

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2024-2025



Association pour aînés
résidant à Laval

Une communauté forte de ses aîné.e.s

TABLE DES MATIÈRES

L'action communautaire autonome.....	3
Le mot de la présidente.....	4
Le mot de la direction générale	5
L'APARL en bref.....	6
Les membres.....	7
Les bénévoles.....	8
Les stagiaires.....	10
L'équipe.....	11
L'assemblée annuelle des membres.....	12
Le conseil d'administration.....	13
La vie associative.....	15
Les services et les activités.....	17
Activités culinaires.....	26
Serviced'accompagnement et transport à l'épicerie (ATE).....	28
Intervention.....	30
Initiatives.....	31
À l'interne.....	32
Rayonnement et la visibilité.....	34
Partenariats.....	39
50e anniversaire de l'APARL.....	42
Espace citoyen des Confluents.....	46
Plan stratégique 2025-2030 et actions 2025-2026.....	49
Les remerciements et soutien financier.....	51

L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

L'APARL est un organisme 100% ACA (action communautaire autonome) et cette année, nous utiliserons cette légende créée par l'ACA en partenariat avec la Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL) pour identifier les critères spécifiques de l'action communautaire autonome et les approches préconisées dans ce mouvement. Vous trouverez ces sceaux tout au long de ce rapport d'activités.

La légende des sceaux de l'action communautaire autonome



Notre organisme répond aux besoins de la communauté visée par sa mission. Il participe à des luttes visant des changements à caractère politique ou conduisant à une plus grande justice sociale et au respect des droits.



Notre organisme est reconnu dans sa communauté et il a des liens avec d'autres organismes ou partenaires. Notre CA représente bien la communauté visée par notre mission.



Notre organisme encourage l'engagement de ses membres et favorise leur participation dans la vie de l'organisme. Nos membres sont consultés, nous avons un conseil d'administration actif et une assemblée générale annuelle vivante!



Notre organisme contribue, de manière non partisane, aux débats sociaux et mène des luttes pour améliorer les conditions de vie des personnes les plus démunies. Il aide les gens à se mettre ensemble pour faire respecter leurs droits et combattre les discriminations qui s'exercent contre eux.



Notre organisme met à contribution les expériences et compétences de chacun et permet des prises de conscience individuelles et collectives. L'éducation populaire autonome permet d'agir ensemble dans le but de faire changer les choses.



Notre organisme a des approches qui font appel à l'initiative des personnes qui participent à ses activités. Il agit sur l'ensemble des causes qui sont à la base de la situation des personnes auprès desquelles l'organisme intervient.



Notre organisme fait de la prévention en misant sur l'intégration sociale, le renforcement du potentiel des individus, la solidarisation des collectivités et l'amélioration de la qualité de vie des citoyens et des citoyennes.



Notre organisme adhère aux revendications communes du mouvement d'action communautaire autonome lanaudois et québécois, notamment pour un meilleur financement à la mission des OCA, le respect de la politique gouvernementale sur l'action communautaire et une meilleure justice sociale.



Notre organisme priorise le financement à la mission globale afin d'actualiser sa mission en cohérence et en concordance avec les huit critères de l'action communautaire autonome. Ce mode de financement est le meilleur afin de permettre l'atteinte de nos objectifs et de notre mission.

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



2024-2025, tout un marathon !

Entre les festivités du 50^e anniversaire de création de l'organisme, le déploiement du point de service à Saint-François, la nouvelle planification stratégique, un lac-à-l'épaule, tout en maintenant la programmation régulière, les employées, les membres du conseil d'administration, les bénévoles et les participant.e.s se sont coordonnés dans le plaisir et la joie pour rendre le tout possible.

Tous ces beaux moments et ces grandes réalisations me rendent fière de mon rôle au sein de cette grande famille que représente l'APARL.

Pour conclure en beauté cette année de grands chantiers, je vous invite tous à une grande main d'applaudissements collective. Chapeau !

Vicky Blanchard,
Présidente



Membres du Conseil d'administration et équipe de travail de l'APARL - Lac à l'épaule 2024

LE MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Chers membres,

Encore une très belle année pour l'APARL.

2024-2025 a été marquée par plusieurs beaux moments, un nouveau plan stratégique et un point de service à Saint-François.

De beaux moments, car nous avons, entre autres, célébré nos 50 ans depuis notre fondation. Ce fut une soirée grandiose qui restera gravée dans la mémoire collective.

