Votre infolettre

Semaine du 16 août 2021

Chers membres,

Je tiens à vous informer que je ne fais plus partie du CA de l'APARL.

J'ai donné ma démission pour la principale raison de mon manque de disponibilité.

Photo : Lyne Louis-Seize

Vous savez, la situation sanitaire fait en sorte que mon travail de musicien est devenu très précaire.

Je ne sais pas clairement ce qui m'attend pour les mois à venir et je veux m'y préparer adéquatement.
Mon expérience au sein de CA m'a permis de côtoyer des personnes de coeur fort sympathiques et très travaillantes ! J'y ai appris beaucoup de ce bel et grand organisme qu'est l'APARL !

Je vous remercie donc pour votre soutien et confiance !
Et je demeure évidemment dans les parages, en particulier avec l'ensemble vocal Sérénade !

Gérard Parent

JOURNÉE D'INSCRIPTION À LA PROGRAMMATION D'AUTOMNE

Mercredi le 18 août marquait la journée du début des inscriptions pour les cours et activités de la saison d'automne.

Vous avez répondu en grand nombre à cette journée et la nouvelle procédure d'inscription (par téléphone ou courriel) a été grandement respectée, merci à toutes et tous pour votre grande collaboration!

ATTENTION! : Si vous nous avez téléphoné ou écris pour vous inscrire et n'avez pas reçu de confirmation de notre part, appelez-nous au 450-661-5252 rapidement afin que nous vous inscrivions et fixions un rendez-vous pour le paiement de votre session!

PIQUE-NIQUE DU 5 AOÛT

Le 5 août dernier, un pique-nique dans le parc à proximité de l'APARL a eu lieu. Sous un soleil splendide, une quinzaine de personnes se sont réunies afin de participer à cette activité.

Dans une ambiance décontractée, musicale et chaleureuse, les participantes et participants ont pu éveiller leurs souvenirs et leurs traditions par le biais d'activités qui leur ont été proposées. Pour agrémenter encore plus l'expérience, les personnes présentes auront l'occasion d'entendre le poème patriotique "La richesse qui nous unit" de notre invitée spéciale, Mme Leslie Piché, auteure, poète et vice-présidente de la Société littéraire de Laval!

REPRISE DES SERVICES ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT ÉPICERIE (ATE)

Lundi le 16 août marquait la reprise du service Accompagnement Transport Épicerie (ATE) avec le retour de vacances de notre très chère Danielle, accompagnée de Mimi, notre fidèle bénévole.

Si ce service vous intéresse ou que vous voulez en savoir plus sur ce dernier, nous vous invitons à nous téléphoner au 450-661-5252 ou à nous écrire à information@aparl.org!

VACCINATION COVID-19

Consulter la page Québec.ca/vaccinCOVID est le moyen le plus simple et le plus rapide pour prendre ou devancer un rendez-vous.

Au besoin, il est possible de composer le 1 877 644-4545 pour recevoir un soutien.

Si vous avez besoin d'aide ou de transport, communiquez avec nous au 450 661-5252.

SUGGESTION LECTURE

Article de Stéphane Baillargeon le 8 juillet dernier ***« L'âge des euphémismes: être vieux, et alors? »***

« Les luttes sociopolitiques identitaires se poursuivent dans le vocabulaire. Cette série porte sur l'identité par les mots et sur les mots de l'identité. Deuxième cas : comment désigner les personnes qui ne sont plus jeunes ? »

Pour en lire davantage c'est par ici :

https://www.ledevoir.com/societe/616416/des-mots-pour-mieux-dire-etre-vieux-et-alors?fbclid=IwAR2NN_MHf2QECLMobRFduxeRwDy_9qgz0yegLeLiKiFOPawjht8yQnw-2nU

PROJET MYA

Excellente nouvelle, le projet MYA, pour la réussite scolaire, sera de retour en 2021-2022 !!

Voici le lien menant à la vidéo de 6 minutes décrivant les besoins pour mener à bien ce beau projet pour l'année qui s'envient :

https://youtu.be/f0jFnd-oo4Q

Les besoins en bénévolat sont :

a) 3 à 5 bénévoles pour le volet lecture auprès des maternelles

- 1 rencontre de 20 minutes pour 2 groupes aux 2 semaines
- Les ainés font ce qui est possible pour eux. Ils peuvent venir une fois par mois s'ils veulent.
- On débute normalement en novembre.
- Les enseignants vont nous transmettre leur plage idéale de RV
- Activité aura lieu dans 2 écoles de 5 à 20 minutes de l'APARL

b) 1 à 2 bénévoles pour écrire les 7 petites comptines qui font parties du livret MYA

- Écrire 7 comptines inspirées des thèmes de l'enseignante de yoga.
- Collaborer avec l'enseignante de yoga et l'orthopédagogue pour ajuster celles-ci aux langages des petits de la 1ere à la 2e année.
- Création fin septembre et début octobre.

c) 3 à 4 bénévoles pour le volet yoga pour 11 rendez-vous les mercredis ou vendredis matin à partir d'octobre.

