

## LE MARCHÉ DE NOËL S'EN VIENT !!



**Marché de Noël**  
Association pour aînés résidant à Laval  
du lundi 29 novembre au jeudi 2 décembre 2021

Apportez vos sacs

Pour les membres et usagers seulement

Quantités limitées

Quoi : Marché de Noël de l'APARL  
Où : Café Entre-Nous  
Quand : 29 novembre au 2 décembre  
de 9 h à 16 h

Centre communautaire Groulx  
4901, rue St-Joseph  
Laval (Qc) H7C 1H6  
T : (450) 661-5252

**HO! HO! HO!** L'équipe de l'APARL s'affaire présentement à la préparation du **Marché de Noël**, qui se tiendra au Café Entre-Nous du lundi 29 novembre au jeudi 2 décembre 2021. À noter que cet évènement n'est offert qu'aux membres et aux usagers du centre.

Pour cette occasion, une multitude de membres bénévoles de l'APARL se sont investies pour aider à l'organisation de ce moment festif! Entre autres, nous tenons à souligner l'apport de Mme Maria Del Gaudio et Mme Michele Beaulieu Gariépy qui ont transformé le Café Entre-Nous en un lieu féérique!

En vue du Marché de Noël de l'APARL, Mme Johanne Claing a confectionné de jolis bas décoratifs de Noël en feutrine; Mme Solange Desmarais a fabriqué des petites douceurs chocolatées; Mme Rollande Fillion a tricoté des pantoufles colorées pour adultes et enfants; Mesdames Monique Beaudry, Andrée Charron et Suzanne Simard, ont préparé des beignes et des biscuits joliment décorés. De magnifiques cartes de Noël ont également été créées par Mme Nicole Garon, responsable des ateliers de créativité Les Arts Complices, ainsi que par des participantes de l'atelier. Un bénévole de l'atelier de menuiserie a fabriqué des manches en bois pour manipuler aisément les beignes dans la friteuse. Une belle invention! Que dire des sublimes créations de Mme Pièrina Di Zazzo, responsable de l'atelier des bijoux, sans oublier les produits d'Antan de chez Constantin (marinades, betteraves et cornichons sûrs), les gâteaux de chez Dolce Pane et les petites douceurs (gâteaux aux fruits et tartinade de caramel) en provenance du Magasin de l'Abbaye de Val Notre-Dame. À noter que les quantités sont limitées. De petites douceurs à offrir et s'offrir en cadeau...

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.

## DÎNER SPAGHETTI – SOUVENIRS EN PHOTOS

Plus d'une vingtaine de membres de l'APARL étaient réunis les vendredis 5 et 12 novembre derniers lors du dîner spaghetti placé sous le signe des retrouvailles et de la joie! De beaux moments partagés ensemble. Une nouvelle édition aura lieu le 3 décembre prochain!



## NOUVELLE PROGRAMMATION | HIVER 2022

Avec l'arrivée de l'hiver, l'APARL proposera une nouvelle programmation conçue par l'équipe dès le début du mois de décembre! Restez à l'affût de sa sortie. Pour toutes questions contactez Carole.

# Programmation hiver 2022

Plus de 46 ans  
d'implication dans  
la communauté



**INSCRIPTIONS**  
**Le 13, 14 et 15  
décembre 2021**  
**Voir les détails à la  
page 3**

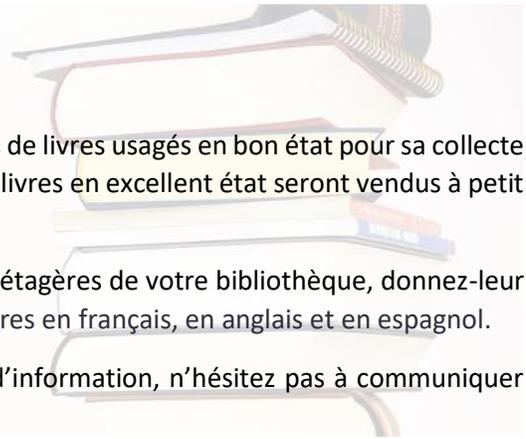
Centre communautaire Groulx  
4901, rue St-Joseph  
St-Vincent-de-Paul  
Laval (Québec) H7C 1H6  
téléphone : 450 661-5252  
courriel : [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)  
site internet : [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

## COLLECTE DE FONDS « LIVRES EN FÊTE »

L'APARL demande l'aide de ses membres pour récolter le plus de livres usagés en bon état pour sa collecte de fonds qui se tiendra en février 2022. À cette occasion, des livres en excellent état seront vendus à petit prix.