En collaboration avec nos membres et nos partenaires, l'APARL a désormais un plan stratégique qui, nous en sommes convaincus, permettra à l'APARL, par le biais de l'équipe, des membres et des bénévoles, de répondre aux besoins actuels et futurs de la communauté des personnes de 50 ans et plus de l'Est de Laval.

Depuis janvier 2025, nous avons un nouveau point de service à l'Espace citoyen des Confluents. La communauté des 50 ans et plus de Saint-François sera enfin desservie à la hauteur de ses besoins.

Tout ceci est rendu possible grâce à des personnes exceptionnelles au sein de notre organisme :

- Une équipe hors pair qui travaille tous les jours à faire vivre la mission de l'APARL. C'est vraiment un privilège de les côtoyer au quotidien.
- Des bénévoles (plus de 80) dévoué.e.s sans qui l'APARL ne pourrait avoir une offre de service si variée et diversifiée.
- Un conseil d'administration engagé et professionnel ayant à cœur la bonne gestion de l'APARL et de mettre tout en œuvre pour propulser l'organisme vers un avenir prometteur.

Je termine ce beau parcours avec l'APARL cette année, prenant ma retraite en juin 2025.

Ce fut parmi les plus belles années de ma carrière professionnelle, et j'en garderai d'excellents souvenirs.

Je vous remercie chaleureusement pour tout ce que vous m'avez apporté comme être humain, et je souhaite à l'APARL une très belle continuité.

Julie Vaillancourt,
Directrice générale

L'APARL EN BREF

L'APARL a toujours à cœur l'amélioration de la qualité de vie de l'ensemble des personnes âgées, incluant les plus vulnérables, en offrant une gamme variée d'activités sociales et communautaires. Le choix des activités/ateliers se définit par l'approche du « par, pour et avec », où les membres participent collectivement à la définition de leurs besoins, décident des actions ou projets et contribuent à leur mise en œuvre. En plus d'une gamme d'activités régulières et ponctuelles variées offertes par des bénévoles, notre organisme travaille en partenariat avec différents acteurs et actrices du milieu afin de diversifier son offre de service par des activités accessibles qui répondent aux besoins émergents des personnes âgées des quartiers desservis.

Mission

L'APARL est un centre communautaire pour aîné.e.s qui offre aux personnes âgées de 50 ans et plus un lieu d'intégration sociale, des services et des ressources nécessaires afin de briser l'isolement, conserver l'autonomie et favoriser le maintien à domicile.

Vision

L'APARL vise à être un acteur reconnu par la communauté, en jouant un rôle dans le maintien d'un filet de sécurité aux personnes âgées autonomes, en santé ou en situation de vulnérabilité ou à risque d'exclusion sociale. L'organisme est un lieu de repérage qui permet ensuite d'agir sur le maintien des conditions de vie des aîné.e.s. Son enracinement dans la communauté lui permet d'être un agent de changement social.

Valeurs

accueil écoute
entraide intégration
loyauté respect



Historique

1974

Fondation de l'APARL, qui avait d'abord comme mission de contrer la solitude vécue par les personnes vivant en centre d'hébergement, d'où la désignation de son acronyme de l'époque Aide aux Personnes Âgées en Résidence à Laval

1985

L'offre de service de l'APARL s'étend afin de rendre accessibles des activités adaptées aux besoins des aîné.e.s du quartier.

2002

L'APARL change son appellation pour l'Association pour Aînés Résidant à Laval, conservant ainsi son acronyme APARL

2022

L'APARL se refait une beauté et actualise son identité visuelle.

2023-2024

L'organisme a été particulièrement actif, menant divers projets, tels que l'agrandissement de la cuisine, le lancement d'une démarche de planification stratégique ainsi que l'organisation du 50e anniversaire, soutenue par des levées de fonds tout au long de l'année.

2024-2025

- Événement de reconnaissance des bénévoles – avril 2024
- Plan stratégique de l'APARL – juin 2024
- Lac-à-l'épaule de l'équipe de travail de l'APARL – septembre 2024
- Célébration du 50e anniversaire de l'organisme – octobre 2024
- Inauguration du nouveau point de service de l'APARL (l'Espace citoyen des Confluents) – novembre 2024
- Achat d'un nouveau véhicule de 12 places à recevoir en juin 2025
- Premier Repair Café Laval, à l'APARL – décembre 2024

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 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 de vivre de l'exclusion.

