suggestions et demandes aux personnes concernées. Vos commentaires seront traités avec respect et confidentialité.

Vous pouvez me joindre, via courriel louisethompsonpq@outlook.com ou téléphone 450 682-4496 . N'hésitez surtout pas. Bien hâte de «piquer» une jasette avec vous.

Louise Thompson, personne liaison auprès des membres.

Présentation et remerciement

Nouvelle direction générale

C'est avec grand plaisir que nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle directrice Mme Julie Vaillancourt. Elle a débuté ses fonctions à l'APARL le 6 avril dernier et je vous avoue qu'elle était très attendue.

Julie est une personne dynamique, très humaine, accueillante et elle aime le travail d'équipe. Elle a aussi beaucoup d'expérience en gestion et elle s'est mise en action rapidement. Elle a rencontré individuellement chacune des employées. Elle prend connaissance des différents dossiers et elle a déjà notre mission et la réalisation de notre planification stratégique à cœur.

Les membres du CA ont hâte que vous puissiez à votre tour faire sa connaissance. Nous lui souhaitons une belle intégration dans notre grande famille et bon succès dans ses nouvelles fonctions.



Merci Marie-Josée

Les membres du conseil d'administration souhaitent vous informer de la fin du contrat de Mme Marie-Josée Beauvais en tant que coordonnatrice intérimaire de l'APARL dans sa forme actuelle.

Marie-Josée a fait un travail remarquable dans ses tâches, notamment celles qui touchent les relations humaines, elle est une personne de cœur. Elle a pris soin des différents dossiers de l'APARL en l'absence d'une direction générale. Elle s'est engagée totalement pour l'APARL et ce depuis son premier jour.

Nous la remercions pour son accueil, son écoute, sa bonne humeur et son souci du travail bien fait. Bravo Marie-Josée, nous te souhaitons bon succès dans tes nouvelles fonctions.

Un membre de l'APARL en entrevue

par Michèle Leprohon

Pourquoi pas une entrevue ajoutée à chacune de nos publications?

Mieux connaître, c'est faire un pas en avant. Nous avons donc l'intention de vous présenter un membre de l'APARL à chaque sortie de notre journal, un peu coquin, toujours nourrissant.

Pour avril, notre reporter vous fait rencontrer la nouvelle présidente de l'APARL, madame Charline Ouellet. Elle vient d'un bien petit coin de pays, le village de St-Eusèbe dans le Témiscouata. On y comptait en 2016, 514 habitants. Le lac Témiscouata est l'un des dix plus ravissants du Québec.

Ses parents n'ont pas ralenti la démographie : Elle a grandi avec 6 frères. Elle a, de plus, fréquenté une école du rang de la Seigneurie ou elle habitait, école particulière puisqu'on y recevait des élèves de la première à la sixième année avec un seul professeur.

Déjà, la jeune fille se connaissait un constant goût d'apprendre, la curiosité de tout. Les livres l'attiraient tel un aimant. Si elle n'avait pas de livres à sa portée, elle s'inventait des histoires. À dix ans, elle présenta l'une de ses histoires en pièce de théâtre au palais municipal du village et reçut un certain succès. L'histoire ne dit pas si ce sont les failles de la mise en scène qui attirèrent ce certain succès. Son côté artistique était assez développé.

La vie étant ce qu'elle est, elle dut se débrouiller d'elle-même pour poursuivre ses études. Touchée par les heurts que la vie peut occasionner, elle opta pour le cours de technique en assistance sociale.

Mais la vie lui réservait d'autres surprises : déménager à Moose Jaw puis à Winnipeg avec mari militaire et enfant. Un dur apprentissage l'attendait : l'anglais. Puis Bagotville et ensuite l'Allemagne. Vivre dans une autre culture lui fit voir le plaisir à en tirer.

Par sa présence amicale et ses idées justes, elle participa à différents comités de femmes au Saguenay. Elle accepta un poste de secrétaire d'une coopérative d'habitation.

