



## BILAN D'ACTIVITÉS 2016-2017

**AVEC VOUS ET POUR VOUS**  
AVEC VOUS ET POUR VOUS

Présenté à l'Assemblée générale annuelle tenue le mercredi 14 juin 2017



## SOMMAIRE

<b>Mot de la présidente du Conseil d'administration</b> .....	<b>4</b>
<b>Mot de la direction générale par intérim</b> .....	<b>5</b>
<b>APARL</b> .....	<b>6</b>
<b>Bénévolat</b> .....	<b>7</b>
<b>Secteurs d'activités</b> .....	<b>10</b>
<b>Accueil</b> .....	<b>11</b>
<b>Soutien et références</b> .....	<b>12</b>
<b>Sécurité alimentaire</b> .....	<b>14</b>
♦ <b>Repas thématiques</b> .....	<b>15</b>
♦ <b>Accompagnement transport épicerie (ATE)</b> .....	<b>17</b>
<b>Notre programmation</b> .....	<b>20</b>
<b>Témoignage</b> .....	<b>23</b>
<b>Visibilité</b> .....	<b>24</b>
<b>Représentations et concertation</b> .....	<b>25</b>
<b>Vie associative et démocratique</b> .....	<b>26</b>
♦ <b>Le Conseil d'administration 2016-2017</b> .....	<b>26</b>
♦ <b>L'équipe de travail 2016-2017</b> .....	<b>26</b>
<b>Recommandations 2017-2018</b> .....	<b>27</b>
<b>Bailleurs de fonds</b> .....	<b>28</b>
<b>Liste des acronymes</b> .....	<b>29</b>

Note: Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.

## MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chers membres,

L'année 2016-2017 de l'APARL arrive à son terme avec un bilan complet et globalement satisfaisant.

Certes, l'année a été fructueuse en termes de réalisations : beaucoup de créativité a été déployée pour répondre à vos attentes, minimiser les coûts, trouver de nouvelles sources de financement et maintenir ou développer les services et les activités. Elle a été aussi particulièrement intense avec les départs et les remplacements du côté du CA et de l'équipe de travail qu'il a fallu gérer. Tous ces changements n'ont heureusement pas eu d'impact sur les activités qui se sont déroulées comme prévu.

Je suis fière, en tant que présidente, d'avoir contribué, un tant soit peu, à la mission de l'APARL que j'ai appris à connaître au fil des ans.

Au nom du conseil d'administration, je souhaite féliciter les bénévoles pour leur implication et leur dévouement, les employées pour les efforts qu'elles ont dû faire tout au long de l'année afin de répondre aux besoins d'un grand nombre de membres, mes collègues du conseil d'administration pour leur engagement. Enfin, je veux également remercier nos partenaires, nos bailleurs de fonds et nos donateurs qui occupent une grande part dans la réalisation de la mission de l'APARL et qui nous sont fidèles chaque année.

En terminant, j'espère et souhaite que la prochaine année sera encore plus constructive, afin qu'un plus grand nombre d'aînés puisse nous connaître et profiter de nos activités.

Merci à tous!

*Géthane Pasquier*

Présidente du conseil d'administration

## MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE PAR INTÉRIM

Chers membres,

Depuis le 10 avril dernier, l'APARL navigue sur les flots de la communauté et ce, sans capitaine officiel, suite au départ de monsieur Vincent Lagacé pour relever de nouveaux défis. Ce dernier a oeuvré parmi nous dès septembre 2015. En ce sens, comme je travaille à l'APARL depuis plus de huit ans à titre de directrice adjointe, il allait de soi que j'assure la gestion quotidienne de l'organisme tout en veillant à répondre aux exigences de nos bailleurs de fonds et de nos partenaires du milieu en l'absence d'une direction générale.

Dans mes fonctions de directrice par intérim, mes tâches n'étaient pas de donner des orientations futures à l'organisme mais plutôt de maintenir le bateau à flot. Nous souhaitons que la prochaine direction générale suive le courant de la mission et des valeurs de l'APARL établies depuis déjà 43 ans et ce, en y apportant ses propres couleurs.

Dès novembre 2016, l'APARL s'est vue attribuer une subvention, reconduite pour les deux prochaines années, à titre d'organisme ITMAV (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité). Ceci a fait en sorte que, depuis janvier 2016, nous comptons dorénavant une nouvelle employée à bord, soit madame Émilie Mercier, animatrice de milieu, qui pilotera ce dossier. Ainsi, nous serons davantage en lien avec la communauté car nous irons vous voir dans vos milieux de vie et collaborerons avec les ressources en place afin d'assurer le maintien de votre autonomie et votre mieux-être.

Depuis avril 2017, la grande équipe de l'APARL veille sur les valeurs et les objectifs de sa mission et assure une continuité tout en restant ouverte aux besoins toujours croissants de notre clientèle. Dans la même veine, je ne saurais oublier le travail accompli par notre Conseil d'administration. Je profite donc de l'occasion pour remercier madame Sylvie Carrier, trésorière, qui termine son mandat cette année. En cours d'année, Me Robert Fauteux, vice-président, s'est retiré de ses fonctions, tout comme notre collègue, madame Noémie Brisebois, représentante des employés. Monsieur René Turpin a repris le poste laissé ainsi vacant au CA, soit la vice-présidence, et madame Carole Bélanger, celui auprès des membres du personnel. Le comité des ressources humaines, composé de mesdames Géhane Pasquier, Sylvie Carrier, Noémie Brisebois et de monsieur René Turpin, a aussi été d'une grande aide lors de l'embauche de notre collègue. Merci à vous tous!

Je tiens également à remercier tous les membres de la permanence ainsi que les bénévoles pour leur magnifique travail. Sans aucun doute, nous formons une équipe professionnelle et capable de répondre adéquatement aux objectifs de l'organisme.

*Isabelle Morin*

Directrice par intérim

## TRANSFORMATION SOCIALE

L'approche de l'APARL n'est pas une approche curative. De par ses actions, nous visons la capacité individuelle et collective de nos membres à se prendre en charge, à développer des liens entre eux et à transposer cette intégration sociale à l'extérieur même de l'organisme. À long terme, nos actions visent la transformation sociale au travers de la sensibilisation, de l'information et de l'éducation populaire.