Accessibilité

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi : 8 h 30 à 16 h

Horaire d'été :

(à partir de la semaine suivant la Fête du Canada et jusqu'à la Fête du travail) :

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h 30

L'APARL est donc présente pour ses membres et la communauté tout au long de l'année, soit **50 semaines sur 52 et 236 jours/année.**

Clientèle et territoire desservi

La clientèle de l'APARL est composée principalement de personnes âgées de 50 ans et plus demeurant dans les quartiers Duvernay, Saint-François et Saint-Vincent-de-Paul (en bleu sur la carte ci-dessous).



D'autres résidents provenant de partout de Laval et même de Montréal comptent également parmi notre bassin de membres. Les personnes rejointes proviennent de milieux socio-économiques diversifiés et plusieurs d'entre elles sont issues de différentes cultures.

LES MEMBRES



LES BÉNÉVOLES

L'APARL souhaite exprimer sa profonde gratitude à l'égard de tous ses bénévoles pour leur engagement et leur dévouement. Grâce à leur généreuse contribution, l'organisme peut offrir une gamme variée de services. Leur participation fait une réelle différence !

Au total, **83 bénévoles** s'investissent activement dans divers secteurs de l'APARL, totalisant **7 598 heures de bénévolat** – une hausse de **1 311 heures** par rapport à l'année 2023-2024.

Dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole, un petit-déjeuner de reconnaissance a été organisé le 17 avril 2024. À cette occasion, les bénévoles ont assisté à une prestation humoristique et ont participé à plusieurs tirages, majoritairement offerts par des commanditaires.



Brunch de la semaine d'action bénévole du 17 avril 2024



Michelle Beaulieu-Gariépy
France Bélanger
Louise Bélanger
Sylvain Berger
Jonathan Bernier Demers
Vicky Blanchard
Ghislaine Brais-Côté
Claudette Charbonneau
Fernande Charlebois
Anne-Carmelle Charles-Pierre
Andrée Charron
Louise Chiara
Johanne Claing
Hélène Claing
Jocelyne Corbeil
Daniel Corbeil
Monique Coulombe
Manon Damphousse
Jean David
Maria Del Gaudio
Vincent Del Gaudio

Solange Desmarais
Piérina Di Zazzo
Francine Dicaire
Diane Drolet
Martine Durand
Anne-Marie Elahi
Rollande Filion
Roseline Firmin
Carole Fortin
Diane Gadbois
Réal Gariépy
Nicole Garon
Francine Gérard
Pierre Giguère
Francine Girard
Charles Grégoire
Camie Harbour
Mildred Hébert
Eddy Hum
Eveline Jean
Alain Johnson

Christiane Joly
Delaïla Keating
Maude Labbé
Johanne Lafleur
Élise Landreville
Chantale Lapperrière
Jocelyne Lavoie
Denise Leblanc
Ginette Leclerc
Suzanne Leclerc
Michèle Leprohon
Chantal Lizotte
Guylaine Locas
Alain Longpré
Élisa Marchand
Guylèn Noisette
Charline Ouellet
Pierre Paquette
Jean-Robert Patry
Marie-Antonieta Perluzzo
Johanne Perrier

Florence Marie Romain
Hélène Rouleau
Libertad Sanchez
Jinny Sanon
Chantal Sauvé
Gilles Sauvé
Suzanne Simard
Jocelyne Soucy
Anne-Sophie St-André
Louise Thompson
Francine Tremblay
Yves Tremblay
Suzanne Trottier
Madeleine Turcot Di Fruscia
René Turpin
Noëlla Tuzet
Line Veillette
Madeleine Vespa
Ani Vosguian
Béchara Zalzal

Je suis bénévole à l'APARL depuis plusieurs années.

J'occupe le poste d'agente de liaison aux membres au sein du Conseil d'administration, sur lequel je siège depuis maintenant 5 ans !

À l'APARL, les opportunités de bénévolat sont indispensables. Il ne s'agit pas de réinventer la roue, mais de trouver ce qui nous intéresse. La porte est toujours ouverte pour entendre les propositions de chacun !

Merci, l'APARL, de me permettre de faire partie de cette belle famille.

