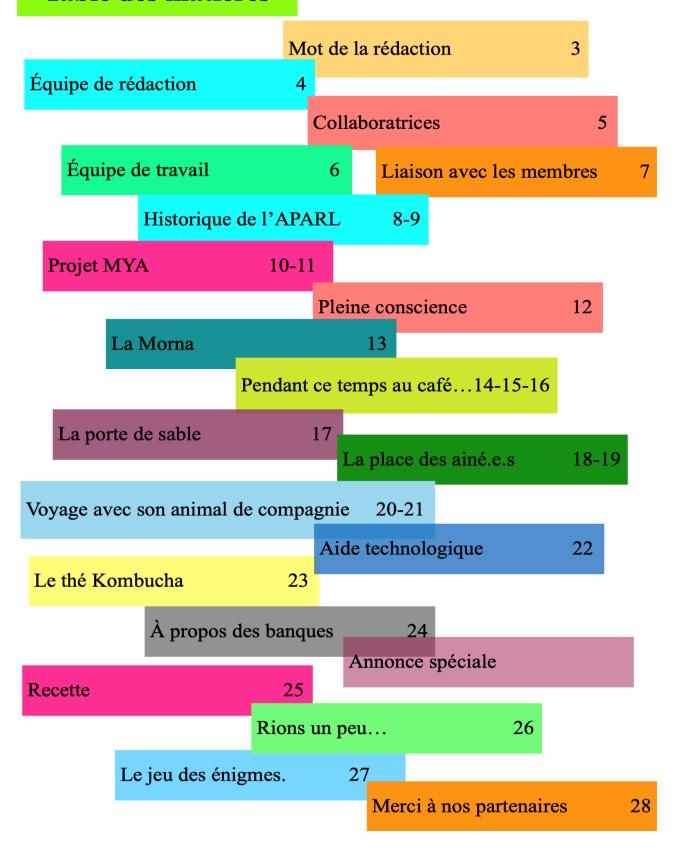


Table des matières



Mot de la rédaction

À l'approche du printemps, un nouvel élan s'empare de la nature qui se réveille plus tôt que prévu cette année. En effet, début mars, les terrains sont dégarnis de neige, les écureuils sont à la recherche des trésors cachés de l'automne.

À l'APARL, on voit ce mouvement, ne serait-ce que par la rénovation de la cuisine qui s'est faite belle pour les petits plats qui y seront préparés. Les activités vont bon train, la semaine de relâche a donné son répit et nous sommes prêts pour le dernier effort dans l'atteinte de la fin des cours.

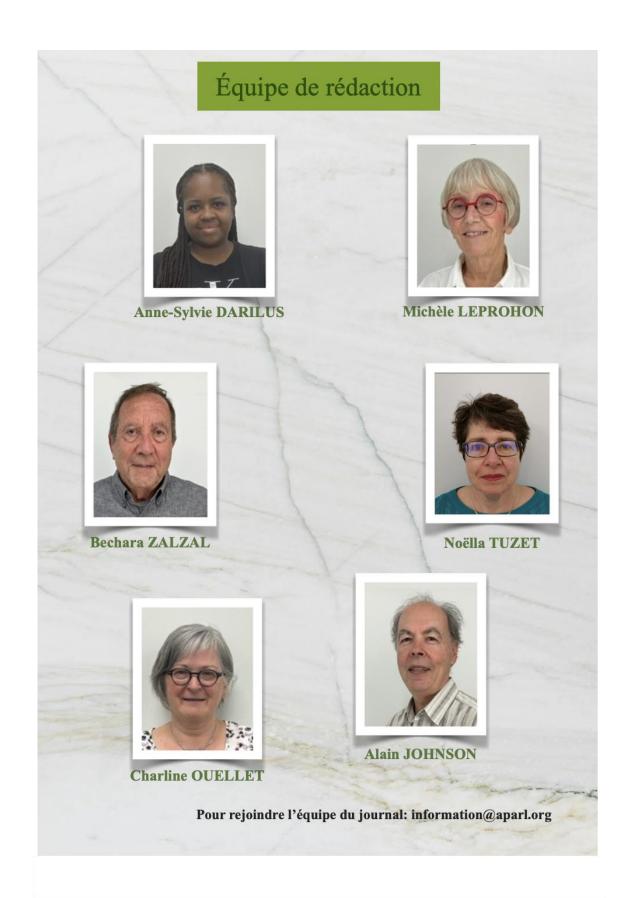
On peut dire qu'à l'APARL, les nouveautés sont sur le menu à toutes les semaines, on parle d'une nouvelle planification stratégique, qui se veut une vaste consultation parmi nos membres et la collectivité. Un sondage nous est parvenu par courriel afin de connaître nos idées et perspectives d'avenir de notre organisme. Le sondage est sur le site de l'APARL également, l'avez-vous complété? Des rencontres de consultation ont débuté en mars, pour les membres et les nonmembres. C'est le moment de participer à l'élaboration du monde de demain.

Et le plus grand événement de l'année est planifié pour l'automne, je parle bien entendu du souper pour fêter le 50e anniversaire de l'APARL. Serez-vous au rendez-vous le 10 octobre prochain? D'ici là, plusieurs activités prendront place, suivez les prochaines infolettres et la programmation printemps/été.

Bon printemps!

