

Ça bouge pas mal à l'APARL dans les prochaines semaines. Voici les dernières nouvelles de votre milieu de vie préféré et ses prochains ateliers à venir!

LE SALON DU BÉNÉVOLAT ÉTAIT DE RETOUR CETTE ANNÉE!

Mme Louise Thompson, administratrice à l'APARL et agente de liaison auprès des membres ainsi que Julie Perrotte, responsable des bénévoles et de la vie associative ont pris part à la 5e édition du **Salon du bénévolat de Laval** organisé par le **Centre de bénévolat et moisson Laval** qui s'est tenue le 7 octobre dernier au Cosmodôme. Plus de 25 organismes lavallois étaient présents lors de cet événement annuel. Des personnes retraitées et aînées sont passées nous voir au kiosque de l'APARL. De belles rencontres et de beaux échanges. L'APARL a à cœur de soutenir et de promouvoir l'implication bénévole.



MYA RECRUTE

Devenez bénévole pour MYA

Participez à un projet intergénérationnel offrant à des enfants de la maternelle des outils pour favoriser leur réussite scolaire.

Les bienfaits du yoga sont au cœur de la **Méga Yoga Aventure** de Pascale Charest, créatrice et directrice de MYA. Le projet comprend plusieurs outils pour permettre l'intégration des connaissances. Il y a les séances de yoga, avec les sages-yoga visant à développer des états favorables aux apprentissages tels que le calme et la concentration, les histoires des sages-lecteurs qui exploitent les valeurs des personnages auxquelles les enfants peuvent s'identifier, les capsules vidéo de chacune des positions de yoga, les mini-capsules pour les parents et les enseignants et le magnifique livret qui fait le pont entre les outils.

Selon vos disponibilités et avec l'équipe de l'APARL, vous pouvez participer à un des 4 volets :

Faire la lecture dans des classes de maternelle aux 2 semaines à l'école Les Quatre-Vents

Écrire des comptines d'octobre à novembre 2021

Faire du yoga en classe

Collaborer à la décoration de 11 affiches avec Nicole Garon

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à communiquer avec Julie Perrotte, responsable des bénévoles et de la vie associative à l'APARL au (450) 661-5252.

Devenez bénévole de l'APARL pour le projet MYA

Participez à un projet intergénérationnel, offrant à des enfants de la maternelle des outils pour favoriser leur réussite éducative.

Les bienfaits du yoga sont au cœur de la Méga Yoga Aventure. Ce projet a été conçu par Pascale Charest, enseignante de yoga en collaboration avec l'APARL et le Regroupement Lavallois pour la réussite éducative. Le projet comprend plusieurs outils pour permettre l'intégration des connaissances et favoriser la réussite éducative des jeunes. Il y a les séances de yoga offerte par Pascale Charest avec l'aide des bénévoles-sages visant à développer des états favorables aux apprentissages tel que le calme et la concentration, des histoires lues par les bénévoles-sages, des capsules vidéos de chacune des positions de yoga, les mini-capsules pour les parents et les enseignants et le magnifique livret éducatif qui fait le pont entre tous les outils.

Selon vos disponibilités et avec l'équipe de l'APARL participer à un des 4 volets :

Volet artistique

Entre le 8 et le 22 décembre 2021
Collaborer à la décoration de 11 affiches.

Volet yoga

Février 2022 à mai 2022
Mercredi matin aux 2 semaines.
Aider l'enseignante de yoga avec les enfants et aider ceux-ci à compléter le livret.
7 séances à l'École les Quatre-Vents de Laval
4 séances dans 4 écoles de Laval le mercredi ou vendredi.

Volet écriture

Octobre à la mi-novembre 2021
Collaborer à la composition de 4 comptines.

Volet lecture

Novembre jusqu'en juin
Lecture dans 2 classes, environ 20 minutes par classe.
Liberté de choisir vos lectures, ou de piger dans les livres suggérés.
Support et outils disponibles.
À l'École les Quatre-Vents de Laval



Intéressé ?

Contactez Julie Perrotte de l'APARL
450-661-5252 coord.benevole@aparl.org



BÉNÉVOLAT À L'APARL

Tout au cours de l'année, des bénévoles investissent du temps et de l'énergie pour contribuer au développement de l'APARL et à l'amélioration de la qualité de vie des aînés. Sous la supervision de la responsable des bénévoles et de la vie associative, l'action bénévole se poursuit au quotidien.