## LA MISSION

L'Association Pour Aînés Résidant à Laval (APARL) se donne comme mission d'offrir aux personnes âgées de 50 ans et plus, l'intégration sociale, les services et les ressources nécessaires pour briser l'isolement afin de conserver leur autonomie et de favoriser leur maintien à domicile.

## LES 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 âgée 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.

## LES VALEURS

- L'accueil
- L'entraide et l'intégration
- L'écoute
- Le respect
- La loyauté

## CLIENTÈLE ET TERRITOIRE

Les personnes qui composent la clientèle de l'APARL sont des aînés de 50 ans et plus, retraités ou préretraités, autonomes ou en légère perte d'autonomie, vivant à domicile principalement dans les quartiers Duvernay, St-François et Saint-Vincent-de-Paul. Nous avons également de la clientèle provenant de la grande région de Laval.

En 2016-2017, l'APARL comptait 449 membres. De ce nombre, 108 sont des nouveaux membres. 350 femmes (78%) et 99 hommes (22%)

**Notre horaire d'accueil est du lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h.**

Cet horaire est en vigueur 50 semaines par année.

Veillez noter que nous terminons à 12 h 30, le vendredi, durant la période estivale.

# BÉNÉVOLAT

## CONTRIBUTION DES BÉNÉVOLES

Il existe 2 formes de bénévolat à l'APARL soit un bénévolat ponctuel pour une activité bien ciblée et une autre qui demande plus d'engagement sur une base régulière. De ce fait, le statut de bénévole est octroyé à une personne qui a contribué à un minimum de 25 heures durant l'année.

Il est à remarquer que la majorité des bénévoles sont tous des membres qui participent à une ou plusieurs activités de la programmation.

**Cette année :**

**12 262** heures bénévoles fournies par **55 bénévoles**  
**440** heures bénévoles fournies par **46 membres non-bénévoles**  
**400** heures bénévoles fournies par des **personnes non-membres**

Pour un grand total de **13 102 heures bénévoles**

## NOUS LES RETROUVONS

Afin de simplifier les compilations statistiques, on partage les heures bénévoles en cinq secteurs d'activités, soit:

Secteur «**Activités**» (cours et ateliers):

**2168** heures bénévoles / **9 responsables d'ateliers bénévoles**  
**3939** heures bénévoles / à l'intérieur des **cours et ateliers**

Secteur «**Association**» (AGA, CA, conférences, journal, bureau)

**1771** heures bénévoles / **Conseil d'Administration**  
**1057** heures bénévoles / **autres volets** du secteur

Secteur «**Collecte de fonds**» (3 levées de fonds internes)

**1454** heures bénévoles / **31 bénévoles**

Secteur «**Évènements spéciaux**» (Portes ouvertes, concerts)

**1628** heures bénévoles / bénévoles et membres

Secteur «**Sécurité alimentaire**» (ateliers de cuisine, repas thématiques, ATE)

**847** heures bénévoles / 3 bénévoles en ATE (accompagnement transport épicerie)

**238** heures bénévoles / **autres volets** du secteur



## BÉNÉVOLAT

### BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE—PRIX HOSIA

Membre de notre Association depuis 2011, Monsieur Pierre Giguère réunit ses 2 passions qui sont la danse et l'amour des aînés et il le fait en tant que moniteur bénévole de danse. En soutien au responsable de cette activité, il incarne la mission de l'APARL en accueillant trois jours par semaine, plus d'une centaine de membres inscrits à différents niveaux de cours de danse et ce, 32 semaines par année.

Par sa grande écoute, sa patience et son approche, il rassure autant les débutants que les plus avancés. Il facilite leur apprentissage en mettant à leur disposition du matériel didactique qu'il bâtit lui-même telles que des feuilles de chorégraphie ou des copies de musique. C'est sa façon à lui de mettre ses connaissances au service de l'autre. Et il faut que le plaisir soit au rendez-vous et ça, c'est la spécialité de Pierre.

Toujours de bonne humeur et le sourire aux lèvres, il colore l'atmosphère de ces rencontres et permet à ces aînés d'oublier leurs soucis et de passer un moment fort agréable. On le retrouve aussi dans nos activités de collectes de fonds et celles des dîners mensuels. Il dit toujours «présent» lors de nos activités ponctuelles comme la journée Portes ouvertes, exposition et autres.

Son crédo est: «Si les gens sont heureux, moi je le suis aussi». Toute son action bénévole est axée sur le bien-être des personnes aînées. Son approche généreuse favorise un contact chaleureux. Il inspire confiance et accueille les confidences avec respect. Un grand sens de l'organisation, son dynamisme, sa simplicité, son calme, sa générosité et sa sensibilité teignent son essence et son énergie. Assidu, on sait que l'on peut compter sur lui.

On peut dire que M. Pierre Giguère ne compte vraiment rien quand il est près de ses amis, les aînés. Bénévole de cœur, vous dites?

L'APARL vous dit Merci Monsieur Giguère!



### BÉNÉVOLES COUP DE COEUR

Une reconnaissance spéciale à ces bénévoles pour leurs implications particulières dans leur secteur d'activités respectif pour l'année 2016-2017.

Bénévole à la préparation et à la tenue des **3 collectes de fonds** en plus d'effectuer du travail à domicile, sa disponibilité et sa polyvalence impressionnent. Merci **Johanne Claing** pour tout!

Bénévole responsable de **2 ateliers de bijoux**, elle fait en sorte que chaque personne puisse admirer sa propre réalisation. Merci **Pièrina Di Zazzo** pour votre générosité de cœur!

Bénévole responsable de **l'atelier Vie Active**, elle prend l'initiative d'offrir ses services pour animer cet atelier. Merci **Francine Gérard** pour votre amour des gens!



## BÉNÉVOLAT

Un dîner reconnaissance est offert aux bénévoles en remerciement pour leurs actions bénévoles qui doivent totaliser 25 heures et plus pour l'année 2016-2017.

De plus, nous rendons hommage au bénévole de l'année qui a reçu le Prix Hosia de Ville de Laval et soulignons d'un «coup de cœur» le travail remarquable de 3 bénévoles.