Au lieu de laisser vos livres accumuler de la poussière sur les étagères de votre bibliothèque, donnez-leur une seconde vie ! Nous acceptons toutes les catégories de livres en français, en anglais et en espagnol.

Apportez vos livres au bureau 110. Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous au (450) 661-5252, demandez Julie Perrotte.



## MYA RECRUTE EN CONTINU

### 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 quatre volets :

Faire la lecture dans des classes de maternelle aux 2 semaines à l'école Les Quatre-Vents  
Faire du yoga en classe à compter de janvier 2022

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 DE CONFECTION DE CENTRE DE TABLE



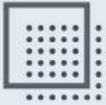
Vendredi 10 décembre prochain, de 13 h 30 à 15 h30, venez confectionner votre centre de table pour les fêtes. Tout le matériel nécessaire sera à votre disposition, mais vous pouvez, si vous le désirez, apporter votre contenant. Mme Maria Del Gaudio saura vous guider dans vos choix de matériel et pour la confection.

Coût : gratuit

Pour membre seulement

Inscription obligatoire, places limitées

Pour inscription : (450) 661-5252



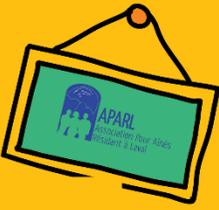
# ATELIER: COMMENT NE PAS TOMBER DANS LES PIÈGES DU CRÉDIT

Le mardi 7 décembre 2021  
entre 13h30 et 15h00



Réservez votre place des maintenant au 450 661 5252

## SERVICE ATE



Plusieurs places sont présentement disponibles pour le service d'Accompagnement Transport Épicerie (ATE), les lundis, mardis et mercredis.



Pour plus d'informations, contactez Danielle Lamy  
au 450-661-5252



## ATELIER ALPHANUMÉRIQUE – 3 DÉCEMBRE

Venez apprendre plus sur les fonctionnalités de base de votre appareil (téléphone intelligent ou tablette). Nous explorerons les fonctionnalités de l'appareil et de la galerie photo intégrées à votre appareil pour mieux capturer les moments importants de votre vie!

Pour participer, vous devez apporter votre appareil numérique de type Android ou iPad (téléphone intelligent ou tablette), chargé à pleine capacité avant l'activité.

Pour de plus amples renseignements, demandez Geneviève au 450-661-5252

alpha numérique  
Pour naviguer dans une société numérique

**ATELIER NUMÉRIQUE**

Crédit photos : Laurence Bissonnette

Canada | bibliopresto.ca | Bibliothèque de la ville de Québec | Bibliothèque de la ville de Québec | BIBLIO DU QUÉBEC

Le vendredi 3 décembre  
2021, de 10h à 12h

Apprentissages :

- Comment paramétrer son appareil pour une utilisation en extérieur
- Les wifis publics et leurs enjeux de sécurité
- Utiliser l'appareil photo et ses fonctionnalités de base
- Explorer la galerie photos et ses possibilités

En présence, places limitées - sur  
réservation au 450-661-5252

## FORUM INCLUSION SOCIALE DES AÎNÉS - 2 DÉCEMBRE

Sous la thématique « d'enjeux et perspectives », le forum vise un double objectif en unissant la journée de l'automne de l'IVPSA et les équipes projet de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : en enjeu collectif.

La première partie de 8 h 45 à 12 h est consacrée à 3 thèmes : le repérage des personnes isolées, les initiatives intergénérationnelles et le transport. Toutes les personnes intéressées au vieillissement et à l'inclusion sociale sont invitées à participer.