Charline Ouellet





Collaboratrices

Berthe Roy Simard

Johanne Perrier

Jocelyne Corbeil



Pour nous contacter

Julie Vaillancourt



Directrice générale poste 201

Danielle Lamy



Resp. service ATE poste 204

Carolina Latorre Rojas



Adjointe administrative Poste 209

Anne-Sylvie Darilus



Directrice adjointe poste 202

Ivelina Belcheva



Commis comptable sénior Poste 205

Laurence Charron



Animatrice communautaire Poste 210

Carole Bélanger



Resp. de activités Poste 203

Johanne Sanche



Resp. cuisines collectives et ateliers culinaires Poste 206

Rita Lo Cicero



Travailleuse de milieu Poste 208

Alice Villeneuve



Stagiaire

Association pour Ainés Résidant à Laval

4901, rue St-Joseph, Laval, H7C 1H6 Tél: 450 661-5252 www.aparl.org

information@aparl.org







Liaison avec les membres



Bonjour chères/chers membres et amis/es!

Je suis Louise Thompson, membre, bénévole et agente de liaison aux membres.

Qu'est-ce qu'une agente de liaison aux membres? C'est une personne, membre de l'APARL, qui a accepté de vous représenter bénévolement auprès du conseil d'administration.

Mon rôle principal, c'est de vous écouter, de vous informer et de présenter vos idées et opinions lors des réunions du conseil! Mon rôle consiste aussi d'être présente aux différentes activités de l'APARL mais surtout aux diners, ça me permet de partager mes pas de danse....

Mais sérieusement, j'aime prendre le temps de vous dire bonjour, de vos accueillir, de vous piquer une ''tite'' jasette.... C'est un réel plaisir pour moi! Pour ceux et celles qui me connaissent, je suis surtout rieuse à temps plein.

Et lors des réunions du conseil d'administration, je tiens le temps. Lors de ces réunions d'environ deux heures, via Zoom, plusieurs sujets sont à couvrir, alors tenir le temps, c'est très important et j'en suis fière!

Au plaisir de vous rencontrer à une prochaine activité!

Louise Thompson

louisethompsonpq@outlook.com

514-707-4496



un peu d'histoire...

J'ai commencé par travailler bénévolement au foyer St-François, qui opérait depuis 10 ans et aucune personne d'en dehors n'avait encore réussi à pénétrer dans ce milieu fermé sur le monde extérieur.

Devant l'isolement et la grande solitude de ces résidents, j'ai été plus que touchée. Le fait que j'avais contribué à leur procurer un peu de bonheur, je ne pouvais pas les abandonner et ils insistaient tellement pour que je reste avec eux et ne cessaient de répéter : « Nous commençons à vivre depuis que vous êtes là ».

Alors, j'ai cherché un moyen pour me procurer de l'argent et ce fut le 1er projet qui m'a permis d'organiser des services d'animation de loisirs dans les maisons suivantes: Providence, Marie Christine, St-François.

Début de l'APARL. Comme mon marí avait dessiné un sigle pour le papier correspondance, à ce moment je me suis dit : « Nous allons fonder une association » et mon époux m'a secondé. Par la suite, les démarches ont été entreprises, les buts et les objectifs ont été décidés, en un mot, nous voulions aider surtout les plus démunis et notre clientèle : les vieillards, les handicapés physiques et mentaux vivant dans de petites résidences d'où notre nom A.P.A.R.L. : Aide aux Personnes Âgées en Résidence à Laval.

Nous avons cherché les maisons les plus défavorisées c'est-à-dire celles qui n'ont rien : aucune ressource, même pas une salle de séjour. La Providence m'a aidée à les découvrir.

Notre Corporation comme telle, l'APARL, a été fondée en 1976, un peu plus tard, notre association a parrainé un projet Canada au travail qui portait le titre : « le Partage ». Actuellement, l'APARL ne donne plus de services d'animation à la maison de la Providence qui peut maintenant subvenir amplement à ses besoins et qui nous aide en mettant à notre disposition une grande salle et ce deux après-midi par semaine, ce qui nous permet de réunir nos protégés et de poursuivre diverses activités : cours, artisanat, projection de films, spectacle, bingo, etc...

un 3^{ième} projet « Vieillir en santé »; nous continuons notre programme d'activités sociales et culturelles : sorties à l'extérieur, visites à Terre des Hommes, à l'Oratoire St-Joseph, au Planétarium, au Théâtre des Variétés, etc...

En 1978, nous sommes reconnus comme Œuvre de Charité. En 1979, nous devons partir de la Providence qui est devenue l'Accueil Laval, on ne peut plus nous réserver un local pour nos rencontres. Heureusement, Ville de Laval nous permet d'habiter les locaux d'une ancienne école désaffectée (Groulx) dont elle vient de faire l'acquisition.

La ville, en plus, défraye les coûts de l'entretien, du chauffage, de l'électricité. Le siège social de l'APARL sera là, à l'avenir. Une classe est aménagée par des bénévoles, redécorée, repeinte et servira d'atelier et la grande salle, pour regrouper nos amis défavorisés que notre société rejette et abandonne trop souvent.

Pour le moment, nous nous organisons de peine et de misère sans aucune ressource financière, afin que nos bénéficiaires n'aient pas trop à souffrir, des monitrices bénévoles nous aident en ce sens.

un projet 4 a été demandé, aucune nouvelle, nous attendons, nous espérons. Des contacts avec l'APARL ont été entrepris afin que l'Association des Principaux d'école de Ville de Laval parrainent notre œuvre, l'alimente en quelque sorte... encore là, nous attendons.