Archambault Mariette  
Beaulieu Gariépy Michelle  
Bélangier France  
Bélangier Louise  
Bélangier Suzanne  
Belisle Robert  
Bernier Mariette  
Bernier Yvon  
Blais Marjolaine  
Boivin Jean-Marie  
Caron André  
Carrier Sylvie  
Claing Johanne  
Corbeil Jean-Paul  
Cossette Turpin Lise  
Côté Ghislaine  
David Jean  
Des Alliers Lise

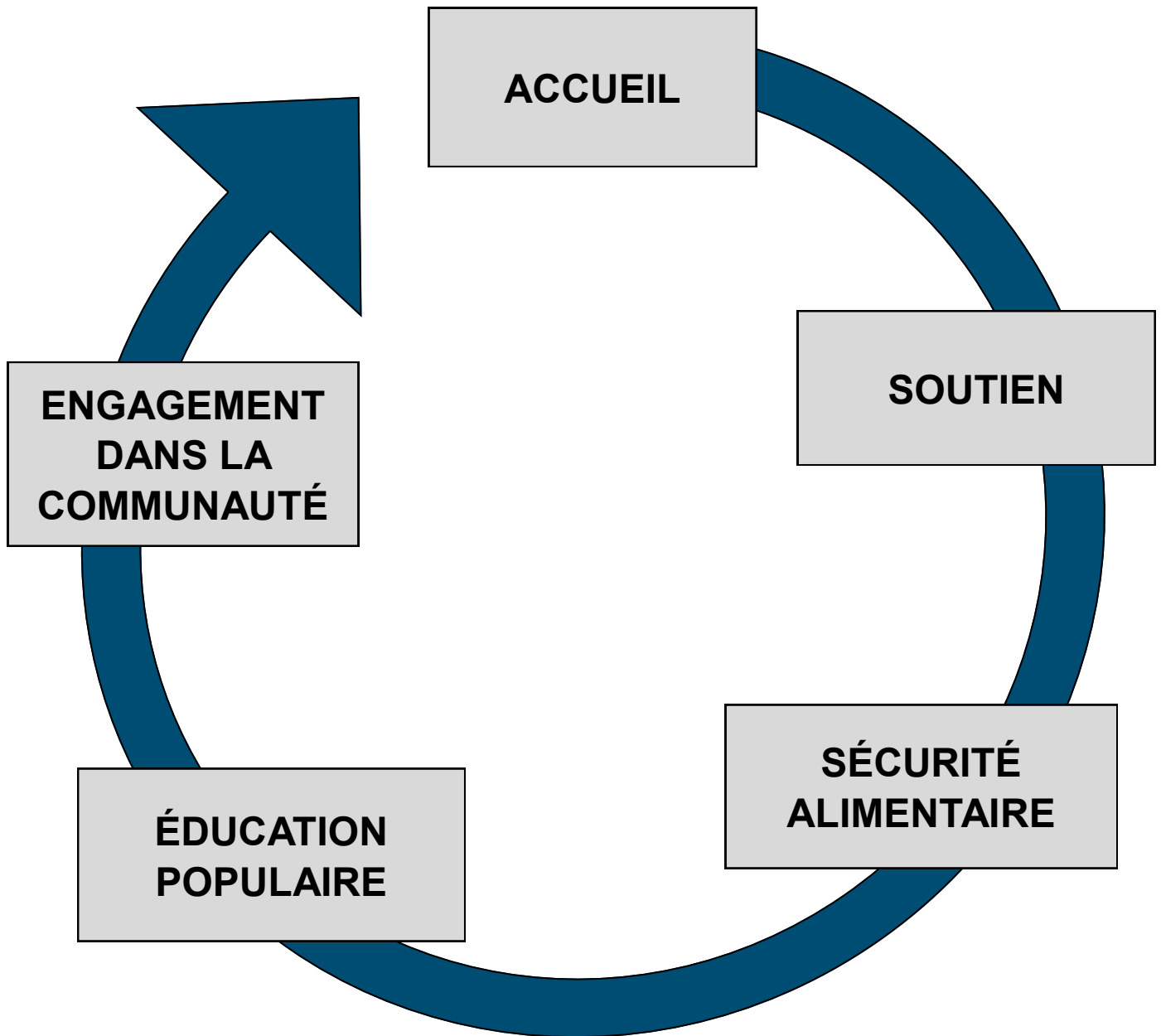
Desaulniers Lise  
Di Zazzo Pièrina  
Dubois Gilles  
Duguay Lise  
Filion Rollande  
Gariépy Réal  
Garon Nicole  
Gérard Francine  
Giguère Diane  
Giguère Pierre  
Grondin Hélène  
Lacombe Denise  
Lafond Irène  
Lafond Viateur  
Lefebvre Rita  
Legault Céline  
Leprohon Michèle  
Martin Francine

Huguette Nadreau  
Ouellette Louise  
Paquette Pierre  
Paradis Denise  
Paradis Foisy Françoise  
Paré Tanguay Hélène  
Parent Gérard  
Pasquier Géhane  
Perron Lynda  
Phaneuf Robert  
Renaud Marie-Claude  
Sauvé Denise  
Simard Suzanne  
Tardif Sylvie  
T Joseph Pauline  
Théberge Loraine  
Turcot Madeleine  
Turpin René  
Zalzal Bechara

## Bénévoles APARL 2016-2017



## SECTEURS D'ACTIVITÉS



## ACCUEIL

### CAFÉ ENTRE-NOUS

- L'Association met à la disposition des membres un lieu de rencontres où les pauses se prennent lors de leurs activités.
- Le café sert aussi à prendre connaissance de notre programmation régulière ou des nouveautés à venir par le biais d'un babillard et d'un diaporama décrivant l'organisme et sa mission.
- Il sert aussi à publiciser les conférences ou rencontres organisées par des organismes du milieu présentant un certain intérêt pour les gens.

Des livres sont également mis gracieusement à la disposition des membres. Ceux-ci alimentent et renouvellent eux-mêmes le contenu de cette bibliothèque en donnant les volumes qu'ils ont déjà lus.