La deuxième partie de 13 h à 16 h permettra à tous les collaborateurs, partenaires et organismes porteurs de l'Initiative pour l'inclusion sociale de se réunir et de discuter des retombées dans leur projet.

L'événement a lieu par zoom. L'inscription est gratuite, mais obligatoire voici le lien pour se faire : <https://form.jotform.com/213047263414246>

## Forum sur l'inclusion sociale des personnes âgées organisé par l'IVPSA, 2 décembre 2021

FORUM

l'IVPSA et l'Initiative présentent  
**LE PREMIER FORUM  
SUR L'INCLUSION SOCIALE  
DES PERSONNES AÎNÉES**

ENJEUX ET PERSPECTIVES

02.12.2021

L'IVPSA  
L'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif

Avec le soutien financier de:

Canada | Emploi et Développement social Canada | UNIVERSITÉ LAVAL

## L'ARBRE DU PARTAGE DE LAVAL

L'esprit des fêtes est à nos portes! C'est le moment de vous inscrire afin de parrainer-marrainer un enfant de Laval dans le besoin afin de lui offrir un cadeau de Noël. Inscrivez-vous sans tarder. Voici le lien : <https://forms.gle/Mc7fef1pWnEAyZ4k7>



C'est une belle affaire à faire en famille. Nouveauté 2021 : en plus du St-Hubert Fabreville, situé au 3825, boulevard Dagenais Ouest, vous pourrez aussi déposer vos cadeaux à l'Épicerie Alternative, située au 137, boul. Concorde Est dans Pont-Viau. Tous les détails sont dans le formulaire d'inscription.

## LE GÉRIATRE SOCIAL

Vous accompagnez une personne âgée au quotidien? Trouvez une activité commune! Joignez l'utile à l'agréable, c'est bon pour le moral... et le physique.

Voici quelques suggestions:

Réalisez une revue de presse, selon l'actualité de la semaine et les sujets qui l'intéressent le plus. C'est aussi l'occasion de découvrir des intérêts communs, de se rappeler des événements semblables ou de trouver des suggestions de lecture ou de sorties.

Familiarisez-vous aux nouvelles technologies, en clavardant avec des membres de la famille ou en découvrant des jeux.

Concevez un album photo en triant, sélectionnant et regroupant de vieilles photos. Profitez-en aussi pour solliciter la mémoire : Qui est sur cette photo ? Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Quelle était cette occasion ?

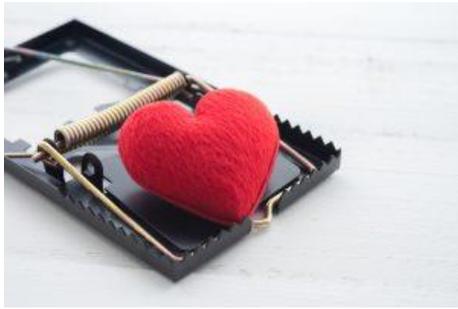
Mettez-vous sur votre 31 avec du maquillage, du vernis et une coiffure. Ce sera l'occasion de renouer avec son corps et son estime!

Faites un casse-tête pour encourager la mémoire visuelle, la dextérité et la concentration. Pour les débutants, choisissez un jeu de 500 morceaux, alors que les personnes plus expérimentées peuvent réussir un puzzle de 2000 à 3000 pièces.



Source : Facebook, [Le Gériatre Social](#) – Aussi disponible sur le site web de [Fondation AGES](#)

## LA FRAUDE SENTIMENTALE : QUAND L'AMOUR COÛTE CHER



Qu'est-ce que la fraude sentimentale? Article de la FADOQ sur ce sujet juste [ici](#)

Il est savoir que certains outils de prévention existent afin de venir en aide et de sensibiliser les aînés ayant été victime ou pensant l'être.

***La Sûreté du Québec, partenaire du programme Aîné-Avisé, a développé deux outils de prévention de la fraude amoureuse:***

1. L'outil « *Ma relation est-elle sécuritaire* » est destiné aux victimes d'une arnaque qui hésitent à dénoncer ou demeurent dans le déni.
2. L'outil « *Rompre avec la fraude* » est destiné à la population générale, mais plus particulièrement aux proches d'une victime d'une arnaque amoureuse.