Projets Nouveaux Horizons : refusé. Projet Haut-Commissariat : refusé. Ne trouvez-vous pas que c'est quelque peu injuste?

Il ne faut pas que notre APARL meure, le Dieu de la charité ne peut nous abandonner et suscitera nos âmes généreuses qui nous permettront de continuer notre travail.

En attendant ce moment si désiré, nous comptons sur vous. Vous ne pouvez rester insensible à notre demande et au nom de tous ceux-là que nous soutenons, je vous remercie à l'avance.

Berthe Roy Simard



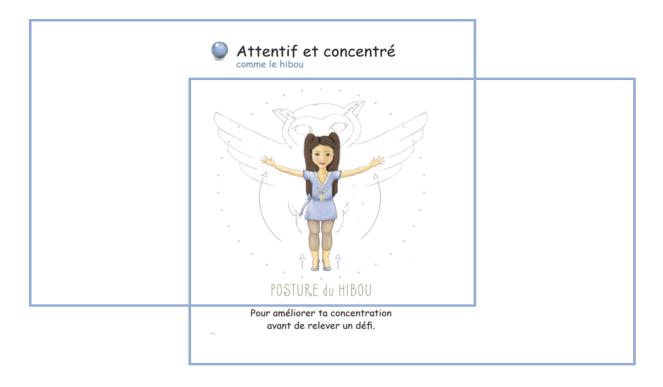
À la découverte de MYA

Nombreuses sont les disciplines corporelles pratiquées aujourd'hui. Quelques-unes sont d'origine orientale. Parmi les plus répandues on compte le yoga et le tai-chi. Peut-être êtes-vous déjà adepte du yoga, l'APARL vous offrant les facilités pour le pratiquer. Votre professeure, Pascale Charest, est à l'origine de la méga aventure MYA articulée à partir du yoga.

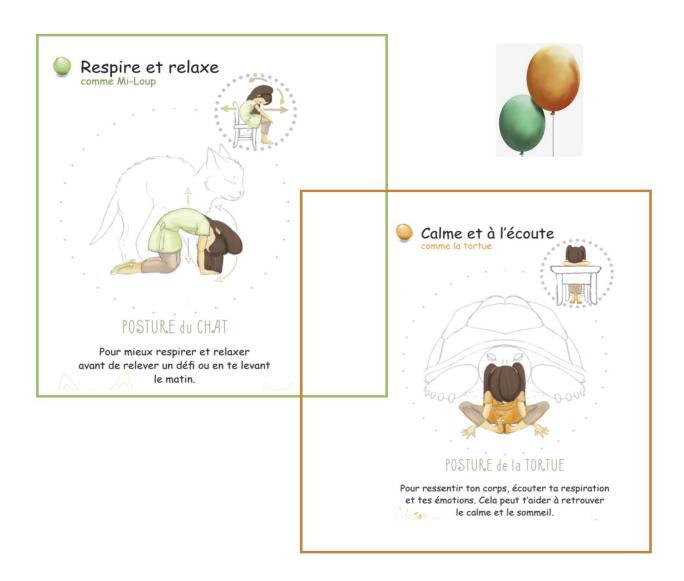
À l'origine du projet MYA, un groupe de parents de l'école l'Envol de Laval. Désirant améliorer le calme, la concentration et les succès de leurs enfants, ils ont consulté Pascale, professeure de yoga à la même école.

Ainsi Pascale a élaboré le projet MYA créant un trio original: yoga, lecture et apprentissage du français. S'y rencontrent enfants, parents et aînés. Qui est MYA? Certes, elle n'est pas une fée; il s'agit d'une jeune fille qui chemine dans les bois observant attentivement ses amis les animaux. Pascale est sa grande amie.

La concrétisation du projet comporte le yoga, la lecture par des sages amies de MYA et une pratique d'écriture. Ainsi, deux classes de maternelles attendent une fois par mois Pascale au gymnase de leur école; les tous jeunes écoliers y espèrent le récit le récit de la grande amie de MYA qui leur décrira les postures d'un petit animal par le biais du yoga. Par exemple, ils reproduiront la posture du loup (20 minutes d'exercice). Les enfants s'y appliquent avec conviction; ils sont enchantés, calmes et attentifs.



Suit la deuxième étape aussi attrayante: c'est le retour en classe pour la lecture du conte de l'une des sages au service de MYA. Les contes sont choisis pour leur dynamisme, leur drôlerie avec des situations surprenantes. Pendant la lecture, l'attention est mise sur les mots nouveaux et le français en général.



Finalement, les apprentis de l'école de MYA reçoivent, pour chacun, le cahier de MYA conçu par Pascale et une amie illustratrice, Meriem Ladoré. Le but de ces brochures est d'achever des apprentissages en yoga et en français. Jusqu'à ce jour MYA visite quatre écoles lavalloises à tous les mois. Nous en souhaiterions plus. Pascale invite toute personne intéressée à devenir sage lecteur/trice à venir la rencontrer à l'APARL.

La pleine conscience

En ce beau vendredi gris, j'ai assisté à la conférence « La pleine conscience » donnée par Christine Blais, nutritionniste et Chloé Lavigne, kinésithérapeute du Groupe Promo-Santé Laval. Bien que la température ne soit pas de la partie, les membres qui assistaient à la conférence étaient joyeux et attentifs. Au menu, gestion du stress, pleine conscience, méditation et mise en pratique. Le dernier point était sur l'alimentation.