- 1 rencontre aux deux semaines **pour 7 rendez-vous à l'École les Quatre-Vents**
- Nous aurons **4 autres** écoles de Laval à visiter chacune une fois.
- On assiste Pascale lorsqu'elle enseigne le yoga en aidant par exemple les élèves à se placer dans l'espace.
- Encourager les jeunes à rester présents. Remise de matériel au besoin. En l'aidant à faire le mouvement.
- Après les séances, de yoga, les aînés aident les enfants à compléter le livret éducatif MYA.
- Ces rendez-vous ont lieu dans une même école aux 2 semaines habituellement les mercredis ou vendredis matin.
- Les ainés font ce qui est possible pour eux.
- Activité ont lieu dans des écoles de 5 à 20 minutes de l'APARL.

d) 3 à 4 bénévoles artistiques

- Aider à préparer les 11 grandes affiches sur lesquelles seront positionnées les postures de yoga.
- Il faut trouver une façon de les décorer et de fixer les images.
- Ces affiches seront positionnées dans les 6 classes de maternelle qui sont visitées régulièrement et dans les 4 autres écoles pour rappeler aux enseignants le projet MYA.
- Préparation qui prend place en octobre.
- Le tout se fait à l'APARL.
- On pourrait demander à des élèves de l'Envol d'aider si les aînés le souhaitent.

e) 1 bénévole pour coordonner l'agenda des ainés avec celui des écoles.

- Cette personne aidera Pascale à planifier les rendez-vous des bénévoles- lecteurs et s'assurer de répondre à leurs questions ou les aider en cas de changement d'horaire.

Vous désirez participer à cette belle aventure MYA, contactez-nous au 450 661-5252.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

- La session débutera la semaine du **13 septembre 2021**
- L'APARL est fermé le lundi 6 septembre

➢ Inscription obligatoire (places limitées)

- Carte de membre valide obligatoire pour participer aux activités.
- **DES MESURES SANITAIRES SERONT MISES EN PLACE POUR VOTRE PROTECTION, ELLES VOUS SERONT TRANSMISES AU DÉBUT DE CHACUNE DES ACTIVITÉS.**

Beaucoup d'activités sont COMPLÈTES, dont :
Le shuffleboard;
Les cours de : danse en ligne intermédiaire, de mise en en forme ainsi que de yoga sur chaise;
Les ateliers de : bois, d'écriture;
Ainsi que la chorale !!

ACTIVITÉS AVEC 5 PLACES DISPONIBLES ET MOINS :

- Maintien +
- Guitare tous niveaux
- Yoga doux sur tapis
- Bijoux
- Groupe de conversation en espagnol
- Pétanque intérieure
- Les arts complices
- Peinture ou dessin
- Danse en ligne débutant

ÉTUDE SUR LE BÉNÉVOLAT

Le bénévolat et participation sociale des aînés en période de pandémie

Vous êtes **une ou un bénévole de 65 ans et plus qui faisaient déjà du bénévolat avant la pandémie**?

Cette recherche, développée par des chercheurs du VITAM – Centre de recherche en santé durable et du Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville, en collaboration avec la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCAB), la FADOQ et plusieurs autres, a pour but de comprendre les répercussions de la pandémie et du confinement sur l'engagement bénévole des personnes âgées de 65 ans et plus au Québec : leurs activités bénévoles, leurs motivations et leurs intérêts à poursuivre leur engagement bénévole.

Il vous prendra une vingtaine de minutes à remplir.

Lien pour accéder au sondage : Le bénévolat et participation sociale des aînés en période de pandémie | 1/11 (simplesondage.com)

CAPSULE D'INFORMATIONS - CHUTES À DOMICILE

Un des partenaire de l'APARL, le Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux plaintes (CAAP Laval), nous offre leur 102e capsule d'information sur les chutes à domicile. Vous y trouverez quelques trucs et astuces sur leur prévention.

Ces capsules utiles et pleines de renseignements précieux sont maintenant disponible sur leur site internet que vous pouvez retrouver à cette adresse: http://www.caaplaval.com/le-saviez-vous/

Ainsi que sur le page Facebook : https://www.facebook.com/caaplaval/

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT aux plaintes LAVAL

Suivez-nous sur

CAPSULE #102

COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE

LE SAVIEZ-VOUS?