- Louise Thompson, membre, bénévoles et agente de liaison aux membres au sein du Conseil d'administration de l'APARL

Styles d'implication bénévole

- Animation d'ateliers et d'activités
- Conducteur.trice des différentes navettes de l'organisme
- Accompagnateur.trice de la Navette Accompagnement Transport Épicerie
- Accompagnateur.trice de la Navette Emplettes
- Aide alimentaire
- Projet MYA : Sages et Lectrices en classe
- Journal de l'APARL
- Levée de fonds (Marché de Noël, Marché de Pâques, etc.)
- Agent.e d'accueil
- Comité de décoration
- Aide individuelle sur tablette et téléphone cellulaire
- Aide générale (montage et démontage des salles, etc.)
- Membre du Conseil d'administration



LES STAGIAIRES



L'APARL a eu le plaisir d'accueillir **6 stagiaires** cette année. Chacune d'elles a su s'adapter avec brio et a marqué son passage par sa contribution significative à la vie de l'organisme.

Nom du stagiaire	Établissement scolaire	Programme d'études
Jessy Scaramella	Collège CDI	Techniques en éducation spécialisée
Sarra Missoumi	Collège CDI	Techniques en éducation spécialisée
Bérivan Kirisikoglu	Collège de Maisonneuve	Techniques de l'informatique : Développement d'applications
Loudia Désaulniers	École le jet d'Ancre Inc.	Formation sur le Journal créatif
Sarifatou Sore	Collège de Maisonneuve	DEC : Gestion de commerces
Danielle Bois	Centre formation l'Impulsion	Formation d'aide générale en administration

Coucou ! Je suis Jessy. J'ai été stagiaire en votre compagnie durant trois semaines cet été, dans le cadre de ma technique en éducation spécialisée.

Bien que mon stage à l'APARL fût de courte durée, il m'a beaucoup apporté. J'ai ressenti l'accueil, l'entraide et la bonne humeur qui s'imprègnent en tous, les membres comme les employés.

Je suis reconnaissante de cette expérience, car elle m'a permis de prendre confiance en mes compétences et en mon potentiel d'éducatrice spécialisée, en pratiquant la relation d'aide et en agissant de pair avec une équipe formidable et bienveillante.

Merci à tous, c'est vous qui avez rendu mon passage si mémorable !

- Jessy Scaramella, stagiaire

Faire mon stage à l'APARL a été une expérience très enrichissante, qui m'a permis de découvrir le milieu communautaire sous un nouvel angle. En tant qu'étudiante en développement d'applications, j'ai eu la chance de contribuer à l'amélioration du site web de l'organisme. Même si mon rôle se déroulait principalement en arrière-plan, j'ai senti que mon travail faisait une vraie différence pour l'association. Pendant ces quelques semaines, j'ai pu m'impliquer concrètement dans l'évolution du site web de l'APARL. J'ai travaillé sur la création de nouvelles pages, l'organisation du contenu, l'intégration d'éléments visuels, tout en m'assurant que le site soit fonctionnel, clair et agréable à consulter pour les utilisateurs, sur tous les appareils. Ce travail m'a permis de mettre en pratique mes compétences techniques, tout en développant ma capacité à adapter l'information aux besoins réels d'un organisme communautaire et à en faciliter l'accès pour tous.

Ce que je retiens surtout de mon stage, c'est l'ambiance chaleureuse et bienveillante au sein de l'équipe, mais surtout la confiance qu'on m'a accordée dès le début. J'ai eu la liberté de proposer mes idées et de m'impliquer dans ce beau projet. Je suis fière d'avoir participé, à ma façon, à la mission de l'APARL.

Un grand merci à toute l'équipe pour son accueil et cette belle expérience.

- Berivan Kirisikoglu, stagiaire

L'ÉQUIPE



JULIE VAILLANCOURT

Directrice générale
En poste depuis 2021



ANNE-SYLVIE DARILUS

Directrice adjointe
En poste depuis 2023



CAROLE BÉLANGER

Responsable des
activités
En poste depuis 2003



DANIELLE LAMY

Responsable service
ATE
En poste depuis 2009



IVELINA BELCHEVA

Commis comptable
senior
En poste depuis 2010



JOHANNE SANCHE

Responsable des ateliers
et activités culinaires
En poste depuis 2021



**CAROLINA LATORRE
ROJAS**

Adjointe administrative
En poste depuis 2021



LAURENCE CHARRON

Animatrice communautaire
En poste depuis 2022



RITA LO CICERO

Travailleuse de milieu
En poste depuis 2023



SANDRINE MORIN

Agente de
communication et de
gestion philanthropique
(Contrat d'un an)



**CATHERINE
BUSSIÈRE-LEBLANC**

Responsable des activités
de l'Espace citoyen des
Confluents
En poste depuis 2024

Emplois d'été 2024

Sandrine Morin (agente de communication et administration)

Charlie Neveu (animatrice)

L'ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES



Le 11 juin 2024, s'est tenue l'Assemblée générale annuelle (AGA) de l'APARL, un moment rassembleur animé par Awa Coulibaly de la CDC de Laval.