Qu'est-ce que la pleine conscience? C'est l'art de rester présent dans l'instant, en prenant conscience de ses pensées, émotions et sensations corporelles sans jugement. Afin de situer notre niveau de stress, nous avons débuté par une évaluation et fait ensuite un exercice de respiration puis, nous avons à nouveau évalué notre stress. Et avons noté une différence positive.

Après avoir reçu quelques explications sur les systèmes sympathiques et parasympathiques, vu une vidéo sur le bienfait de changer de perspective, les animatrices nous ont parlé des bienfaits de la méditation et ses impacts sur la douleur. Puis, un autre exercice sur le scan corporel.

Finalement, nous avons abordé le sujet de l'alimentation, de reconnaître nos préférences alimentaires et les bienfaits de manger lentement. Pour finir, une dégustation de chocolat!

Si vous avez la curiosité d'en savoir plus, vous pouvez consulter la chaîne YouTube du Groupe Promo-Santé Laval. Vous y trouverez également une méditation pleine conscience de quatre minutes. Pour la gestion du stress, nous deux animatrices nous ont conseillé le livre « Calme au cœur du chaos ». Moi, j'ai beaucoup apprécié la dégustation du chocolat!

Scan corporel:

https://www.youtube.com/watch?v=pwWe HTY kI

Charline Ouellet





LA MORNA

En 2019, plusieurs raisons ont amené l'UNESCO à convertir à la MORNA (genre musical), en patrimoine immatériel de l'humanité. Ce style va plus loin que la mélodie et la danse, englobant la création poétique et l'interprétation des chansons. Bien que son enracinement dans la culture Capverdienne qui le caractérise si bien, ce genre de musique est devenu l'âme de cet archipel africain.



La voix de Cesaria Évora (reine de la morna) est celle qui interprète le mieux cette musique. Sa voix posée accompagne mieux que personne les instruments à corde pour chanter avec douce mélancolie, tout genre d'émotions. L'influence du FADO et des rythmes africains sont présents dans ses chansons.

Les visiteurs du Cap vert sauront apprécier les paysages et ce qu'ils vont écouter. La morna accompagne ses habitants dans les moments importants de leur vie mais aussi quotidiennement dans des réunions familiales parce que Le Cap Vert vit la morna.

Ce genre musical que l'on reconnait si bien dans la chanson SODADE est langoureux et triste. On l'écoute et on s'oublie.

https://www.youtube.com/watch?v=qx4z9V2hydQ

Bechara Zalzal

Pendant ce temps au café...

Ou'est-ce qui t'arrive Alice, tu es dont bien essoufflée? Prends le temps Régine

de t'asseoir, ma foi du bon Dieu.

Pierrette C'est la première fois, à ma connaissance que tu es en retard Alice.

Alice Comme vous le savez, je fais partie du comité pour le 50e anniversaire

de l'APARL.

Oui, nous le savons, mais c'est quoi le rapport avec ton retard et ton Annette

énervement.

Alice Je suis debout depuis 5 h ce matin. J'ai fait un rêve cette nuit. Les

différents logos de l'APARL au cours des 50 dernières années sont venus me raconter une partie de leur histoire. En me réveillant, je

voulais l'écrire pour ne rien oublier et vous le raconter.

Bonjour. Je suis notre premier logo de 1974 à 1986. J'ai été dessiné, pour la correspondance, par le mari de notre fondatrice : Mme Berthe Roy Simard qui voulait venir en aide aux personnes vivant une grande solitude dans les centres d'hébergement de cette époque. Allez lire sa touchante lettre dans notre journal de mars. Vous allez découvrir la

ténacité et l'engagement de cette femme pour trouver des fonds et créer

l'infrastructure de l'APARL.

Je peux vous donner un avant-goût de ce que vous allez découvrir dans sa lettre. En 1976, l'organisme a obtenu sa charte, il est devenu alors une corporation et il a été enregistré le 28 octobre sous le nom : de 2022 à

l'Aide aux Personnes Âgées en Résidence à Laval.

La salle qu'elle mentionne à la Maison de la Providence était au 5436, boulevard Lévesque chez les Sœurs de la Providence qui aujourd'hui est le Centre d'hébergement Fernand Larocque, ce couvent devenu auparavant en 1979 l'Accueil Laval ne pouvait plus nous prêter le local

et c'est à ce moment que...

Pas si vite logo de 2022! Laisse-moi poursuivre l'histoire. Les activités au centre communautaire Groulx prennent de l'ampleur en 1991 et nous obtenons un autre local pour la direction générale, un pour la comptabilité et deux autres locaux polyvalents. Tout ce temps, saviezvous que notre clientèle est diversifiée, elle regroupe les aîné.e.s et les personnes atteintes d'un handicape léger ou de troubles psychiatriques

de 18 à 98 ans?

aujourd'hui

1974-1986

1986-2002

C'est une longue histoire, mais nous avions deux volets: l'animation dans les résidences ainsi que des ateliers de pastorale et des services au Centre Communautaire. Autour de 1992 vient le moment de choisir notre clientèle.