UNE CAPSULE INFORMATIVE DU CAAP - LAVAL
450 662-6022 * CAAPLAVAL@CAAPLAVAL.COM

En vieillissant, les chutes peuvent devenir de plus en plus fréquentes et peuvent avoir des conséquences graves sur l'état physique et psychologique. Il est donc important de s'outiller à ce sujet.

ON DÉNOMBRE ENTRE 20 À 30 % DE PERSONNES ÂGÉES VICTIMES D'UNE CHUTE PAR ANNÉE.

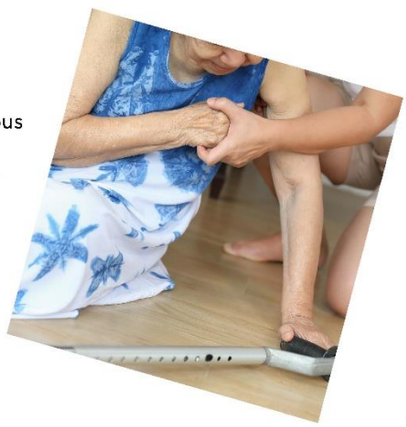
COMMENT PRÉVENIR UNE CHUTE À DOMICILE

- Pensez à utiliser un revêtement antidérapant au fond de votre baignoire ou douche ;
- Retirez les petits tapis et les carpettes sur lesquels vous pouvez trébucher ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants ;
- Installez des veilleuses pour garder un meilleur éclairage lors des déplacements ;
- Pensez à ranger les objets les plus utilisés dans un endroit facile d'accès,

QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE

Tout d'abord, regardez si vous êtes blessé. Si vous n'êtes pas blessé et pouvez vous relever, prenez votre temps et suivez ces quelques étapes :

- Tournez-vous sur le côté, pliez la jambe qui est sur le dessus et essayez de vous remonter à l'aide de vos coudes ou vos mains ;
- Approchez-vous d'un objet solide et stable et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur l'objet choisi ;
- Placez la jambe la plus forte en avant en vous appuyant sur l'objet ;
- Levez-vous avec beaucoup de prudence ;
- Bougez avec précaution et appuis et assoyez-vous dès que possible.



Si vous n'êtes pas en mesure de vous lever, essayez d'avoir de l'aide.

- Si vous savez que quelqu'un peut vous entendre, appelez à l'aide ou faites du bruit avec un objet pour attirer l'attention ;
- Si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à votre disposition, n'hésitez pas à en faire usage ;
- Sinon, essayez de vous glisser vers un téléphone ou un lieu où vous serez entendu ;
- En attente des secours, essayez de vous mettre dans une position confortable.

QUE FAIRE SI VOUS ÊTES TÉMOIN D'UNE CHUTE

Ne relevez pas la personne dans l'immédiat. Vérifiez d'abord si elle est consciente et blessée.

Si elle ne peut pas se relever :
- Appelez les secours et si vous êtes capable, faites les premiers soins.

Si la personne peut se relever :
- Approchez une chaise de la personne et aidez-la à suivre les étapes mentionnées plus haut, en vous plaçant dernière elle et en lui tenant le bassin.

LA MOITIÉ DES CHUTES À DOMICILE DEMANDE UNE HOSPITALISATION.

95 % DE TOUTES LES FRACTURES DE LA HANCHE SONT LIÉES À UNE CHUTE.

POUR EN SAVOIR PLUS:

Agence de la santé publique du Canada
Sans frais : 1-844-280-5020
Courriel: https://sante.canada.ca/fr/sante-publique/organisation/contactez-nous.html

Références (consultées en octobre 2020) :
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillissement-aines/publications/publications-grand-public/chutes-victime-temoin-sachez-comment-reagir.html#savoirPlus
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillissement-aines/publications/publications-grand-public/vous-pouvez-eviter-chutes.html/

PARTICIPANT(E)S RECHERCHÉ(E)S!

Vous avez entre 60 et 75 ans et vous appréciez la musique classique?

Le Laboratoire international de recherche sur le cerveau, la musique et le son (BRAMS) et une de ses chercheuses ont besoin de vous! Ils recherchent des volontaires, avec ou sans expérience musicale, pour participer à une étude en ligne portant sur la perception et l'évaluation de différents extraits musicaux.

Pour participer, cliquez sur le lien suivant :
https://onlinetesting.brams.org/otp/publix/233/464/start?srid=17975

Merci pour votre intérêt et votre participation! 🎼🎶

L'EFFET DE LA MUSIQUE SUR LA COGNITION
Participant(e)s recherché(e)s

Personnes âgées entre 60 et 75 ans
Musicien(ne)s et non musicien(ne)s

Pour être admissible, vous devez remplir les critères suivants :

- Parler et comprendre le français
- Avoir entre 60 et 75 ans
- Avoir une audition normale

L'étude consiste à remplir des questionnaires en ligne et à écouter et évaluer des extraits de musique classique.