Implication bénévole

- Conseil d'administration
- ATE (Accompagnement Transport Épicerie)
- Projet MYA avec Pascale Charest
- Collecte de fonds (Marché de Noël)
- Café Entre-Nous
- Journal Ç'APARLe de quoi?

Vie associative à l'APARL

La vie associative correspond à ce qu'un organisme communautaire met en œuvre pour entretenir une vitalité. Voici comment l'APARL a impliqué ses membres et quels outils de communication ont été utilisés pour faire connaître ses actions :

- Assemblée générale
- Facebook
- Infolettre de l'APARL à raison d'un fois par mois
- Le journal Ç'APARLe de quoi?

ATELIER GRATUIT ALPHANUMÉRIQUE

Dans le cadre du projet AlphaNumérique de Bibliopresto, en partenariat avec Techno Culture Club, l'APARL invite ses membres à venir assister à l'atelier de littératie numérique gratuit, « Cliquer ou ne pas cliquer : reconnaître et se protéger de l'hameçonnage », le 12 novembre prochain de 10h00 à 11h30.

L'hameçonnage est un type de fraude en ligne qui peut prendre différentes formes parfois difficiles à identifier. Venez apprendre comment identifier les courriels frauduleux et les contrefaçons de sites Web

Apprentissages :

- Comprendre les objectifs de l'hameçonnage.
- Connaître les recours légaux.
- Identifier les courriels frauduleux.

À noter que vous aurez besoin d'un appareil numérique muni d'une connexion internet (ordinateur, tablette, téléphone, etc.)

Aussi, cet atelier sera sous format hybride. C'est à dire que la formation aura lieu par Zoom, mais les membres intéressés à être sur place pourront venir y assister dans nos locaux, en respectant les règles de distanciations, bien entendu.

Places limitées.

Sur inscription seulement, par téléphone (450-661-5252), par courriel (adj.dir@aparl.org) ou en personne. Demandez Geneviève.



L'APARL RECRUTE

HO! HO! HO! L'équipe de l'APARL s'affaire à la planification du **Marche de Noël**.

L'APARL recrute des bénévoles en vue du **Marché de Noël** qui se tiendra du 29 novembre au 2 décembre prochain :

- Comité **Petites Douceurs**
- Comité **Décoration**
- Comité **Confection**
- Comité **Emballage**
- Comité **Accueil**



Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à communiquer avec Julie Perrotte, responsable des bénévoles et de la vie associative à l'APARL au (450) 661-5252.

ATELIER D'ART THÉRAPIE

avec **Andréa Bédard-Gascon, MA, ATPQ**

Dans un espace sécuritaire et dans le plaisir, vous serez invité à explorer votre connaissance de soi. Dans le contexte actuel, sur quelle force intérieure pouvez-vous vous appuyer pour faire face aux changements et au manque de contrôle?

À travers la symbolique d'une boîte, vous serez guidé à utiliser les matériaux d'art pour traduire votre monde intérieur. Il n'est pas nécessaire d'avoir des talents artistiques pour participer à cet atelier d'introduction à l'art thérapie.



**Quand : le mardi 9 novembre 2021 de 13 h 30 à 15 h 30
GRATUIT**

Carte de membre valide et passeport vaccinal requis

Inscription obligatoire, limite de 10 places

LES ACTIVITÉS CULINAIRES - À VENIR

C'est le retour des dîners entre hommes!

Enfin, après autant d'attente les fameux dîners entre hommes sont de retour à l'APARL!

Pour en savoir plus ou encore vous inscrire, contactez Johanne Sanche au 450-661-5252 ou par courriel à l'adresse securite.alim@aparl.org



ENFIN LE RETOUR DES

DÎNER ENTRE HOMMES

Les mercredis 3 et 17 novembre prochain
de 11h30 à 13h00

VOUS ÊTES CONVIÉS À VENIR DÉGUSTER UN
REPAS PRÉPARÉ AVEC AMOUR PAR LES HOMMES
DE L'APARL

COÛT DU REPAS : 10\$ PAR PERSONNE

**Places limitées sur réservation
seulement!**
Contactez Johanne au 450-661-5252
ou à l'adresse : securite.alim@aparl.org