Depuis 2 ans, les 3 collectes de fonds internes se tiennent dans ce local. Les membres peuvent ainsi contribuer au succès de ces campagnes de financement en encourageant les bénévoles qui sont fiers d'offrir les produits dont ils sont les artisans.

#### **Pour vous, les membres, c'est quoi, le café Entre-nous?**

«Un local où on prend les pauses, où on se rencontre et jase avant le début des activités.»

«On peut dîner ensemble avec nos amis et on rencontre des personnes des autres groupes.»

«À notre pause, on en profite pour souligner l'anniversaire d'une collègue avec mon groupe d'activités.»

«On prend un café, on rit, on échange des commentaires sur les actualités du jour.»

«On parle du dernier film qu'on a vu ou admire les photos d'une participante qui revient de voyage.»

«On se soutient aussi lorsqu'un d'entre nous vit une mauvaise passe.»

«C'est un endroit qui nous permet de tisser des liens qui durent de session en session.»



## SOUTIEN ET RÉFÉRENCES

### CONFÉRENCES



#### **Société Alzheimer Laval :**

Démystifier la maladie : 10 signes précurseurs.



#### **CAAP-Laval :**

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes - Explication des services.



#### **STL :**

Société de transport de Laval - Présentation des services.



#### **Parkinson Montréal-Laval :**

Maladie, traitements expérimentaux, outils...



#### **DOvEE :** Centre universitaire de santé McGill

Diagnostic précoce du cancer de l'ovaire et de l'endomètre.



#### **Écono Logis :**

Programme de conseils et produits personnalisés liés à l'efficacité énergétique.



#### **DIRA-Laval et Lumi-Vie :**

Aide aux aînés victimes d'abus et de maltraitance et processus de deuil.



79 personnes se sont prévaluées des conférences offertes tout au cours de l'année à l'APARL.

### SOUTIEN ET RÉFÉRENCES

L'accueil et l'écoute sont au cœur des priorités des membres du personnel de l'APARL. Cette vision est une source d'aide pour nos aînés vivant avec une difficulté et pouvant avoir un impact sur leur santé donc, par ricochet, sur leur maintien à domicile.

Le fait de rencontrer un membre du personnel qui, dans un premier temps tisse un lien de confiance, permet à l'aîné de se confier, de faire des prises de conscience, des choix plus éclairés et d'être appuyé dans les obstacles que celui-ci peut vivre à travers son quotidien.

Une bibliothèque offrant de l'information sur les ressources du milieu communautaire est à la disposition des membres et est mise à jour annuellement.

«Nous étions en attente des services d'aide depuis plus de deux ans et par l'appel que vous avez fait à l'organisme, notre demande s'est vue vivement accélérée.

Cela a fait en sorte de grandement améliorer nos conditions de vie. »

## SOUTIEN ET RÉFÉRENCES

### ITMAV

Depuis novembre dernier, l'APARL reçoit une subvention du Ministère de la Famille pour le programme «Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité». L'aide financière a été reconduite pour les deux prochaines années. L'animatrice de milieu, étant en poste depuis janvier, poursuit sa connaissance du milieu et des membres et s'intègre aux activités de l'Association.

#### **Dès la prochaine session, elle**

- Animera l'atelier «Musclez vos méninges».
- Agira également tel un «pont», un «porteur» ou un «intermédiaire» entre les aînés et les ressources pertinentes.
- Effectuera du repérage d'aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation dans des lieux publics, des visites à domicile, des accompagnements, des interactions avec divers acteurs des réseaux de la santé ainsi que social et personnel (famille, proches aidants, amis, entourage immédiat).
- Fera en sorte de promouvoir la prévention de l'isolement, des abus, de la violence ou de la négligence.

Bref, elle aidera les gens à reprendre confiance en leurs capacités et à participer à la vie sociale.

### CONCRÈTEMENT

Une des actions marquantes posées auprès d'un membre de notre Association a été de contacter l'Institut Nazareth et Louis-Braille afin d'assurer la prise en charge de sa problématique de dégénérescence maculaire.

Quelques semaines après seulement, elle recevait des visites à domicile et des appareils adaptés pour l'aider dans son quotidien.

Par le fait même, nous avons œuvré en collaboration avec le fils de madame, qui est venu nous remercier du support et du soutien apportés à de nombreuses reprises, ainsi qu'avec les professeurs de notre organisme.

Depuis, la dame poursuit ses activités de bricolage et d'aquarelle avec nous avec plus de facilité en plus de continuer son implication dans la vie associative.

Bref, c'est un partenariat continu qui permet d'atteindre notre objectif en redonnant aux membres le pouvoir sur leur vie par le maintien de leur autonomie.

### Quand l'alimentation permet bien plus que d'apaiser la faim...

Grâce au partenariat avec le Centre de bénévolat et Moisson Laval, il nous est possible de développer une multitude d'activités pour informer et aider les membres à briser leur isolement et à favoriser leur maintien à domicile.



### L'année 2016-2017, une belle brochette d'activités en sécurité alimentaire...

Tout au long de l'année, nous avons poursuivi notre mission en conservant les activités phares de l'APARL soit :

- les ateliers culinaires : **Cuisinons notre appétit et Cuisinons entre hommes**
- les **repas thématiques**
- les **dîners-cinéma**s

D'autres ateliers ont eu lieu en première partie de l'année pour laisser place à des nouveautés pour 2016. C'est en colligeant les besoins et les commentaires des membres que les ateliers des **Découvertes thématiques** (ex : cuisine végétarienne, modifier les recettes pour les rendre plus santé, simplifier la préparation des repas etc.) ont vu le jour tout comme les **dîners-conférences** ainsi que les **dîners interculturels**.

Au-delà des apprentissages liés à l'alimentation dans les ateliers *Découvertes thématiques*, il y a le souci de permettre aux membres de rencontrer d'autres personnes et ainsi d'accroître leur réseau. Ce but a été atteint puisque **12 ateliers** ont été offerts **avec chacun 6 personnes**. Des liens se sont créés entre certains d'entre-eux et voilà que l'atteinte de l'objectif de briser l'isolement est comblé.