En 2000, le libellé de notre mission dit : offrir aux personnes âgées l'intégration sociale qui brise leur isolement, les services et les ressources nécessaires afin de conserver leur autonomie et leur maintien à domicile et c'est en 2002, que nous avons modifié notre nom pour l'Association Pour Ainés Résidants à Laval sans avoir à changer notre acronyme.



2002-2009

Un employé a créé ce logo, j'imagine pour marquer ce tournant vers la clientèle des ainés seulement. En 2003, première subvention par Centraide, notre mission cadre enfin avec la leur. Oui, il y a eu d'autres demandes avant. Alors nous obtenons une subvention pour notre mission de base et une pour le volet alimentaire. Volet qui sera assuré en 2006 avec l'embauche d'un coordinateur.

En 2004, on fête mon 30e anniversaire. Ce n'est qu'en 2005 que le volet animation dans les résidences par l'APARL s'arrête. En effet, les résidences (nos RPA actuels) sont capables d'engager leurs animateurs.



Les activités au Centre communautaire Groulx prennent toujours plus d'ampleur et en 2001 la cuisine est rénovée.



1986-2002



2022 à aujourd'hui

Attendez de voir sa nouvelle rénovation en 2024. Aussi magnifique que celle de l'année dernière pour l'agrandissement du café.



Pas si vite, je tiens à vous rappeler un fait important. En 1978, l'APARL est enregistré comme organisme de charité et qu'il soutenait 11 résidences : 5 dans le secteur Ouest de Laval et 6 dans l'Est.



1986-2002

Cela nous a permis de bénéficier d'un montant d'argent provenant des amendes imposées aux infirmières en grève pendant près de deux mois en 1991. Elles revendiquaient de meilleures conditions de travail et un meilleur salaire. Le gouvernement de l'époque a décidé de redistribuer l'argent à différents organismes de charité enregistrés.



Ouin, plus ça change et plus c'est pareil, en tout cas dans le domaine de la santé, mais moi, j'ai eu tout une cure de rajeunissement en 2022. Bravo au comité qui a travaillé d'arrache-pied afin de présenter une nouvelle identité visuelle à toute la communauté l'**APARL**oise. Comité composé de membres, d'employés, d'un membre du CA et accompagné de la magnifique équipe de l'Agence Communautaire.



2009-2022

Mon logo de 2009 a sûrement été une source d'inspiration parce que vous avez conservé les trois personnages précurseurs du **Par - Pour et Avec** les membres et il venait souligner mon 35e anniversaire. Je suis très heureux qu'on ait encore réussi à garder notre acronyme, je suis attaché à mon APARL.



Parlant attachement, je veux vous rappeler que la première parution de notre journal a été en novembre 1997 avec trois éditions par année et 1 000 exemplaires distribués.

1986-2002



En 2024, c'est le format numérique du journal qui prend le relais. N'ayez crainte, des exemplaires sont disponibles dans le café pour le lire sur place et il est possible d'emprunter une copie de la même façon qu'on emprunte un livre.

Que de chemin parcouru, que de défis relevés et à relever encore! J'apprécie de pouvoir avoir une copie papier du journal. J'ai fait beaucoup de progrès avec le numérique, je m'inscris en ligne maintenant, mais j'aime bien avoir mon journal en main.

Annette

Merci Alice, j'ai hâte d'en apprendre plus sur notre histoire. Je n'en reviens pas, la clientèle au début était de 18 à 98 ans, je ne savais pas cela. 50 ans, un demi-siècle, c'est impressionnant.

Régine

Je sens que ce n'est qu'un début, plusieurs surprises doivent nous attendre. Tiens-nous au courant Alice et restons à l'affut.

Johanne Perrier



LA PORTE DE SABLE

Un vieux berger vertueux et pauvre voulait voir la mer face à Deira. Peu après son départ, on lui vola ses chèvres. Plein de rage et de douleur, il poursuivit son chemin.

Quand ses pieds touchèrent la plage et que ses yeux s'accoutumèrent aux vagues réfléchissant le soleil, il dit :

« Si dans mes derniers jours, je ne verrai rien d'aussi beau, accueillez moi, mer de Deira ».

La terre trembla et devant le berger un million de grains de sable formèrent un arc pas plus haut qu'un homme normal. Des fils de sable pendaient comme des franges de rideau lui barrant la vue de l'autre côté.

La curiosité l'amena à s'approcher de la porte. Il leva la main et les fils de sable s'écartèrent. Ce qu'il vit l'émerveilla.

En traversant la porte, le berger disparut. Du coup, il se transforma en un jeune dont les mains portaient un sac plein de bijoux. Ç'est alors qu'il se retourna et dit :

« Merci porte magique, pour la vue, la jeunesse et la richesse ».

La porte de sable est une légende provenant de Dubaï aux ...Émirats arabes unis. En franchissant le seuil de la porte, nous entrons dans un nouveau monde qui nous accueille et nous transforme. Le symbole architectural de la 'porte' est identifiable dans les diverses constructions de ce pays. Dans le paysage immobilier, nous retrouvons une trace de sérénité et de calme.

Bechara Zalzal



La place des ainé.e.s à travers le temps et les cultures

Dans le cadre des ateliers pour la sensibilisation à la diversité, j'ai assisté à l'atelier « La place des aînés dans différentes cultures et à travers le temps » offert par l'organisme « Autrement d'ici » tenu le 19 janvier dernier à l'APARL. Cet atelier se voulait une occasion de nous sensibiliser à l'impact de la culture, que ce soit d'ici ou d'ailleurs.