Suite à sa retraite en 2016, elle joignit le groupe vocal Les Baladins de Laval et se retrouva secrétaire au CA. De plus en plus elle occupait des places appropriées pour elle. En 2018, les cuisines collectives lui firent découvrir l'APARL.

C'est une dame qui aime les plaisirs de la communication et cuisiner en groupe le permettait bien. Elle suit différents cours, travaille au comité journal où elle fut remarquée, on la sollicita pour un poste au conseil d'administration et sa personnalité la conduisit au poste de présidente.

On lui dit bravo pour son parcours exigeant, diversifié, sans doute marqué d'obstacles. Je crois qu'elle a trouvé sa rose.

Bienvenue Charline.

La vie à l'APARL... créatrice de souvenirs

Du confort pour les membres de l'APARL

L'APARL a fait l'acquisition d'une 2e camionnette pour le confort et la sécurité de ses membres.
Le transport épicerie sera encore plus agréable à bord de ce véhicule neuf.

Bravo pour cette belle acquisition!





De la nouveauté dans la cuisine de l'APARL

Dès que les ateliers de cuisine reprendront du service, prochainement nous l'espérons, les participants seront à même de profiter de nouveaux électroménagers. L'APARL a fait l'acquisition d'un nouveau réfrigérateur et d'un congélateur tout neufs.

En voici, un avant-goût!



La vie à l'APARL... créatrice de souvenirs

100 ans, ça se souligne!

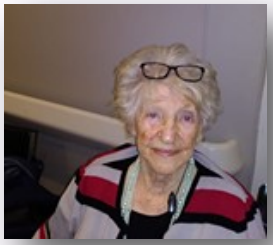


L'APARL tient à souligner le centième anniversaire de naissance d'une de ses membres BMH (Bénévole Membre Honoraire).
Bénévole depuis 1984 et reçue BMH en 2004.



Soirée 35e anniversaire 2010

Madame Gisèle Dufort qui a parcouru un siècle de vie sur cette terre. Merci pour votre implication à l'APARL et que la santé vous accompagne!



Joyeux anniversaire!

Accompagnement transport à l'épicerie

par Danielle Lamy, animatrice à la vie communautaire

Dû à la présente situation , il est toujours impossible d'effectuer le service de l'accompagnement transport à l'épicerie tel qu'il était avant mais nous sommes en mesure d'effectuer des épiceries en ligne pour vous.
Certains critères sont obligatoires pour ce service.

Épiceries virtuelles



Il vous est dorénavant possible, et ce, durant toute la période de la pandémie Covid-19, de nous demander d'effectuer pour vous, vos commandes d'épiceries en ligne. Nous pouvons donc effectuer une commande complète en collaboration avec le supermarché Metro Plus Concorde Duvernay au 3100, boulevard De la Concorde est à Laval.

Les conditions

- Demeurer dans le secteur de livraison : soit de la Montée Masson à l'est, jusqu'à Notre-Dame-de-Fatima à l'ouest, du boulevard Saint-Martin au nord jusqu'au boulevard Lévesque au sud
- Être membre de l'APARL au coût de 15 $ annuellement
- Payer les coûts de préparation de la commande et de livraison de 5 $
- Être détenteur d'une carte de crédit, payer en argent comptant ou par chèque
- Le coût minimal de la commande est de 35 $

Le fonctionnement

- Préparer à l'avance votre liste d'épicerie
- Metro Plus Concorde Duvernay se donne jusqu'à 48 heures pour la livraison de votre commande
- Vous devez nous téléphoner au 450 661-5252 et une personne prendra en note votre liste et elle sera transmise au supermarché
- Si vous possédez votre carte Metro et moi, nous pourrons l'utiliser et ainsi vous pouvez continuer à accumulez vos points

Pour de plus amples renseignements, svp nous contacter au 450 661-5252

Agenda

par Carole Bélanger, coordonnatrice aux activités

La vie à l'APARL est depuis un an très différente. Les activités sont offertes majoritairement en mode virtuel. Les responsables et les participants ont dû rapidement s'adapter à l'utilisation de la plate-forme Zoom, non sans quelques petits problèmes techniques au début mais bien dans l'ensemble.