LES ACTIVITÉS CULINAIRES - À VENIR (suite)



ATELIER VIDE-FRIGO
AVEC LE GROUPE PROMO-SANTÉ DE LAVAL
LUNDI LE 8 NOVEMBRE 2021
DE 13H30 À 15H

Comment conserver vos
aliments et éviter le
gaspillage alimentaire

APARL
Association pour Améliorer
la Sécurité Alimentaire à Laval

APARL
Association pour Améliorer
la Sécurité Alimentaire à Laval

Reservez votre place auprès de Johanne
450 661 5252 ou à securite.alim@aparl.org

Atelier vide-frigo avec **PROMO Santé** Laval

Vous jetez à la poubelle le fruit de vos récoltes? Vous avez besoin d'idées pour transformer et conserver vos fruits, légumes, fines herbes? Inscrivez-vous aux ateliers vide-frigo offerts gratuitement aux citoyens Lavallois!

Au menu :

Des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments

Des stratégies pour planifier vos achats

Une tonne d'idées de recettes nutritives pour redonner vie à vos restes

Sachant que la famille canadienne moyenne jette plus de 1100\$ d'aliments par année, venez économiser dans la simplicité et l'humour en vous joignant à cet atelier vide-frigo. Le temps des légumes qui pourrissent au fond du frigo est révolu!

Pour plus d'informations : 450-661-5252

Atelier de confection de beignes maison

Le **mercredi 10 novembre** prochain aura lieu un atelier de confection de beignes maison.

Ces derniers seront vendus lors du **Marché de Noël** (du 29 novembre au 2 décembre inclusivement) à des fins d'auto-financement.

Afin d'en savoir plus ou pour vous inscrire à cette journée, veuillez contacter Johanne au 450-661-5252 ou par courriel au securite.alim@aparl.org



VENEZ CUISINER DES BEIGNES MAISON

LES BEIGNES SERONT VENDUS DURANT
LE MARCHÉ DE NOËL QUI AURA LIEU DU
LUNDI 29 NOV AU JEUDI 2 DÉCEMBRE
INCLUSIVEMENT
(ACTIVITÉ D'AUTO-FINANCEMENT)

MERCREDI LE 10 NOVEMBRE
DE 9H À 12H ET DE 13H À 16H

MERCI DE CONFIRMER VOTRE
PRÉSENCE AUPRÈS DE JOHANNE
AU
450 661 5252 OU À
SECURITE.ALIM@APARL.ORG

APARL
Association pour Améliorer
la Sécurité Alimentaire à Laval

LES ACTIVITÉS CULINAIRES - À VENIR (suite 2)

DINER SPAGHETTI EN SUPPLÉMENTAIRE

Considérant le grand nombre de personnes ayant répondu à l'appel pour les dîners spaghetti, nous ouvrons une 3^e date de dîner.

Quand: le vendredi 3 décembre à 11h30
Coût : Gratuit
Début des inscriptions : Lundi 15 novembre

L'APARL est fière d'enfin vous retrouver!!



SUR RÉSERVATION SEULEMENT, PLACES LIMITÉES
Communiquez avec Johanne au (450) 661-5252 ou à securite.alim@aparl.org

Coupons disponibles dans les bureaux de l'APARL

Dîner spaghetti – date supplémentaire

Suite à l'énorme succès de nos dîners spaghetti qui auront lieu en novembre, l'équipe de l'APARL est heureuse de vous convier à une 3^e date afin de permettre au plus grand nombre de membres possibles d'en profiter.

Pour plus de détails, contactez Johanne au 450-661-5252 ou par courriel au securite.alim@aparl.org

Les places sont limitées (20 personnes).

Coût : gratuit

Les inscriptions commenceront dès lundi le 15 novembre.

À noter que les personnes s'étant déjà inscrites à l'une des deux premières dates ne pourront pas se

Atelier Cuisinons entre aînés avec GRUPE **PROMO Santé**

Cuisinons entre aînés est un programme d'accompagnement au démarrage et au maintien de groupes de cuisines collectives pour aînés sur tout le territoire Lavallois.

L'objectif est d'améliorer l'accessibilité physique et économique à une saine alimentation en permettant aux participants de cuisiner quelques plats savoureux, simples, économiques et nutritifs à rapporter chez soi et de briser l'isolement social qui peut les toucher.