J'ai été agréablement surprise de nombre de participant.e.s à l'atelier; il y régnait une ambiance chaleureuse et détendue. L'animateur était jovial et amenait les gens à échanger sur les différents aspects abordés : la place des ainé.é.s maintenant, à travers le temps et les cultures.

Nous avons débuté par une introduction à la diversité, ce qu'elle nous amène de plus, comme la variété de produits en épicerie et les voyages hors Québec. La diversité, nous en faisons partie, nous sommes aussi venus d'ailleurs. Le Québec est très tolérant et a beaucoup d'ouverture pour les nouveaux arrivants. L'animateur nous mentionnait que dans le quartier Côte des Neiges, il y a 160 ethnies répertoriées et 170 langues parlées, rien que ça, à Montréal! Les nouveaux arrivants ont participé à cet essor de diversité; en venant s'établir ici, ils ont laissé leur famille, leur pays et doivent s'adapter à une nouvelle réalité choisie pour certains mais pas par tout le monde.

Puis, nous avons abordé la perception des ainé.e.s ici et ailleurs. Dans la société traditionnelle, au Québec, les grands-parents étaient les sages, ils avaient travaillé toute leur vie à la sueur de leur front. Puis certains changements sociaux et économiques sont apparus tels : les femmes ont rejoint le marché du travail et les familles sont moins nombreuses. Les ainé.e.s. partent à leur retraite et ont une pension.

Puis, l'animateur nous a posé la question fatidique : un.e ainé.e c'est quoi? À quel âge on est vieux? Si on parvient à définir l'âge de la 4e génération à 80 ans, elle se situe où la 3e génération?

Aujourd'hui, dans notre société contemporaine et diversifiée, la réalité est tout autre, nombre de familles sont éclatées et les ainé.e.s sont plus connecté.e.s que par le passé. Mais notre société est toujours pressée et occupée. Elle est axée sur les résultats et le temps pour se voir a dramatiquement baissé.

Heureusement, certains points rallient toujours les gens, à travers les différentes cultures et à travers le temps soit : la nourriture, le jeu et la musique. Le karaoké a pris une place prépondérante dans les rencontres de famille. Il ne faut surtout pas oublier les matchs sportifs!

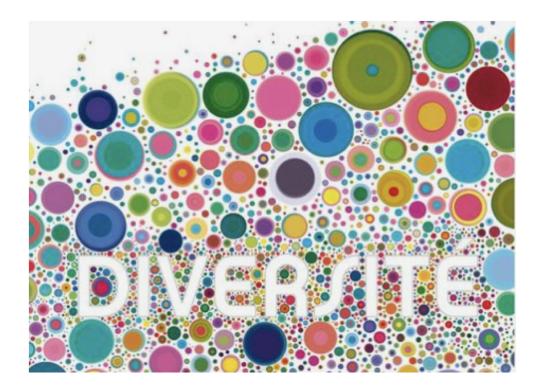
L'animateur a défini la culture comme un ensemble des façons d'agir, de penser et de ressentir propre à un ensemble d'individus. C'est un privilège de vieillir. La culture, c'est 10% de visible et 90% de caché. Ce qui nous amène à porter des lunettes culturelles avec nos interprétations favorables et défavorables.

Dans certaines sociétés asiatiques, les ainé.e.s sont vénéré.e.s. Chez d'autres, orientales, les ainé.e.s sont les gardiens des enfants. Dans certaines sociétés africaines qui ont des familles nombreuses et très proches, les anciens siègent au conseil et ont droit de véto. Chez nous au Québec, les ainé.e.s autochtones sont considéré.e.s comme des sages. Les ancêtres sont présents dans leurs cérémonies et le rapport à la nature fait partie de leur culture.

La culture constitue une multitude de facteurs : les valeurs, les croyances, les traditions, les structures familiales. C'est vrai entre différentes cultures mais aussi à travers une même culture.

Un mot pour clôturer cette conférence : apprécier la différence et aller vers les autres. Nos ainé.e.s vont partir un jour et c'est important de connaître leur histoire. Et vous, que diriez-vous d'écrire votre histoire?

Charline Ouellet



Voyager avec son animal de compagnie

Si vous cherchez toujours une gardienne pour votre petite bête à quatre pattes ou si vous n'osez pas partir en vacances, sachez que plusieurs compagnies aériennes acceptent les animaux en cabine et en soute. Vous pouvez voyager à l'intérieur du Canada ou à l'international avec votre animal.

Récemment, ma fille qui habite à Windsor en Ontario est venue passer trois semaines de vacances ici à Laval avec sa petite chatte, Mimi. Puisque la route est longue (905 km porte à porte = environ 10 h de route) et les conditions routières incertaines en hiver, elle a décidé de venir en avion afin de sauver du temps.

Cet article vous donnera des renseignements généraux sur comment voyager avec votre animal de compagnie en avion. *Air Canada sera utilisé comme exemple.

Recherche auprès des compagnies aériennes

Avant l'achat de votre billet d'avion, vous devez vous renseigner auprès de votre compagnie aérienne afin d'être certaine que celle-ci accepte les animaux à bord car ce n'est pas toutes les compagnies qui le font. Pour ce faire, souvent une petite recherche sur un moteur de recherche avec les mots clé suivants : la compagnie aérienne suivie de « animal de compagnie », vous amènera directement sur la page avec les renseignements dont vous avez besoin.