Les responsables de cours et d'ateliers ont courageusement accepté cette nouvelle réalité, en offrant du mieux possible des cours et des ateliers de qualité.

Bien entendu cette façon de faire ne nous permet pas le contact physique mais nous donne tout de même un sentiment de proximité avec nos pairs. Cela nous permet aussi à l'APARL de garder le contact avec nos membres et de leur accorder un moment de la journée où ils peuvent un peu oublier la réalité.

L'ESPOIR, voilà ce que nous avons tous, l'espoir de se retrouver en septembre. La vaccination va bon train et nous fait voir une belle lumière au bout de ce long tunnel.

Pour la session printemps quelques activités se poursuivent pour une période de 6 semaines, je vous invite à consulter notre programmation printemps/été 2021 qui est sur le site de l'APARL.

INFOLETTRE

Depuis quelques semaines vous recevez *Votre infolettre hebdomadaire*, celle-ci vous informe des activités pour la semaine à venir.

Quelques activités extérieures sont prévues pour la saison d'été, nous vous en informerons via l'infolettre.

En attendant de se retrouver, j'espère en septembre,
je vous souhaite à tous un bel été ensoleillé.



ITMAV

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

Bonjour chers lecteurs,

Et si nous nous mettions ensemble à trouver la joie dans les périodes difficiles?

Au fil des siècles, le printemps est devenu la saison de l'espoir, de la transformation et du renouveau dans les cultures du monde entier; peu à peu, le soleil nous réchauffe, les journées s'allongent, l'air semble plus doux et plus propre, on sème des graines dans la terre fraîchement retournée et les plantes commencent à pousser. Les êtres humains peuvent concilier des sentiments de joie et de tristesse dans un équilibre sain, où les émotions positives et négatives ne s'excluent pas mutuellement. Les gens peuvent être optimistes sans ignorer ou nier la dure réalité de la vie face à des défis tels que la pandémie par exemple.

Vous devrez peut-être modifier votre état d'esprit pour trouver la joie de différentes manières dans les périodes difficiles. Il est toutefois possible de faire surgir des moments de joie en pensant aux relations et aux expériences qui comptent et ont un sens dans votre vie. Déterminez vos sources de bonheur et tirez-en parti de manière proactive, plutôt que d'attendre qu'elles se présentent à vous.

Voici quelques conseils pour faire place à l'espoir, à la transformation et au renouveau ce printemps :

Passez du temps dans la nature : Prendre 20 minutes par jour pour se promener ou s'asseoir dans la nature permet de réduire les taux de cortisol, l'hormone du stress; passer du temps à l'extérieur contribue également à une attitude plus optimiste.

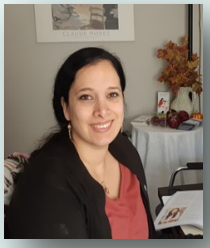
Ressourcez-vous et renouez avec vos proches dans le cadre de visites extérieures : Au printemps, profitez des nombreuses occasions de passer plus de temps avec votre famille et vos amis pour vous promener ou organiser des pique-niques festifs, en maintenant une distance physique sécuritaire.

Illuminez votre regard sur le monde en profitant du soleil : Une exposition modérée aux rayons du soleil contribue à améliorer votre humeur et votre vigilance en augmentant le taux de sérotonine de votre corps, que l'on appelle aussi «l'hormone du bonheur». Veillez à prendre les précautions nécessaires pour protéger votre peau.

Stimulez vos cinq sens : Tout ce que vous goûtez, sentez, touchez, entendez et voyez peut influencer et potentiellement égayer votre humeur. Savourez le goût et les arômes de vos plats préférés, assaisonnés d'herbes fraîches et d'épices.

Bougez plus et restez moins assis : Les personnes actives physiquement sont plus heureuses que celles qui sont moins actives; que vous fassiez une marche rapide ou un cours de yoga en ligne, l'exercice est bon pour votre santé physique et émotionnelle.