En complément à l'article de la FADOQ, nous vous invitons à visionner cet épisode de l'émission Enquête sur [ICI Radio-Canada](#) suivant des victimes, leurs proches, des fraudeurs et des spécialistes pour documenter le phénomène. Bien plus qu'un crime économique, le reportage démontre à quel point ce crime est violent et s'opère grâce à un lavage de cerveau.

### SUGGESTION « À ÉCOUTER »

**Gilles Vigneault, Le Veilleur**

Gilles Vigneault a lancé *Comme une chanson d'amour*, nouvel album de chansons originales qui ne ressemble à rien de ce qu'il a déjà fait, et dans lequel il pose un regard inquiet et aimant sur l'univers qui nous entoure. Album ancré dans le présent, tourné vers l'avenir, beau comme la poésie, vaste comme le cosmos, ouvert comme sa pensée.



Article source : [La Presse](#)

### SUGGESTION « À LIRE »



« Brancher les aînés, une leçon à la fois », une superbe initiative dont il faut s'inspirer!

Le confinement imposé durant la première vague de la pandémie a littéralement emmuré les aînés. FaceTime, Facebook, Messenger, Zoom, Clic Santé, VaxiCode : autant d'univers en ligne inaccessibles aux non-branchés, ces analphabètes du 21<sup>e</sup> siècle souvent difficiles à rejoindre et à rallier. Dans l'est de Montréal, le projet Aînés branchés tente de soigner cette fracture numérique, source d'isolement.

À lire davantage sur le site de Radio-Canada : [Brancher les aînés, une leçon à la fois | Coronavirus | Radio-Canada.ca](#)

## SUGGESTION « À REGARDER »

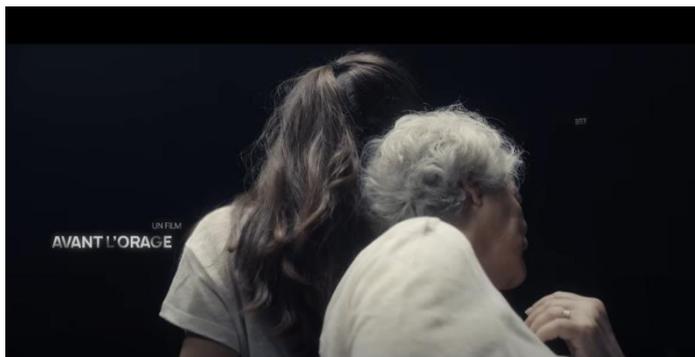
Court métrage sur le militantisme et les rapports intergénérationnels, à visionner gratuitement sur YouTube .

### **GENERATION**

« On fait du bruit mais on ne s'entend plus, pour toi je piaille, pour moi tu grondes, la plupart du temps on se toise chacun dans notre monde. Alors on se masque comme on se manque, pour mieux cacher le fossé qui nous sépare. Celui qu'on a creusé au fil des années, par tabou, par pudeur.

Mais aujourd'hui je prends la plume, ou plutôt le clavier et je t'écris cette lettre ou ce plaidoyer. Je ne peux pas faire sans toi, je veux plus faire sans toi. »

Ici : <https://youtu.be/OBd2TunXEPM>



## SUGGESTION « TEXTE À MÉDITER »

Mot de Nicole Bordeleau

Mes chers amis,

Il nous faut accueillir le fait que nos corps changent, nos états de santé fluctuent, nos conditions de vie vont se transformer. On doit faire du changement un ami.

Un jour ou l'autre, des projets prennent fin. Des choses se terminent. Des cycles se bouclent.

Et même si pendant un certain temps, on a l'impression que nous sommes perdants dans cette mouvance, c'est faux. Aujourd'hui, demain ou après-demain, au moment où on s'y attendra le moins, en soi et autour de soi, quelque chose de nouveau verra le jour.

C'est là le cadeau qui nous est confié lorsqu'on accepte de laisser aller ce qui est terminé. Que la vie vous soit douce,

Nicole

Source : [www.nicolebordeleau.com](http://www.nicolebordeleau.com)