Pour présenter le rapport d'activités, l'équipe de travail a opté pour une formule originale et dynamique : le « APARLoQuiz » ! Ce jeu-questionnaire ludique a su capter l'attention et a été grandement apprécié par les membres présent.e.s.

L'AGA a également été l'occasion d'élire de nouveaux membres au sein du conseil d'administration, tout en soulignant et en remerciant chaleureusement le dévouement des administratrices sortantes.

Après la levée de l'AGA, les participant.e.s ont eu le plaisir de se retrouver autour d'un délicieux buffet, préparé avec soin par Johanne Sanche, responsable des activités et ateliers culinaires de l'APARL.



Assemblée Générale Annuelle du 11 juin 2024

Membres votants	49
Membres participants	3
Partenaires	10
Employées	11
Bénévoles	7

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



VICKY BLANCHARD

*Présidente
Membre associée*



JINNY SANON

*Vice-présidente
Membre associée*



ÉLISE LANDREVILLE

*Secrétaire
Membre active*



ALAIN JOHNSON

*Trésorier
Membre actif*



LOUISE THOMPSON

*Agente de liaison
aux membres
Membre active*



JOHANNE SANCHE

*Élue parmi les
employées*



LOUISE CHIARA

*Administratrice
Membre active*

Antoine
Auclair

Photographe

Lydia
Schaeffer

Vidéaste

GOVERNANCE

Les membres du conseil d'administration jouent un rôle essentiel au sein de l'APARL. Entre autres, le CA s'assure de la saine gestion de l'organisme, tout en étant le gardien de sa mission, ainsi que de sa vie associative et démocratique.

Nous tenons à remercier de tout cœur les administratrices dont le mandat s'est terminé en 2024. Elles ont contribué au rayonnement de l'APARL, en tenant compte de la réalité actuelle et future de la population aînée de l'Est de LAVAL. Un très grand merci.

Comité du CA

- Comité de gouvernance
- Comité des ressources humaines
- Comité des finances
- Comité ad hoc de gestion des plaintes
- Comité d'évaluation du CA et de la direction générale
- Comité de planification stratégique
- Comité des règlements généraux

Dossiers traités par le CA en 2024-2025

1. Nouveau point de service à l'Espace citoyen des Confluents
2. Manuel de l'employé.e (mise à jour)
3. Politique en matière de promotion de la civilité, de prévention et de gestion du harcèlement et de la violence (mise à jour de la politique actuelle en lien avec la Loi 42)
4. Politique de gestion financière (mise à jour)
5. Stratégie de gestion philanthropique
6. Nomination d'une nouvelle firme comptable pour l'audit annuel
7. Achat d'une nouvelle imprimante
8. Démarche de planification stratégique
9. Démarche de réflexion sur le changement de nom et de logo de l'APARL (en cours)

DONNÉES IMPORTANTES DU CA

Type d'implication	Nombre de réunions
Réunions régulières	9
Réunions spéciales	4
Comités	15
Total	28



LA VIE ASSOCIATIVE

Les dîners thématiques

Plusieurs dîners thématiques ont eu lieu à l'APARL cette année : dîner du printemps, café musical, dîner karaoké, pique-niques, et bien d'autres encore.

225 personnes ont répondu présentes à ces activités préparées par l'APARL. L'organisme a profité de ces activités pour inclure des tirages moitié-moitié qui ont permis d'amasser des sommes d'argent appréciables en prévision du 50e anniversaire de l'APARL, célébré le 10 octobre dernier et afin de financer la mission de l'APARL.



Souper de Noël du 10 décembre 2024



Fernande Charlebois et Madeleine Vespa lors du pique-nique du 18 juillet 2024

Levées de fonds

Cette année encore, le marché de Noël de l'APARL a été un franc succès. En plus d'offrir des produits alimentaires provenant de différentes entreprises québécoises, tels que des tartes aux pommes et des tartinades, une variété de conserves a été cuisinée, soit 200 pots. Quelques produits ont aussi été confectionnés par les membres de l'organisme, soit des napperons, des toutous et des pantoufles tricotées, des crayons, des cartes de souhaits et bien plus encore.