Quand :

Le mardi 9 novembre de 13 h 30 à 15 h pour la PLANIFICATION

Et

Le mardi 16 novembre de 13 h à 16 h pour faire la CUISINE

Pour plus de détails contactez Johanne au 450-661-5252 ou écrire au securite.alim@aparl.org



PRÉSENTÉ PAR LE
GROUPE PROMO SANTÉ
DE LAVAL



Cuisinons entre aînés

CUISINE COLLECTIVE

Mardi 9 novembre de 13h30 à 15h
PLANIFICATION

Mardi le 16 novembre de 13h à 16h
CUISINE

COÛT: LE PRIX DES ACHATS
SEULEMENT

POUR RÉSERVATION: JOHANNE
450 661 5252 ou
securite.alim@aparl.org



ATELIERS ITMAV À VENIR

Quoi : Le deuil et son processus naturel

Quand : Le vendredi 5 novembre 2021 13 h 30 - 15 h

Qui : Madame Carole Singher, animatrice des groupes de soutien du deuil chez Lumi-vie

Objectifs :

- Aider à retrouver un nouvel équilibre malgré une épreuve de deuil;
- S'adapter et retrouver un nouvel équilibre de vie.

Description :

- Identifier certaines stratégies d'adaptation;
- Pour la perte d'un être cher, mais aussi pour la perte de sa santé, d'un projet ou de toute autre perte qui entraîne une souffrance qui mine l'équilibre;
- Apprendre à grandir à travers cette épreuve.

**Le deuil:
une étape de vie
incontournable**

NOUS EXPLORONS PLUSIEURS THÈMES
ASSOCIÉS AU DEUIL

- Les étapes du deuil
- Les émotions et sentiments
- Les pardons possibles
- Prendre soin de soi
- Au-delà des larmes

Quand: Vendredi le 5 novembre 2021
Heure: 13h30 - 15h00
Cet atelier est **GRATUIT**

N'OUBLIEZ PAS DE RÉSERVER VOTRE PLACE
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU
TÉL: 450 661 5252

APARL Association Pour Amis Résidents à Laval
itmav

CONFÉRENCE

**ENTRE
ENVIES**

**ET
BESOINS**

MARDI LE 16 NOVEMBRE 2021
DE 13H30 À 15H
490 1 RUE ST-JOSEPH, H7C 1H6

GRATUIT ET OUVERT À TOUS
RESERVEZ VOTRE PLACE AU
450 661 5252

APARL Association Pour Amis Résidents à Laval
itmav ACEF

Quoi : Nos choix de consommation entre « les besoins et les envies »

Quand : Le mardi 16 novembre 2021 entre 13 h 30 - 15 h

Qui : Mme Chantal Dubé, animatrice à l'ACEF de Laval

Objectif :

- Développer des stratégies des saines habitudes de consommation.

Description :

- Distinguent clairement un besoin d'une envie;
- Énumèrent leurs propres besoins personnels;
- Reconnissent leurs « personnalités » de consommateurs et essaient d'adopter de meilleures habitudes;
- Comprennent les techniques utilisées par les publicitaires pour les influencer dans leurs achats;
- Soit sensibilisés aux pièges de la consommation.

ATELIERS ITMAV À VENIR - suite

Quoi : L'ABC du diabète: de la prévention à la prise en charge en pharmacie

Quand : Le mardi 30 novembre 2021 entre 13 h 30 et 15 h

Qui : Pharmacien invité - Familiprix

Objectif :

- Se renseigner les bases de la maladie
- Guider sur les saines habitudes de vie à adopter afin d'obtenir une prise en charge optimale de votre diabète et glycémie

Description :

- Prise de la glycémie
- Suivi du diabète (première rencontre)
- Suivi du diabète (rencontre de suivi)
- Enseignement diabète
- Enseignement lecteur glycémie



familiprix

CONFÉRENCE

L'ABC DU DIABÈTE: DE LA PRÉVENTION À LA PRISE EN CHARGE EN PHARMACIE

- Qu'est-ce que le diabète?
- -Signes et symptômes du diabète
- -Comment diagnostique-t-on le diabète?
- -Types de diabète
- -Mesurer sa glycémie à la maison, ce n'est pas si compliqué!
- -Les complications du diabète
- -Comment prévenir les complications du diabète?