Lisez pour le plaisir : La lecture d'un bon livre procure du plaisir en vous plongeant dans un autre monde, tout en contribuant à réduire l'anxiété liée à la pandémie et en favorisant l'empathie.



Sandra Barrios, intervenante de milieu 450 661-5252 anim.milieu@aparl.org

Recettes

par Carole Bélanger

Burger de portobello au chèvre et légumes grillés



Ingrédients

- 4 gros champignons portobello
- 2 courgettes tranchées sur le long
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons rouges coupés en quatre
- 8 tranches de fromage de chèvre de ½ cm (¼ de po) d'épaisseur
- 85 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 4 pains à burger au sésame
- quelques feuilles de roquette

Marinade

- 165 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron fraîchement pressé
- 2 gousses d'ail hachées
- sel et poivre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade balsamique dans un plat puis réserver.
2. Préchauffer le barbecue à feu fort et huiler le gril.
3. Couper les poivrons en 4 parties égales. En retirer les graines et l'excédent de chair pour obtenir une tranche uniforme. Nettoyer le chapeau des champignons à l'aide d'une cuillère.
4. Sur une plaque métallique, enduire les légumes de la marinade balsamique.
5. Cuire les légumes sur le grill environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter le fromage de chèvre sur les champignons et attendre environ 1 minute pour que le fromage fonde.
6. Faire le montage des burgers en superposant une tranche de chaque légume puis garnir de roquette.

4 portions

source : Zeste

Témoignages des membres de l'APARL

Témoignages...

Lorsque la COVID-19 et toutes ses restrictions seront choses du passé, quelle est la première chose que je vais faire?

La première chose que je ferai c'est d'aller au restaurant entre amis et de recevoir ma fille ainsi que mon petit fils à manger. J'irai aussi visiter ma tante préférée. Merci ⇓

Ginette Pinsonneault



Bonjour, moi ce que je vais faire en premier après la Covid sera, d'embrasser mes enfants et petits-enfants et leur dire à quel point ils m'ont manqué même si je les voyais de temps en temps à l'extérieur de la maison.

Claudette Laflèche



Témoignages...

Après Covid....J'ai hâte de donner et recevoir plein de câlins! Bien sûr, le retour sera progressif, le cinéma me manque, avec popcorn, les diners mensuels à l'APARL et les danses après le repas.



Toutes activités en face à face, c'est à dire, avec du monde que je vois pour vrai. Bientôt, les piqueniques au Centre de la Nature vont recommencer, c'est toujours plaisant de se revoir.

Louise Thompson



Je penserai à planifier un voyage.

Lise Cloutier

En fait moi j'irai déjeuner au resto avec mon mari et un couple d'amis, personnes âgées de santé fragile.

Anonyme



Témoignages...



Partager un repas avec famille ou amis. Retrouver des relations conviviales autrement que par ZOOM.

Vivement la fin de la pandémie!

Merci de prendre soin de nous tous avec vos communications.

Au plaisir de vous revoir.

Louise Trépanier

J'ai jamais pensé qu'un jour je vivrais cloîtrée, recluse, enfermée dans ma maison à faire livrer ma commande d'épicerie sur mon balcon. Pourtant cela m'est arrivé à moi comme à tant d'autres aussi quand le premier ministre Legault a sonné le glas en mars dernier.

Lorsque l'heure de la délivrance viendra mon premier geste sera de consacrer quelques jours à cuisiner un copieux repas pour les miens.

Enfin regroupé autour de ma table nous lèverons nos verres au retour à la vie normale. Les câlins et les p'tites tapes dans le dos feront partie du menu c'est certain.

La maudite covid-19 m'a volé un an de ma vie alors j'ai du rattrapage à faire.

Heureux déconfinement à chacun de vous.