L'APARL a également ajouté à sa gamme de produits maison des pâtés à la viande (tourtières), qui ont été cuisinés en **2 formats**, pour un total de **92 pâtés**... tous vendus à la vitesse de l'éclair !

Cette année, l'APARL a battu un record de vente de beignes. En tout, 3 324 beignes ont été vendus ! Qui sait, peut-être que l'APARL atteindra un total de 3 500 beignes pour le marché de Noël de 2025 !

L'APARL est ravi d'annoncer que le profit amassé lors de cet événement annuel fut de **6 525,02 \$!**

À chaque année, cette levée de fonds est possible grâce à l'équipe de bénévoles de l'organisme, qui travaille fort au succès de ce marché. Merci à chacun et chacune d'entre eux !

Souper de Noël

98 membres se sont joint.e.s aux employées de l'APARL pour célébrer Noël autour d'un bon repas traditionnel, avec notre animateur invité, Sylvain Laporte. Chansons, danse, prix de présence et bonne humeur étaient au rendez-vous, pour le plus grand plaisir de toutes les personnes présentes.



Un petit souvenir sucré du Marché de Noël : nos beignes maison!



Vente de livres

L'APARL a organisé une vente de livres du 10 au 21 mars, au Café Entre-Nous. Les livres vendus lors de cette levée de fonds provenaient de dons offerts par les membres de l'APARL. **Plus de 400 livres**, en très bonne condition, ont été recueillis, ce qui a permis d'offrir une grande variété de genres littéraires. Ceux-ci étaient vendus au coût de 1 \$ ou 2 \$. L'APARL a amassé **450 \$**, grâce à cette levée de fonds.

Activités Café Entre-Nous

Diverses activités ont eu lieu au Café Entre-Nous, dont des moments consacrés aux jeux de société et aux jeux de cartes. De plus, au cours de l'été 2024, Charlie Neveu, animatrice (Emplois été Canada) et Laurence Charron, animatrice communautaire de l'APARL, ont animé plusieurs activités artistiques, telles que de la peinture sur des bouteilles d'huile d'olive, une activité mosaïque et plusieurs autres. Elles ont également organisé trois sorties au cinéma, qui ont permis aux membres de visionner des films québécois et d'échanger leurs commentaires sur ces derniers. À l'automne et en hiver, les membres ont également eu la chance de visionner des documentaires aux thématiques variées au Café Entre-Nous, ce qui a permis des échanges sur les notions apprises lors du visionnement.



*Activité artistique: Peinture sur bouteille d'huile d'olive
été 2024*

Tricot

Chaque lundi matin, depuis maintenant 2 ans, plus de **12 membres** se réunissent pour tricoter ou crocheter ensemble. Ces diverses séances favorisent un partage de connaissances inestimables entre tricoteuses. Depuis l'arrivée de notre second point de service, un deuxième groupe de tricoteuses est né à l'Espace citoyen des Confluents, et on y retrouve la même atmosphère conviviale. En partenariat avec l'organisme Commun'Action (Table de quartier de Duvernay et de Saint-Vincent-de-Paul) ainsi qu'avec le Cercle des fermières de Saint-François, de nouveaux projets ont vu le jour durant l'année 2024-2025. Que ce soient les toutous et les poupées remis au CHSLD de la Pinière, ou les couvertures offertes aux enfants du Relais de quartier de Saint-Vincent-de-Paul, les tricoteuses sont toujours ravies d'offrir leur temps pour confectionner des articles utiles aux personnes dans le besoin.



L'équipe du tricot au Café Entre-Nous

LES SERVICES ET LES ACTIVITÉS

Programmation, cours et ateliers

Cette année fut riche en diversité, en nouveautés, en activités ponctuelles, et elle a été remplie de découvertes. Ainsi, les personnes de 50 ans et plus ont pu bénéficier de plusieurs activités, que ce soit pour acquérir de nouvelles connaissances, la mise en forme, le développement de soi, la créativité, le bien-être ou le divertissement. Tous ont trouvé l'activité qui répond à leur besoin.

Une des nouveautés de l'année 2024-2025 fut d'offrir l'ensemble de nos activités ponctuelles à toute personne non-membre âgée de 50 ans et plus, désirant découvrir notre organisme, socialiser et bénéficier de nos services.