Venez rencontrer votre pharmacien
Mardi le 30 novembre 2021 - Heure : 13H30 à 15H00

itmav **APARL** Association pour les Amis du Réseau de Pharmaciens de la Région de Laval

4901 rue st-Joseph, H7C 1H6
RESERVEZ VOTRE PLACE AU
450 661 5252
GRATUIT - OUVERT À TOUS

JOURNÉE DE FORMATION OFFERTE AUX BÉNÉVOLES PAR LA VILLE DE LAVAL

La Journée de formation pour les bénévoles lavallois existe depuis 1977 et se déroule en novembre. Des professionnels de la ville de Laval et certains collaborateurs y présentent plusieurs ateliers traitants entre autres du leadership, de recrutement et encadrement des bénévoles, d'autofinancement, de gestion financière et de bien d'autres sujets qui tiennent à cœur aux bénévoles.

Cette journée de formation des bénévoles se tiendra **le samedi 23 novembre 2021 de 8 h à 17 h** au Collège Montmorency à Laval.

Coût pour la journée : 10 \$ Inscrivez-vous en ligne.

Pour en savoir plus : <https://www.laval.ca/Documents/Pages/Fr/Activites/evenements-et-festivals/journee-formation-benevoles-depliant.pdf>



SAMEDI 23 NOVEMBRE

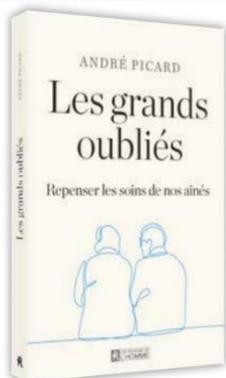
8h à 17h
Au collège Montmorency, à Laval

FORMATION DES BÉNÉVOLES

LAVAL

SUGGESTIONS « À LIRE »

Livre



PARUTION LE 3 MARS 2021
248 pages | 19,95\$
ISBN : 978-2-7619-5711-3
Format numérique disponible

AVIS DE PARUTION

Les grands oubliés

Repenser les soins de nos aînés

André Picard

Des résidents affamés, désorientés, sans médication, souffrant d'un manque d'hygiène ou de déshydratation... Voilà le terrible constat qu'ont fait plusieurs inspecteurs de la santé publique lorsqu'ils ont visité la Résidence Herron, à Dorval, au printemps 2020. Au Québec, mais aussi en Ontario, ce n'était malheureusement pas un cas isolé. Et cette situation déplorable ne date pas de l'écllosion du virus : la pandémie de COVID-19 n'a fait que l'aggraver. De nombreux facteurs ont mené à cet état de choses, notamment les conditions de travail extrêmement difficiles des infirmières et des aides-soignants, le tout pour un salaire misérable.

Nous avons récemment découvert (et grandement apprécié) le livre « Les grands oubliés : Repenser les soins de nos aînés » d'André Picard, auteur et journaliste au Globe and Mail.

Le livre met de l'avant ce que la pandémie a mis en lumière et l'importance de repenser les soins aux aînés. L'auteur propose des suggestions intéressantes pour l'avenir. C'est assurément une lecture qui vous apportera une belle réflexion!

Article

«On vieillit, on agit», ont scandé quelques dizaines de personnes à Québec, vendredi. Comme à Montréal et ailleurs, jeunes et moins jeunes ont pris la rue à l'occasion de la Journée internationale des aînés. Du parc Victoria vers le Patro Laval, dans Limoilou, les marcheurs ont brandi vers le ciel leurs souhaits pour la vieillesse, inscrits à la main sur des affiches.

Car si la pandémie a permis de «réveiller» la société québécoise face aux conditions de vie de ses aînés, beaucoup reste encore à faire, croient de nombreux acteurs du milieu.

Pour en lire d'avantage, c'est [ici](#)



SUGGESTIONS « À VISITER »

Le musée des beaux-arts de Montréal



La bonne nouvelle que nous attendions tant! **L'accès aux collections du MBAM sera de nouveau gratuit tous les premiers dimanches du mois pour les résidentes et résidents du Québec.**

Depuis le dimanche 3 octobre 2021, il vous est possible de visiter gratuitement les salles des collections permanentes qui seront ouvertes.