Si nous chiffrons l'année 2016, le constat se veut très positif puisqu'il y a eu une augmentation tant des services reçus que du nombre de personnes différentes qui en ont bénéficié. C'est **227 services** qui ont été reçus cette année, ce qui représente une **augmentation de 6%** comparativement à l'année 2015. Quant au nombre de personnes ayant participé aux ateliers de cuisine, nous en comptons 60.

**En regard avec l'année précédente, c'est un accroissement de 22%.**

## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

### REPAS THÉMATIQUES

Pour le volet des repas thématiques, nous avons su être à l'écoute des commentaires des membres afin d'orienter les activités offertes vers leurs besoins. Nous pouvons dire que les orientations ont été appréciées par les membres puisque la participation s'est vue accroître de 7%.

#### Les repas thématiques pour l'année 2016-2017

Date	Thème	Participations
8 avril 2016	Dîner interculturel : <i>l'Inde</i>	21
22 avril 2016	Dîner-cinéma : <i>Sur la route de Madison</i>	17
20 mai 2016	Dîner-thématique : <i>Cajun</i>	96
30 septembre 2016	Dîner-cinéma : <i>Le Stagiaire</i>	33
11 novembre 2016	Dîner-cinéma : <i>Un grand mariage</i>	26
25 novembre 2016	Dîner-conférence : <i>La Martinique</i>	23
8 décembre 2016	Souper de Noël	129
3 février 2017	Dîner-conférence : <i>Sœur Angèle</i>	62
24 février 2017	Dîner-cinéma : <i>Avant toi</i>	17
10 mars 2017	Dîner-thématique : <i>Cabane à sucre</i>	69
31 mars 2017	Dîner-cinéma : <i>Florence Foster Jenkins</i>	20
<b>Total</b>		<b>513</b>



Dîner interculturel indien (8 avril 2016)



Dîner-conférence avec Sœur Angèle (3 février 2017)

# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

## LA POURSUITE DE LA MISSION

### **Elle est continuellement alimentée par les membres...**

Dans le but de favoriser le maintien à domicile, il est impératif d'y rattacher de saines habitudes de vie afin de préserver la santé. Pour y parvenir, nous offrons à l'APARL des ateliers permettant la maîtrise de techniques culinaires de base ainsi qu'un volet informatif sur la santé nutritionnelle. De plus, la dextérité est travaillée, tout en maintenant les fonctions cognitives actives.

Il est à noter qu'avec la solitude que vivent de nombreux aînés, le sentiment de valorisation et le fait de recevoir sont moins présents pour eux, mais demeurent tout de même des besoins importants à combler.

En créant et en maintenant le sentiment d'appartenance bien vivant chez les membres, ils sont en mesure de se savoir entourés et de sentir qu'ils ne sont pas isolés s'ils ont besoin d'écoute ou de ressources.

## POUR CONCLURE...

Pour l'année 2017, nous garderons en tête le maintien des valeurs et de la mission de l'APARL pour guider nos choix et nos actions. De plus, il sera important de continuer à orienter nos démarches vers les besoins actuels des membres tout en étant proactifs en voyant les besoins futurs à combler.

### **Ce que l'on nous dit...**

«Lorsque je viens aux dîners mensuels, j'ai l'occasion de revoir mes amis et le personnel de l'APARL. C'est pour moi le moment de revivre de bons souvenirs et d'en créer d'autres. Comme je n'ai plus les capacités de venir de manière régulière aux cours et ateliers, les dîners sont de très bons moments pour moi.»

«Avec les dîners-cinéma, nous pouvons nous divertir et ça nous permet de nous changer les idées. Avec la maladie de nos proches, nous pouvons avoir un répit de quelques heures et obtenir des ressources et des références.»

«Le fait de cuisiner en groupe crée chez moi une motivation à avoir une meilleure alimentation. J'aime aussi inviter ma fille pour partager avec elle ce que j'ai cuisiné. C'est l'occasion pour nous de se rassembler et d'échanger ensemble autour d'un repas santé et d'être fière de mes réalisations.»

«Rencontrer des gens amène de la joie dans mon cœur. En préparant des plats que l'on partage par la suite, j'ai l'impression de cuisiner pour d'autres et qu'en retour, d'autres cuisinent pour moi.»



# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

## L'ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT ÉPICERIE (ATE)

### L'accompagnement transport épicerie (ATE) c'est...

- Treize belles années à permettre aux membres de faire leurs emplettes au supermarché, leurs transactions à leur institution bancaire et à la pharmacie. Aidés de trois bénévoles au cœur d'or, ils peuvent compléter leurs achats dans les boutiques du centre d'achats et prendre le temps de manger un bon repas tout en socialisant. Des capsules santé sont partagées et s'ensuivent des discussions animées.
- Dépister des problématiques que vivent les membres et ainsi contribuer à fournir les ressources nécessaires.
- Six groupes de quatre personnes qui participent à l'ATE sur les territoires de Saint-François, Saint-Vincent-de-Paul et Duvernay. M. Patrick Boisclair du Métro Duvernay, offre généreusement le prêt de paniers pour leurs déplacements à travers le centre d'achats et contribue avec M. Carl Scott, livreur, à aider les membres de l'ATE qui vivent à proximité, par la gratuité de la livraison à domicile.

### Quoi de neuf?

L'année qui vient de se terminer ressemble presque en tout point à la précédente à l'exception qu'il y a eu un peu plus de mouvement. Suite à un accident l'été précédent, l'animatrice à la vie communautaire a réintégré ses fonctions. Quant aux participants, deux membres sont décédés, d'autres sont déménagés, mais plusieurs nouveaux visages se sont ajoutés.

L'animatrice a récidivé avec les sorties spéciales gratuites à l'extérieur des heures régulières de l'ATE suite au succès connu la précédente année. Nombreux ont été les membres à attendre avec impatience cette période estivale pour profiter de leur visite au Magasin Général Lebrun, site historique à Maskinongé, où souvenirs et saveurs de leur enfance en sont encore imprégnés. S'en est suivi un dîner au restaurant Caillette, un incontournable de cette ville, réputé pour son fromage où plusieurs membres allaient y casser la croûte dans un passé pas si lointain...ou non! Et pour terminer un passage devant la belle église de Louiseville...



# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

## L'ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT ÉPICERIE (ATE)

À retenir cette année

L'ATE a su :

- Maintenir les liens entre les membres et les services gouvernementaux ou autres organismes selon les besoins rencontrés afin de régler leurs problématiques, d'éliminer leur stress, leurs inconforts ou questionnements et dans certains cas, leur permettre de reprendre du pouvoir sur leur vie.
- Maintenir le lien d'appartenance à l'Association par les journaux associatifs, programmations, invitations pour les dîners en fournissant parfois du co-voiturage afin de continuer à briser leur isolement. En les invitant à participer en tant que bénévoles, à des levées de fonds afin qu'elle puisse sentir l'impact de leur implication.
- Aider à connaître et choisir des nouveaux aliments santé afin de diversifier leurs menus en les incitant à continuer de cuisiner afin de manger le plus sainement possible.
- Informer par des capsules sur différents sujets pouvant leur être utiles dans leur vie au quotidien.
- Alléger leurs journées en leur permettant de mettre en sourdine pour quelques heures leurs problèmes.
- Rappeler qu'ils peuvent encore vivre de belles escapades en visitant ou revisitant des lieux grâce aux sorties spéciales.

Ce qui fait que l'ATE est **exceptionnel**...

- Il est unique en son genre puisque ce sont des sorties de groupe personnalisées selon les besoins de chacun.
- Il est un rendez-vous important qu'ils ne veulent pas manquer. Le taux d'absentéisme très faible en témoigne.
- Il permet de créer des liens, car ils se soutiennent et, pour certains d'entre eux, en dehors des journées ATE.



### TÉMOIGNAGES

«Souffrant d'une dégénération maculaire, je ne vois plus bien .Le service me permet d'avoir l'aide nécessaire pour choisir mes aliments et l'animatrice fait la lecture des étiquettes. Je peux alors mieux manger. On s'occupe de moi avec douceur.»

«J'ai commencé à voyager en transport adapté grâce à l'aide et les ressources que le service m'a donné. Je suis à nouveau indépendante et je vais magasiner seule.»

«J'ai eu la chance de retrouver des amis que je n'avais pas vu depuis longtemps. Je ne m'imaginais pas arrêter d'aller faire mon épicerie avec l'APARL.»

«C'est sécurisant de savoir qu'on a quelqu'un sur qui compter pour faire l'épicerie. C'est une sortie agréable et valorisante. On prend soin de nous.»

## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

### L'ATE EN PHOTOS



### TENNIS ET LA COUPE ROGERS

Le printemps n'ayant pas été clément et par faute d'accessibilité à des terrains de tennis durant la période estivale, l'activité « Tennis au jeu » n'a pas été tenue.

Par contre, Tennis Canada a de nouveau généreusement offert vingt billets pour assister à la Coupe Rogers. Tous ont été enthousiasmés par ces joutes chaudement disputées lors de la soirée du 26 juillet 2016.

Merci encore une fois à notre fidèle partenaire Tennis Canada!

# NOTRE PROGRAMMATION

## AU PROGRAMME

Nous offrons aux aînés autonomes ou en légère perte d'autonomie des activités adaptées à leur condition.

Vous retrouvez quatre catégories d'activités soit:

**physiques, artistiques, préventives et cognitives.**

Toutes ces activités ont pour but d'éviter l'isolement, de faire de la prévention et ainsi d'améliorer la qualité de vie des aînés. Chacun y trouve sa place et plusieurs d'entre eux participent à plus d'une activité.

Cette année, nous avons ajouté à notre programmation régulière trois **nouveautés**, le **shuffleboard**, l'**aquaforme** et le **club de lecture**. Ces trois activités sont venues bonifier la programmation et surtout répondre à la demande et aux besoins des membres.

Chaque activité pratiquée accroît l'intérêt des aînés face à l'importance de garder leur corps et leur intellect actifs. Il est frappant de remarquer qu'en adoptant ce mode de vie, celui-ci contribue à diminuer le stress et à améliorer leur état de santé générale.

Afin de mieux mettre en lumière les bienfaits et les résultats générés par la pratique de différentes activités, voici quelques témoignages des membres de l'APARL :

751 inscriptions  
325 personnes différentes rejointes  
9201 services offerts



«J'ai découvert un endroit où je me sens bien, un endroit où je peux apprendre et socialiser. Merci d'être là pour nous.»

«Je participe depuis 2 ans au Programme Vie active et maintenant je me sens beaucoup plus en confiance. J'ai amélioré mon équilibre et cela me permet de me rendre à mon appartement en utilisant l'escalier.»

«La danse me permet de garder la forme, de socialiser et de faire travailler ma mémoire, ce qui m'aide dans la vie de tous les jours.»

«Faire de la bicyclette en groupe m'a donné de l'assurance, je peux maintenant accompagner mes petits-enfants en balade.»

## NOTRE PROGRAMMATION

### LA SANTÉ AU PROGRAMME

En collaboration avec nos partenaires, CISSS, Groupe Promo Santé et Action Santé Mobilité Plus, 55 personnes ont pu bénéficier des services d'une kinésiologue et d'une thérapeute en réadaptation physique par le biais des programmes **MASA**, **P.I.E.D**, **BOUGER+**, **MAINTIEN+** et **Musclez vos méninges**.

Suite au succès du programme **Musclez vos méninges**, celui-ci sera ajouté à la programmation d'automne 2017 et il sera dispensé par notre animatrice de milieu.

- Le programme **Bouger +** a permis aux participants de mieux connaître les facteurs de risque de chute tout en améliorant leur condition physique. Les mesures évaluatives initiales et finales ont permis de déterminer l'amélioration de la condition ce qui a motivé le participant à maintenir de saines habitudes de vie afin de conserver son autonomie.
- Le programme **Maintien +** a permis aux participants d'améliorer, à leur rythme, leur condition physique, en poursuivant, à domicile et en toute sécurité, les exercices appris grâce aux enseignements offerts pendant les séances.