Inscription de l'animal

Une fois que votre billet d'avion est acheté pour vous, vous devez communiquer par téléphone avec le service à la clientèle afin d'enregistrer votre animal à bord. Vous ne pouvez pas le rajouter directement lors de la réservation en ligne. Il est important d'inscrire son animal à l'avance, car un nombre maximal d'animaux est accepté à bord de chaque vol.

Frais de transport

Le représentant vous informera des frais à payer pour votre animal. Les frais varient selon si l'animal voyagera avec vous dans la cabine, pour les petits chiens et petits chats, et selon la destination. Par exemple, avec Air Canada lorsque l'animal voyage en cabine avec vous, pour un vol domestique le frais est de 50 \$ + taxes pour un aller simple. On multiplie donc par deux pour un aller-retour. Pour les vols internationaux* (incluant les États-Unis) les frais sont de 100 \$ + taxes pour l'aller simple. *Certaines restrictions s'appliquent pour les vols internationaux.

Si vous possédez un chien de grand taille, par exemple, qui ne rentre pas dans un sac de transport approuvé par la compagnie, il vous est possible d'avoir votre chien en cage de transport dans la soute à bagage, dans un compartiment fret pressurisé. Dans ce cas-ci, les frais s'élèvent à 105 \$ + taxes l'aller simple pour les vols domestiques et avec les États-Unis et à 270 \$ + taxes l'aller simple pour toute autre destination internationale. Encore une fois, pour un vol aller-retour, on multiplie par deux les frais associés.

Dimension sac/cage de transport

Il existe des restrictions quant aux dimensions du sac ou de la cage de transport que vous utilisez selon le type d'appareil avec lequel votre vol opère. De plus, ces dimensions varient s'il s'agit de parois rigides ou souples. Les compagnies vous informent très bien sur leur site internet de toutes ces informations.

Ma fille, qui voyage avec Air Canada, utilise un sac de transport souple et amène l'animal en cabine avec elle. Par expérience, elle vous dira que la compagnie ne mesure pas directement le sac de transport dans la mesure où celui-ci semble respecter les dimensions et sera en mesure de se faufiler sous le siège devant vous. Et oui, l'animal ne se range pas dans le compartiment à bagage du haut et n'occupe pas un siège. Il se place sous le siège devant vous. Le sac de transport sera considéré comme votre « carry on »/bagage de cabine.

Voyager à l'extérieur du Canada

Si vous voyager à l'extérieur du Canada, et lors de votre retour au pays, vous devez vous renseigner auprès du pays que vous visiterez pour savoir quels sont les documents requis. Dans la plupart des cas, on vous demandera un certificat sanitaire (carnet de vaccination) à jour et en anglais, langue internationale. Les vétérinaires sont très familiers avec ceci. Vous pouvez obtenir le Certificat sanitaire canadien international auprès de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, en ligne, puis l'imprimer et le faire remplir par votre vétérinaire. Habituellement, le vaccin le plus important est celui contre la rage (Rabies) qui doit obligatoirement être à jour au moins trois semaines avant le départ. Rendez-vous sur https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/animaux pour plus de renseignements sur les exigences internationales.

Voici quelques informations supplémentaires :

- L'embarquement avec votre animal se fera avant les autres passagers, ce qui vous permettra de vous installer tranquillement avec votre animal dans l'avion et lui évitera le stress de la cohue lors de l'embarquement.
- Prenez le temps de consulter votre vétérinaire afin de vous assurer que la santé de votre animal est adéquate pour prendre l'avion. Si votre animal est nerveux lors des transports, il est possible de lui demander un tranquilisant.
- Finalement, si vous amenez votre animal en vacances avec vous, n'oubliez pas de vérifier si votre hôtel/airbnb accepte les animaux, quelles sont les conditions et les frais associés.

Ma fille qui a séjourné dans la région de Niagara Falls pour le travail pendant trois mois avait sa petite chatte avec elle. La chatte était autorisée à rester dans la chambre durant ses quarts de travail et l'hôtel fournissait une petit aimant à mettre sur la porte pour informer les femmes de ménage qu'un animal se trouvait dans la chambre.

Noëlla Tuzet



Aide technologique individuelle avec Laurence

Au début de l'année 2023, j'ai reçu en cadeau un cellulaire Apple. Comme j'étais habituée d'utiliser les vieux appareils SAMSUNG de ma fille, je ne connaissais pas certaines fonctions de mon nouvel appareil.

J'ai donc fait appel à Laurence de l'APARL pour répondre à mes questions. Elle m'a montré plein de choses :

- · comment redimensionner les photos, comment les mettre en noir et blanc, comment installer la minuterie,
- · comment faire une capture d'écran et l'enregistrer dans les photos,
- comment numériser un code QR, ce qui devient presqu'obligatoire aujourd'hui pour consulter le menu au restaurant,
- comment mettre l'appareil en mode économie d'énergie pour que la batterie se décharge moins vite,
- · comment localiser mon cellulaire à partir de ma tablette.





Laurence a répondu à 40 demandes au cours de l'automne-hiver, elle a aidé 25 personnes différentes et elle peut passer 1h15 avec vous à chaque rendez-vous. Les questions auxquelles elle a répondu vont du plus simple (comment téléphoner ou envoyer des messages) au plus complexe (comment ouvrir un compte, ex : Jean-Coutu, Moi).