Nicole Séguin



Réflexion sur l'acceptation

par Josée Giguère

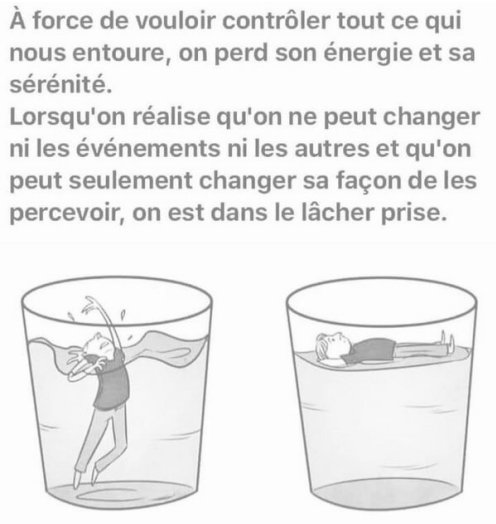
«Accepter est un processus libérateur qui fait diminuer la souffrance engendrée par la résistance à ce qui est. Les phrases "pour l'instant c'est comme ça" ou "Je n'aime pas ça mais c'est comme ça." sont les phrases que j'utilise le plus pour m'aider à accepter.»

Accepter ne veut pas dire se résigner, mais bien voir et accueillir ce qui est là pour moi maintenant, ma réalité.

Pour accepter ce qui se passe à l'extérieur de nous, accepter ce qui se passe en nous nous ouvrira la porte vers l'extérieur. Vivre et accepter mon vécu dans l'ici et maintenant m'amène vers l'acceptation plus large de ce que je suis.

L'acceptation est la base d'une gestion émotionnelle saine menant au bien-être et à la paix d'esprit. Il est nécessaire de comprendre que parfois l'acceptation prend du temps, elle doit faire son chemin. On peut inconsciemment se déconnecter de nos émotions pour accepter. À ce moment on n'est pas en contact avec la réalité, on fuit.»





Réflexion

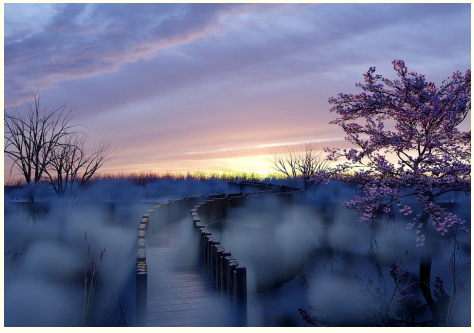
par Bechara Zalzal

Passage forcé

Une entité fut créée dans le but d'aider la communauté à maintenir ses aînés en état d'éveil physique et mental. Depuis plus de 4 décennies, elle a semé le bien à travers ses activités sociales et culturelles, la reddition des comptes venant corroborer le tout. Les institutions gouvernementales venant en aide à ces entités communautaires, déboursent leurs deniers tout en exerçant le contrôle nécessaire requis pour s'assurer de l'aboutissement de leurs actions. En ce faisant, ils s'assurent de la bonne gouvernance de ces entités mais, ignorent dans une large mesure, les êtres humains qui font tourner la roue. Ceux-là mêmes qui accueillent les membres de ces organismes avec bienveillance et empathie, et cela quotidiennement. Se cachant derrière études et sondages, ils tentent de se prouver, pour finalement donner raison à la logique et le bon sens.

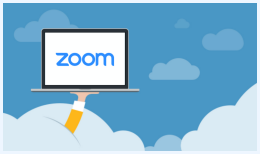
Entre-temps les personnes qui sont demeurées à leurs postes envers et contre toute attente, ont souffert et subit des séquelles qu'ils garderont encore longtemps.

À tous ceux et celles qui ont gardé le fort durant cette période qu'on voudrait oublier nous vous disons… MERCI.



Et zoom, ça vaut le coup?

par Michèle Leprohon



Tous, professeurs et participants, avez accepté d'apprendre et de jouer le jeu avec la plateforme Zoom. Êtes-vous satisfaits?

Voici quelques opinions de nos membres et responsables.