Session Printemps 2024

La session du printemps est d'une durée de **6 semaines** et est composée d'une variété de cours, d'ateliers et de conférences.

- Sortie à la cabane à sucre
- Atelier de broderie perlée
- Dien Chan
- Réflexologie
- Exposition Première communion
- Concert printanier de l'Ensemble vocal Sérénade (**140 spectateur.rice.s**)

Session printemps 2024

Total des activités régulières : 18

Total des participants : 185

Total des activités ponctuelles : 6

Total des participants : 280



Conférence sur la Réflexologie - session printemps 2024

Session Été 2024

Dans le but de répondre à la hausse de la demande pour les cours et les ateliers et afin d'offrir une période estivale dynamique à toutes les personnes âgées de l'Est de Laval, l'APARL a mis en place une variété d'activités répondant aux besoins de tous et qui favorise la socialisation.

Dans le cadre du programme des Parcs animés offert par la Ville de Laval, Quelques activités ont pu être offertes dans les parcs environnants : **deux cours** de mise en forme 50+ (**9 semaines**) et un cours de Qi Gong 50+ (**5 semaines**). Ces activités nous ont permis de desservir un plus grand nombre de personnes âgées de faire connaître notre organisme. Plusieurs participant.e.s se sont par la suite inscrit.e.s aux activités régulières de l'APARL.

Les activités régulières, comme le shuffleboard, la pétanque extérieure et la conversation espagnole, sont des incontournables et la participation ne cesse d'augmenter d'années en années.

Session été 2024

Total des activités régulières : 18

Total des participants : 269

Session Automne 2024

Cette année l'APARL a organisé des portes ouvertes sur une période de deux jours contrairement aux années précédentes. Cette nouveauté a nécessité une campagne promotionnelle plus grande qu'à l'habitude. Ainsi, les jeunes du programme TAPAJ du Carrefour Jeunesse Emploi de Laval ont distribué **2 500 accroche-portes**, afin de faire la promotion de ce nouveau concept.

Les portes ouvertes, qui ont eu lieu les 27 et 28 août, ont permis aux membres et non-membres de faire l'essai de cours et ateliers et d'échanger avec les professeurs. À la suite de ces essais, plusieurs non-membres ont découvert l'organisme et se sont inscrits, afin de bénéficier de l'ensemble des services de l'APARL.

L'automne amène de la nouveauté avec le cours d'aquarelle, qui a compté 9 inscriptions, et les Journées Santé bien-être: des séances de Dien Chan, de réflexologie et de multiréflexologie faciale, qui ont permis à **23 participant.e.s d'en bénéficier**.

Session automne 2024

Total des activités régulières : 26

Total des participants : 378

Total des activités ponctuelles : 15

Total des participants : 328

Conférences

- Testament et successions par DIRA-Laval
- Procuration et mandat de protection par DIRA-Laval
- Bien vieillir dans la bienveillance par Yvon Riendeau, conférencier
- Droit au logement par Juristes à Domicile
- Massage métamorphique par Jocelyne Corbeil, réflexologue et membre de l'APARL
- Réflexologie par Jocelyne Corbeil, réflexologue et membre de l'APARL
- Dien Chan par Jocelyne Corbeil, réflexologue et membre de l'APARL
- Vivre un deuil par LumiVie

- Concert de Noël de l'Ensemble vocal Sérénade (140 spectateur.rice.s)
- Karaokés (nombre de karaoké: 2)
- Café musical (nombre de café musical: 1)
- Conférences (nombre de conférences: 8)
- Programme PIED (nombre de séances: 10)
- Exposition Sainte-Enfance (42 visiteur.euse.s)
- Journal créatif (nombre de séances: 7)



Karaoké du 16 décembre 2024

Semaine lavalloise des aînés

En collaboration avec la Ville de Laval et le Groupe Promo-Santé Laval, nous avons offert, dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés, deux conférences.

Groupe Promo-Santé : Découverte de la pleine conscience 1 et 2 (**nombre de participations: 31**)
Notre terroir gourmand (**nombre de participations: 19**)

Les activités offertes durant la Semaine lavalloise des aînés constituent une vitrine incontournable permettant aux aîné.e.s de la communauté de découvrir l'APARL, grâce à une programmation diversifiée et accessible, déployée dans tous les secteurs de Laval.

Les trois activités proposées ont permis à l'APARL de rejoindre **50 personnes, dont 26 non-membres**.

Une belle façon de faire découvrir l'organisme !