Peut-être avez-vous aussi des questionnements?

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec Laurence, elle saura vous aider avec beaucoup de patience et de gentillesse.

Noëlla Tuzet

Le thé Kombucha

Pourquoi la Kombucha est la boisson à la mode? Elle est devenue une alternative salutaire aux boissons gazeuses. Sa réputation de boisson saine provient du produit de base fermenté auquel lui est attribué plusieurs bienfaits pour la flore intestinale. Sa haute teneur en vitamines et minéraux ainsi que ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires sont certains des avantages qui lui sont propres. Malgré le récent succès de ce produit en occident, il serait connu en Chine depuis plus de mille ans.

Cette boisson que j'ai retrouvée entre autre endroit chez Métro, est délicieuse au goût. J'avais choisi celle à saveur du fruit de la passion. Plusieurs saveurs sont aussi mises en marché.

Bien que plusieurs entreprises fabriquent ce produit, des recettes maison sont faciles à trouver sur Internet, en avez-vous une?

Bechara Zalzal

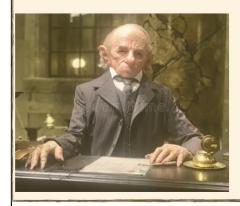


à propos des banques...

Notes de lecture

« La banque ce n'est pas la même chose que les hommes. Il se trouve que chaque homme dans une banque hait ce que la banque fait et cependant, la banque le fait. La banque est plus que les hommes, je vous le dis. C'est le monstre. Ce sont les hommes qui l'ont créé, mais ils sont incapables de la diriger ».

John STEINBECK *Les raisins de la colère* Rapporté par Alain Johnson



Annonce spéciale

Daniel Corbeil vous a présenté son exposition de crèches en carton les 11 et 12 décembre dernier. Surveillez la prochaine programmation pour connaître le sujet de sa prochaine exposition.

À la demande de plusieurs membres qui ont insisté, notez que Jocelyne Corbeil refera ses deux conférences sur la réflexologie et sur le Dien Chan, elle reviendra bientôt.

Regardez votre programmation du printemps pour connaître les dates.

Jocelyne Corbeil

Moelleux au chocolat noir et à l'érable



Ingrédients

- · 2/3 tasse de chocolat à 70 %, en morceaux
- · 1/2 tasse de beurre doux
- · 1 tasse de sucre d'érable
- · 2 œufs
- · 2 jaunes d'œufs
- 6 c. à soupe de farine tout usage

Préparation

- 1. Préchauffer le four à 220°C (425 °F).
- 2. Au bain-marie, faire fondre le chocolat à environ 45°C (115 °F), puis ajouter le beurre pour qu'il fonde.
- 3. Retirer le récipient du bain-marie qui contient le chocolat, ajouter le sucre d'érable, les œufs et les jaunes d'œufs en fouettant.
- 4. Ajouter la farine en la tamisant et mélanger.
- 5. Beurrer et saupoudrer de sucre d'érable quatre ramequins.
- 6. Verser le mélange à gâteau dans les ramequins, puis enfourner et faire cuire de 13 à 14 minutes.
- 7. Sortir les moelleux du four et attendre 5 minutes avant de les démouler en les renversant dans une assiette. Le centre des moelleux devrait être coulant.

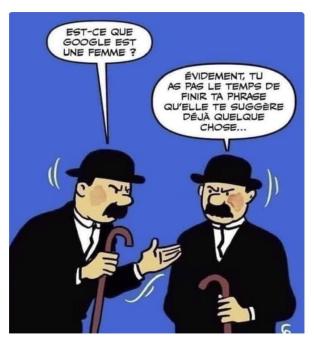
Créée par Nancy Samson, chocolatière

https://erableduguebec.ca/recettes/moelleux-au-chocolat-noir-et-a-lerable/



RIONS UN PEU

je ne m'entoure que de personnes solaires: j'aime bronzer du colur







Le jeu des énigmes...

Mon premier est la capitale de l'Italie. Mon second est une voyelle. Mon troisième est un fleuve d'Europe. Mon tout est une plante qui sent bon.

L'énigme du pont :

4 personnes sont au bout d'un pont et veulent le traverser.

Pour cela, ils ont besoin obligatoirement d'une lanterne (ils n'en possèdent qu'une) et ne peuvent traverser qu'à deux en même temps.

Ces 4 personnes ne sont pas toutes aussi rapides. Elles peuvent traverser respectivement en 1, 2, 5 et 10 minutes.

Bien sûr quand deux personnes traversent ensemble, la plus rapide va au même rythme que l'autre.

Comment faire pour faire traverser toutes ces personnes en exactement 17 minutes ?

L'énigme de l'aquarium :

Dans un aquarium, il y a 10 poissons rouges. 2 se sont noyés, 4 nagent entre les rochers et 3 sont morts. Combien de poissons rouges reste-t-il?

L'énigme de la poésie :

On me jette lorsqu'on a besoin de moi et on me ramasse lorsqu'on en a plus besoin?

L'énigme du matheux :

Quels nombres peut-on faire en assemblant au moins deux des mots suivants : « dix », « cent », « quatre » et « vingt » ?

Pour connaître les réponses, vous référer à Laurence, notre animatrice communautaire 😉

Merci à nos partenaires

Santé et Services sociaux Québec