Nicole Garon, responsable et participante

Elle a beaucoup apprécié. C'est plus facile de reproduire des mouvements vus sur écran. Dans ce cas Zoom est très efficace.
Pour les arts complices , le professeur a très bien réussi mais il ne faut pas que surviennent des impairs informatiques.

Louise Thompson, participante

Elle considère Zoom comme un bon remplaçant qui permet de tenir les activités malgré tout. En hiver, ça nous évite les déplacements, mais il faut faire face à l'isolement. Les contacts sociaux nous manquent.

Diane Mainville, participante

Elle a suivi trois cours avec Zoom dont celui de Maintien plus qu'elle a abandonné faute de voir suffisamment les mouvements. D'autre part, elle reconnaît que le cours d'écriture fonctionnait très bien. Les échanges habituels sur les textes étaient possibles. Pour le ateliers d'Arts complices, elle fut impressionnée par les astuces du professeur pour faire voir son travail et voir celui des ses étudiantes en les corrigeant au besoin. Elle fut très satisfaite de ses cours.

Lorraine Théberge, participante

Elle a beaucoup apprécié ses deux cours soient Arts complices et Cardio chez soi. Malgré Zoom, les cours se faisaient dans le respect les uns des autres, chacun laissant parler l'autre à son tour. Lorraine a bien apprécié Zoom dans chacun de ses cours. C'est vraiment un outil de choix dans le contexte actuel.

Et zoom, ça vaut le coup?

par Michèle Leprohon

Dyanne Beaumont, participante

Dyanne ne s'est jamais senti embêtée par Zoom. Elle a suivi le cours d'Arts complices où il était toujours possible d'échanger des idées. Le professeur a produit de mini-enregistrements pour ses élèves. Le cours de Bijoux était excellent même avec Zoom. Les professeurs déploient des trucs ingénieux. Les animatrices ont utilisé des caméras pour faire voir le travail des mains. Ce fut un enrichissement culturel et humain. De même l'atelier Des mots pour écrire, des mots pour se dire.

Autres témoignages

Les rencontres de création de bijoux sont chaleureuses; ça s'entend bien aux rires et aux échanges des participantes quand vous longez les murs de cette classe. Pierina, l'animatrice, dégage son enthousiasme, et fait partager ses apprentissages et sa joie. Elle est sans cesse en quête de trouvailles à faire partager à ses apprenties joaillières; les dames élèves ont aussi les plaisirs de l'échange parfois amusants parfois confidentiels. Plusieurs ont noué des amitiés.

Bechara Zalzal

Allons voir les rencontres de conversation espagnole. Bechara sait maintenir l'entrain en éveil par le biais d'une dynamique vivante. Exercices de vocabulaires, discussions aux sujets variés, poésie, histoire, incidents vécus suscitent les conversations. N'oublions pas des éclats de rires subits qui abrillent des maladresses linguistiques ou des blagues appropriées. De dix à douze personnes participent à ces ateliers. Vous êtes invités.

Michèle Leprohon

Rions un peu

par Charline Ouellette







Une femme arrive dans la cuisine et voit son mari avec une tapette à mouche...

- Que fais-tu ?

Il répond :
- Je chasse les mouches...
- En as-tu tué ?
- Oui, 3 mâles, 2 femelles

Intriguée, elle lui demande :
- Comment fais-tu la différence entre les femelles et les mâles ?

Il répond :
- 3 étaient sur la cannette de bière, 2 sur le téléphone.

Saviez-vous que...

par Bechara Zalzal



Légende du croissant

Appelé aussi VIENNOISERIE

En 1683, la ville de Vienne en Autriche a été attaquée aux aurores par les forces ottomanes, et un boulanger, déjà réveillé, car en plein travail au moment de l'attaque surprise, a lancé l'alerte, ce qui a permis à l'armée de la ville de se défendre et de repousser l'assaillant.

C'est en cette occasion que le «Hornchen» qui signifie petite corne en allemand, a été confectionné par les boulangers de la ville en référence visuelle au symbole des forces de l'ennemi soit l'emblème du croissant.