Lieu : En ligne :
https://onlinetesting.brams.org/otp/publix/233/start?batchId=894&generalMultiple
Durée : environ 30 à 45 minutes.

En participant, vous courrez la chance de gagner une carte-cadeau d'une valeur de 25$!

Pour toute question, vous pouvez contacter Amélie Cloutier à l'adresse courriel suivante :
labo.musique@gmail.com

Brams Laboratoire international de recherche sur le cerveau, la musique et le son — CRBLM — Musec Laboratoire de recherche sur la musique, les émotions et la cognition — Université de Montréal — Fonds de recherche Nature et technologies Québec

Chercheuse principale : Dre Nathalie Gosselin

CERAS-2015-16-168-D

MÛR.E POUR ENTREPRENDRE – SÉANCES D'INFORMATION

L'idée de lancer votre projet mijote entre vos deux oreilles depuis un certain temps? Sans savoir précisément quoi, vous voulez faire quelque chose d'utile pour votre communauté et d'épanouissant pour vous?

Le programme *Mûr.e pour entreprendre* s'adresse à toutes les personnes qui, à l'âge de la retraite, ont plutôt (ou aussi) envie d'un nouveau projet. Il est maintenant accessible en ligne, partout au Québec et les prochaines cohortes de 12 participant.es démarreront en septembre 2021. Pour en savoir plus, participez à l'une des quatre rencontres d'information ci-dessous :

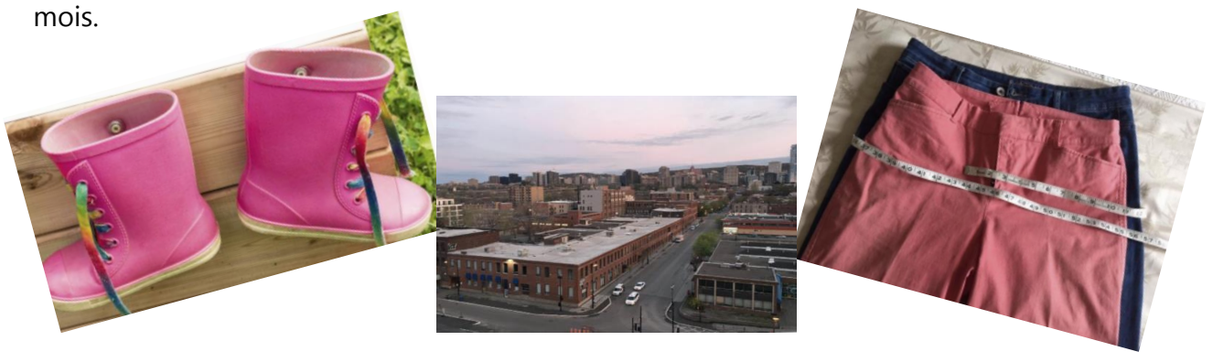
Rencontres d'information

- Jeudi, 26 août, 10h
- Jeudi, 2 septembre, 10h
- Jeudi, 9 septembre, 10h

Pour vous inscrire, complétez le formulaire d'inscription en ligne en cliquant ici. Suite à votre inscription, vous recevrez par courriel toutes les informations nécessaires pour accéder à une salle de rencontre virtuelle.

CONFINÉS, ENSEMBLE! – EXPOSITION PHOTOS

Le projet de recherche-action « Confinés, ensemble! » a invité les ainés à photographier leur quotidien pendant la pandémie que nous connaissons depuis les seize derniers mois.



À l'heure où le Québec complète sa distribution des secondes doses vaccinales, le pays retrouve un peu ses esprits et son souffle. C'est le moment de tirer les premières leçons de la gestion de cette pandémie. Comprendre comment les plus âgés d'entre nous ont survécu et se sont relevés de cette crise pourrait bien s'avérer payant face à d'autres confinements et d'éventuelles futures pandémies. C'est là un des objectifs de la recherche « Confinés, ensemble ! ». Née au cœur de l'hiver 2020, cette recherche a été propulsée par la volonté de comprendre comment les aînés vivaient cette crise au-delà des décès et des infections. Trois groupes étaient ciblés : les aînés vivant en résidence pour personnes âgées, ceux vivant seuls à domicile, ceux s'identifiant comme membre de la communauté LGBTQ.

Les résultats de la recherche ainsi que l'exposition photo virtuelle sont disponibles ici : https://confinesensemble.ca/

Article source, cliquez ici