- ▶ Les places sont limitées. Réservation obligatoire (à la billetterie en ligne du MBAM seulement).
- ▶ Les billets pourront être réservés à compter du lundi qui précède le premier dimanche du mois.



▶ L'accès aux expositions temporaires présentées au niveau 3 du pavillon Jean-Noël Desmarais n'est pas inclus.

Pour en savoir plus : <https://www.mbam.qc.ca/.../premier-dimanche-de-chaque-mois/>

SUGGESTION « À REGARDER »

Plateforme **REGARDS SUR LA VIEILLESSE** de TV5Unis

Nous vous recommandons une petite visite sur la plateforme *Regards sur la vieillesse* afin d'aller explorer la tonne de documentaires, de films et de séries y étant disponibles gratuitement, touchant le sujet de la vieillesse et de ses diverses réalités.

« La réalité des aînés est souvent associée à la solitude, l'ennui et les problèmes de santé, mais elle peut être abordée autrement. Voici une sélection de documentaires et de films qui montrent différentes facettes du vieillissement ainsi que l'importance des liens intergénérationnels : *Le vieil âge et l'espérance*, *Claire et les vieux*, *Les vieux copains*, *Vivre ensemble*, *Snowbirds*, *Adopte un veuf*, *Deux jours avec mon père*, *D'amour et d'oubli*, etc. » .

SUGGESTION « À CONSULTER » :

[Grande interaction pour rompre avec l'âgisme](#)



Pour rompre avec cette forme de discrimination fondée sur l'âge, nous devons d'abord en reconnaître les manifestations et les conséquences.

Depuis le 1^{er} octobre, suivez la **Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA)** un grand dialogue pour mieux comprendre et surtout agir face à l'âgisme.

Chaque semaine : billets, questions et initiatives pour tous ensemble échanger autour des récentes recherches sur les causes, enjeux de l'âgisme et bien sûr, les solutions.

RECHERCHE-ACTION EN COURS DU COLLÈGE D'EXPERTISE EN GÉRONTOLOGIE!

Entrevues individuelles auprès de personnes âgées de 18 ans et +.

Cette recherche vise à prévenir et à contrer la stigmatisation - préjugés, critiques, comportements inappropriés - envers les aînés présentant des troubles neurocognitifs (TNC) et à favoriser leur inclusion dans la collectivité.

À l'aide des témoignages recueillis, des capsules vidéo et des formations en ligne seront développées et diffusées gratuitement.

AU SUJET DE L'ENTREVUE CONFIDENTIELLE

- Elle dure environ 60 minutes.
- Elle se fait par téléphone ou par vidéoconférence selon ce qui vous convient.
- Elle porte sur les thèmes suivants : situation(s) de stigmatisation envers des aînés atteints de TNC; interventions réalisées pour les prévenir ou les résoudre et favoriser leur inclusion; recommandations.

- Vos propos sont entièrement confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier ou d'identifier qui que ce soit ne sera publiée.

CELA VOUS INTERESSE?

Laissez un message au **819-478-4671 poste 4111** ou contactez-les par courriel : **myriam.chiasson@cegedrummond.ca**



ENTREVUES INDIVIDUELLES

Cette recherche vise à prévenir et à contrer la stigmatisation - préjugés, critiques, comportements inappropriés - envers les aînés présentant des troubles neurocognitifs et à favoriser leur inclusion dans la collectivité.

AU SUJET DE L'ENTREVUE CONFIDENTIELLE

18 ANS ET +

- Environ 60 minutes.
- Par téléphone ou par vidéoconférence.
- Entièrement confidentiel. Aucune information permettant de vous identifier ou d'identifier qui que ce soit ne sera publiée.

CELA VOUS INTÉRESSE?

Laissez-nous un message au **819-478-4671 poste 4111** ou contactez-nous par courriel : **myriam.chiasson@cegedrummond.ca**.

 Cégep de Drummondville
Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

 **CENTRE RISC**
CENTRE DE RECHERCHE
ET D'INNOVATION
EN SÉCURITÉ CIVILE
DU QUÉBEC

 Fondation québécoise
de la maladie d'Alzheimer
et des maladies apparentées

 **Gouvernement du Canada**
Government of Canada