### SUITE À VOS DEMANDES

Voici les ateliers suggérés et réalisés par et pour les membres :

- Prévention des agressions
- Conseils routiers à vélo
- Art thérapie et art créatif (2)
- Cartes et techniques mixtes
- Lecture théâtrale
- Sorties au Musée des Beaux-Arts (2)

Ces ateliers répondent aux besoins de :

- Se sentir plus en sécurité
- Exprimer leurs émotions
- Satisfaire leur appétit culturel

Une grande place est laissée pour accueillir ces ateliers ponctuels. Un nombre de 157 personnes y ont participé.

Certaines personnes ont mentionné que le fait de participer à ces ateliers a permis de :

- Créer de nouveaux liens
- Améliorer leur sens artistique
- Acquérir de la confiance en soi



«Ce cours me sensibilise à garder ma forme physique même en vieillissant.»

«L'art thérapie est pour moi un moment de sérénité, ce qui contribue à diminuer mon stress.»



## NOTRE PROGRAMMATION

### RAYONNEMENT SOCIAL

#### L'Ensemble vocal Sérénade

C'est avec générosité que les choristes ont partagé leur passion en offrant un concert aux bénéficiaires de trois résidences du secteur, l'Éden, Fernand-Larocque et La Pinière. Ces concerts ont permis de procurer un petit moment de bonheur aux aînés et c'est avec un fort sentiment de valorisation que les choristes en sont ressortis.

De plus, durant l'année, l'Ensemble vocal Sérénade a présenté deux concerts en salle. Plus de 125 personnes y ont assisté et ont pu ressentir toute la joie des choristes à chanter devant un public.

Avec une grande fierté, quelques choristes ont participé au spectacle Noir et Blanc de Grégory Charles et Marc Hervieux au Centre Bell. Ce fut pour eux une expérience enrichissante.



#### Dépouillement d'arbre de Noël

Pour la 6e édition, la rencontre avec le Père Noël a permis de réunir trois générations. En plus d'offrir un moment magique aux petits-enfants de nos membres, ceux-ci ont pu profiter de cette activité pour présenter fièrement leur famille à leurs amis. Jeux, dessins, bricolages, décoration de biscuits et chants avec la chorale ont divertis les 85 personnes rassemblées pour goûter à cette magie du temps des Fêtes.



«C'est incroyable le sentiment que cela me procure quand je chante pour eux et que je vois leur sourire, c'est valorisant de leur offrir ce moment de bonheur .»

«Je suis le parent d'un des résidents de l'Éden, je vous appelle pour vous remercier de lui avoir donné autant de bonheur lors du concert. Merci pour votre générosité.»

### SERVICES OFFERTS

	Personnes rejointes	Nombre d'inscriptions
SOINS PODOLOGIQUES	15	39
BIBLIOTHÈQUE	39	92
AIDE INDIVIDUELLE EN INFORMATIQUE	17	29

## TÉMOIGNAGE

Le yoga sur chaise est accessible à tous et particulièrement à celles et ceux qui vivent certaines limitations physiques ou qui ont besoin de prendre soin de leur corps et de diminuer leur stress intérieur.

Le yoga sur chaise permet de délier toutes les articulations, de faire des postures de yoga en grande partie assise sur la chaise. Nous faisons aussi des postures debout à l'aide de la chaise, au besoin. Cette pratique assouplit tout le corps, renforce les muscles et les os. De doux mouvements favorisent la santé des organes.

On a la chance aussi de travailler l'équilibre et d'apprendre des techniques de respiration apaisantes et vivifiantes. Ce qui est bénéfique aussi bien pour le cœur, le corps et l'esprit, ce sont ces rendez-vous hebdomadaires qui permettent de partager avec les autres la joie et les bienfaits du yoga. Au fil des pratiques, nous développons une douce et bienfaitrice synergie de groupe.

C'est un grand plaisir d'enseigner à ces aînés et de voir aussi qu'ils s'entraident et se soutiennent à travers les défis de la vie.

Merci à l'APARL de me permettre de vivre ces expériences uniques !

Pascale Charest



## VISIBILITÉ

### SITE INTERNET

L'APARL possède un site internet sur lequel est affichée une foule d'informations utiles : la programmation en cours, la dernière édition du journal ç'APARLe de quoi ?, les services offerts et l'histoire de l'organisme, ainsi que des références vers d'autres ressources du milieu communautaire ou du réseau public lavallois.

### RÉSEAUX SOCIAUX

L'APARL possède une page Facebook que vous trouverez à l'adresse :

[www.facebook.com/APARLaval](http://www.facebook.com/APARLaval)

On y retrouve du contenu sur le mouvement communautaire, des articles d'actualité ainsi que le calendrier des prochaines activités. La page de l'APARL regroupe près de **140 personnes**.

### JOURNAL ASSOCIATIF

But du journal :

- Offrir une vitrine aux activités de l'Association
- Permettre aux membres de s'exprimer par le biais de textes ou de photos
- Faire connaître des ressources du milieu ou des services offerts
- Offrir un volet ludique (recettes, jeux, etc)

Le petit journal, qui existe depuis 1998, est une vitrine sur notre vie associative et demeure un excellent moyen de découvrir notre organisme et les activités qui s'y rattachent.

Des membres bénévoles assistés de membres du personnel composent l'équipe du journal tant à la rédaction qu'au montage et à l'impression de celui-ci. Cette équipe fait paraître 4 numéros qui sont disponibles sur notre site web et distribués aux membres par courriel. De plus, un tirage de 200 exemplaires permet de se le procurer à nos bureaux.