Le vaccin Pfizer

Lors de la 2° guerre mondiale en 1941 l'Allemagne nazie envahissait la Grèce. La communauté juive de Thessalonique comptait 60000 âmes dont seulement 10000 ont survécu au camp d'extermination Birkenau.
Un des couples qui a survécu a eu un fils du nom de Israel-Abraham. Il a grandi et étudié la médecine vétérinaire et décroché un doctorat en biotechnologie à l'université en Grèce. À l'âge de 34 ans il décide de partir s'installer aux USA et change son nom pour Albert. En 1993 il rejoint une société pharmaceutique où il gravit les échelons pour devenir son PDG en 2019. Il déploie tous les efforts de l'entreprise pour trouver un vaccin contre la Covid qui vient de frapper le monde. Il réussit et son vaccin sera distribué à travers le monde.
Ironie du sort, ce vaccin qui va sauver la vie des millions de personnes dans le monde dont de nombreux Allemands, a été dirigé et poussé par un juif de Thessalonique, fils de survivants dont la grande partie de son peuple a été exterminée par l'Allemagne nazie.
Et c'est pourquoi Israël est devenu le premier pays à recevoir le vaccin. En mémoire de ses grands parents et de ses parents qui ont fait naître Israel-Abraham Bourla, connu aujourd'hui sous le nom d'Albert Bourla : PDG de Pfizer.

Remue-Méninges

par Carole Bélanger



Mon premier est synonyme d'anneau.
Mon deuxième est un mot qui est aussi une question.
Mon troisième est la journée avant aujourd'hui.
Mon tout est une ville québécoise.

Qui suis-je?

Réponse du dernier jeu (septembre 2020) :

mozzarella

VOUS AVEZ TROUVÉ LA RÉPONSE DU JEU REMUE-MÉNINGES?

Vous avez donc la possibilité de gagner un **chèque-cadeau de l'APARL** d'une valeur de 15 $ applicable sur toutes les activités (non applicable sur la carte de membre).

Veuillez remplir le coupon-réponse ci-joint et le déposer dans la boîte prévue à cet effet au bureau 110 d'ici le **31 juin 2021**.

NOM : _____ **PRÉNOM :** _____

TÉLÉPHONE : _____ **n° CARTE DE MEMBRE :** _____

RÉPONSE : _____

GAGNANTE DU DERNIER TIRAGE : Mme Danielle Hottin



RENCONTRE INDIVIDUELLE

Vous avez besoin de **soutien**, besoin de **parler**, besoin de **ressources** ou tout simplement besoin de vous **changer les idées**? **Venez rencontrer ou appeler un membre de l'équipe.** Nous nous ferons un plaisir de discuter avec vous.

CHÈQUES-CADEAUX D'UNE VALEUR DE 10 $, 15 $ ET 20 $ TOUJOURS DISPONIBLES

Idéals pour faire un petit plaisir! Vous pouvez vous les procurer au bureau 110.

Condoléances

Elles nous ont quittés,



Mme Diane Trudel

Mme Denise Rivard

Mme Françoise Lapointe

Mme Pierrette Langlois

Mme Réjane St-Germain

Mme Huguette Turgeon

Mme Raymonde Lebel

Mme Pauline T Joseph



Quel triste événement. Longuement impliquée au sein de l'organisme, innovatrice et humaniste elle a su entre autres intégrer avec brio l'art thérapie. Elle savait rayonner par son calme imposant. Dans les moments les plus difficiles vécus à l'APARL, elle faisait brillamment le joint entre les différentes mouvances afin d'atténuer les différences. Représentante des membres pendant plusieurs années et présidente du conseil d'administration en 2018. Nous gardons tout un souvenir de cette dame. Bon envol Dame Pauline.

Nos sincères condoléances à leurs familles et amis

Merci à nos partenaires

Santé et Services sociaux Québec

Centraide

itmav
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

LAVAL

SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE JEUX DU QUÉBEC INC.