## REPRÉSENTATIONS ET CONCERTATION

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS (AQCCA)

COMITÉ DES CUISINES COLLECTIVES DE LAVAL (CCCL)

COMITÉ D'ACTION EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE LAVAL (CASAL)

COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE COMMUNAUTAIRE GROULX (VILLE DE LAVAL)

COMITÉ SERVICES ET INFRASTRUCTURE (INITIATIVE LOCALE ST-FRANÇOIS EN ACTION)

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE LAVAL (CDC LAVAL)  
-TOURNÉE D'OSBL (ORGANISMES SANS BUT LUCRATIF) DE LAVAL

GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE LAVAL (TRCAL)

TABLE DE CONCERTATION POUR LE MAINTIEN À DOMICILE STE-ROSE / MILLE-ÎLES  
(CISSS DE LAVAL)

PROGRAMME SOUTIEN À L'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES (PROGRAMME SAPA  
CISSS DE LAVAL)

CONFÉRENCE APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

CONFÉRENCES ALPABEM (ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS ET AMIS POUR LE  
BIEN-ÊTRE MENTAL)

CONCERTATION RÉGIONALE DES ORGANISMES POUR AÎNÉS

JE TIENS À MA  
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE  
COMMUNAUTAIRE

### **Les membres du conseil d'administration de l'APARL en 2016-2017**

MME GÉHANE PASQUIER, PRÉSIDENTE

M. RENÉ TURPIN, VICE-PRÉSIDENT

MME SYLVIE CARRIER, TRÉSORIÈRE

MME LISE TURPIN COSSETTE, SECRÉTAIRE

M. GILLES DUBOIS, ADMINISTRATEUR

MME MICHÈLE LEPROHON, ADMINISTRATRICE

MME MICHELLE BEAULIEU-GARIÉPY, REPRÉSENTANTE DES MEMBRES

MME CAROLE BÉLANGER, REPRÉSENTANTE DES EMPLOYÉES

Nous tenons tout spécialement à remercier Me Robert Fauteux, vice-président, de même que Mme Noémie Brisebois, représentante des employées, pour leur travail aux postes desquels ils se sont retirés en cours d'année.

### **L'équipe de travail de l'APARL en 2016-2017**

M. VINCENT LAGACÉ, DIRECTEUR GÉNÉRAL (DÉPART LE 10 AVRIL 2017) POSTE VACANT

MME ISABELLE MORIN, DIRECTRICE ADJOINTE

MME LOUISE SIGMEN, COORDONNATRICE AUX BÉNÉVOLES

MME CAROLE BÉLANGER, COORDONNATRICE AUX ACTIVITÉS

MME NOÉMIE BRISEBOIS, COORDONNATRICE EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

MME DANIELLE LAMY, ANIMATRICE À LA VIE COMMUNAUTAIRE

MME IVELINA BELCHEVA, COMMIS-COMPTABLE

MME MONIQUE LANDRY, TECHNICIENNE EN BUREAUTIQUE

MME ÉMILIE MERCIER, ANIMATRICE DE MILIEU (DEPUIS JANVIER 2017)

### **Vie associative**

Maintenir un accueil chaleureux en favorisant le développement personnel, la socialisation et l'entraide, et ce, dans le but de préserver le maintien à domicile et la prise en charge individuelle et collective des membres.

Promouvoir l'esprit communautaire à travers nos activités en misant sur l'ouverture à l'autre.

Établir un plan de relève des membres du conseil d'administration dans le but de favoriser une pérennité des actions.

### **Santé globale**

Élaborer la mise en place d'activités visant à développer et à maintenir de saines habitudes de vie telles qu'une alimentation équilibrée et une vie active, ce qui permettra aux membres de maintenir leur autonomie dans leur milieu de vie.

Renforcer l'approche préventive auprès des membres lors des différentes activités.

### **Concertation et partenariat**

Poursuivre notre implication active et communautaire auprès des tables de concertation qui regroupent les organismes de notre milieu ainsi que les institutions publiques du système de santé et des services sociaux.

Continuer la réalisation conjointe d'activités avec nos partenaires actuels.

Développer de nouveaux partenariats qui nous permettront de réaliser notre mission.

### **Consolidation des services**

Favoriser le développement et le maintien d'activités répondant aux besoins évoqués par nos membres.

Redonner un nouvel élan à notre lieu d'appartenance en stimulant l'implication de nos membres.

Reconstruire notre site internet afin d'offrir une meilleure visibilité à la communauté et aux partenaires en les informant des services offerts.

## BAILLEURS DE FONDS



### **Ministère de la santé et des services sociaux**

Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC):  
Subvention à la mission globale  
SAPA: programme soutien à l'autonomie des personnes âgées  
Santé publique: Contribution au projet de sécurité alimentaire



### **Ministère de la famille**

Programme ITMAV: Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables



### **Centraide**

Financement de base pour soutenir les activités offertes aux membres et contribution au projet de sécurité alimentaire



### **Société des Bingos du Québec**

L'Association est accréditée auprès de la Régie des alcools, des courses et des jeux



**Ville de Laval** : Occupation gratuite des locaux du centre communautaire Groulx et divers soutiens financiers



**Assemblée Nationale** : Subvention dans le cadre du Programme de soutien à l'action bénévole

## COMMANDITAIRES, DONATEURS ET PARTENAIRES

L'ASSOCIATION POUR ÂNÉS RÉSIDANT À LAVAL vous remercie pour votre soutien continu tout au long de l'année, ce qui contribue grandement à l'accomplissement de notre mission.

MERCI, VOUS FAITES LA DIFFÉRENCE!

## LISTE DES ACRONYMES

**ACA** : Action communautaire autonome

**AQCCA** : Association québécoise des centres communautaires pour aînés

**CASAL** : Comité d'action en sécurité alimentaire de Laval

**CCCL** : Comité des cuisines collectives de Laval

**CDCL** : Corporation de développement communautaire de Laval

**CHSLD** : Centre d'hébergement de soins de longue durée

**CISSS de Laval** : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

**CTROC** : Coalition des tables régionales des organismes communautaires

**DSP** : Département de santé publique

**ITMAV** : Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

**MASA** : Maintien de l'autonomie et de la santé chez les aînés

**OCA** : Organisme communautaire autonome

**OCASSS** : Organisme communautaire autonome en santé et services sociaux

**PSOC** : Programme de soutien aux organismes communautaires

**SAPA** : Soutien à l'autonomie des personnes âgées

**TRCAL** : Table régionale de concertation des aînés de Laval

**TROC** : Table régionale des organismes communautaires



4901, rue St-Joseph  
Saint-Vincent-de-Paul  
Laval (Québec) H7C 1H6

Téléphone : 450-661-5252  
Télécopieur : 450-661-2497  
Courriel : [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)  
Site Web : [www.aparl.org](http://www.aparl.org)  
Suivez-nous sur Facebook