Vendredi 13 ! Eh oui, vendredi 13... Quelle idée de nous faire sortir une journée pareille ? Eh bien, si vous n'y étiez pas, vous avez manqué quelque chose. En plus de rencontrer une trentaine de personnes, j'y ai aussi rencontré LE PLAISIR. Celui de chanter tous ensemble, accompagné d'excellents musiciens et musiciennes. De ce nombre, nous pouvions compter sur la présence de Gérard Parent, que vous connaissez probablement tous. Aussi présents, Sylvain Berger et sa guitare ainsi que Manon Damphousse avec sa clarinette et sa belle voix. Un peu plus tard en après-midi, nous avons eu le plaisir de découvrir le talent de pianiste de Madame Louise Saindon, qui nous a accompagné dans l'univers des cahiers de la Bonne Chanson. En fait, ce fut un formidable vendredi 13, qui s'est terminé dans le plaisir, les rires et, malheureusement, trop tôt. Si je me fie aux personnes présentes, il serait bien de renouveler l'expérience. Merci beaucoup, j'ai vraiment passé une magnifique journée.

- Solange Desmarais, membre et bénévole de l'APARL

Exposition Art pluriel: Arts complices révèlent l'inattendu

Une exposition des Arts complices s'est tenue du 5 au 23 novembre 2024 à la bibliothèque Germaine-Guèvremont. Un projet devenu réalité.

Les participantes de l'atelier des *Arts complices* et l'animatrice, Madame Nicole Garon, partagent une passion commune : l'art intuitif et abstrait, dans un espace créatif accueillant et stimulant. C'est ce qui a amené l'idée et la réalisation de ce projet.

L'exposition a été un succès. Le vernissage du samedi 16 novembre a permis de recevoir **55 personnes**. Toutes ont pu admirer les œuvres des participantes de l'atelier et de Madame Nicole Garon. C'est avec émotion et fierté que les artistes ont reçu les visiteurs. Félicitations pour cette belle exposition !

Atelier d'humour

En collaboration avec l'**École nationale de l'humour (ENH)** et **Serge Yvan Bourque**, formateur à l'ENH, l'APARL a mis sur pied une série d'ateliers d'humour destinés à des personnes aînées. Cette nouveauté consistait à initier les participantes à l'écriture et à l'interprétation humoristique. Il s'agissait d'un cours fortement axé sur la pratique. Les participantes étaient guidées et accompagnées dans la création d'un monologue humoristique, de l'idée de départ à la prestation. Il était également possible de produire un texte et de le faire interpréter par autrui. Les ateliers ont été couronnés de succès. Louise Richer, directrice générale de l'ENH, a même parlé de l'APARL à l'émission *Pénélope*, produite par Radio-Canada. Elle y a même rapporté le témoignage de l'une des participantes de l'atelier qui a mentionné que ces ateliers lui avaient permis de se sortir de sa dépression.



Exposition Art pluriel: Arts complices révèlent l'inattendu



Participantes de l'atelier d'humour

J'ai pris ma retraite, après 54 ans de travail actif, à la fin juillet. Dans les faits, j'ai arrêté de travailler à la fin juin et j'ai écoulé ma banque de vacances. Au moment où tous mes accès au réseau ont été coupés, j'ai vraiment vécu une très grande détresse, car j'avais perdu tous mes repères. J'ai fait face au fait que tout le monde est remplaçable, et ce fut vraiment difficile.

Alors épuisée, après avoir laissé ma maison, être déménagée à Laval, j'ai aussi soutenu ma fille qui a été très malade et hospitalisée pendant 49 jours. J'ai pris ma retraite. J'ai découvert l'APARL à la fin d'août, et je me suis inscrite à plusieurs conférences et à l'atelier d'humour. J'ai commencé cet atelier alors que j'étais en détresse et j'ai pu le partager. Le prof et les participantes ont été à l'écoute, avec bienveillance. Les exercices du cours, les éclats de rire, les amitiés naissantes et l'encadrement de Serge Yvan Bourque, notre animateur, ont été pour moi l'élan dont j'avais besoin. À mesure que les semaines passaient, les exercices et la dynamique bienveillante du groupe m'ont aidée à surmonter mon épuisement. J'ai découvert plusieurs côtés de ma personnalité, comme le fait que je sois une personne timide, et je n'aurais jamais cru cela.

J'ai partagé ma participation avec mon entourage après mon 7^e cours et je leur ai annoncé que nous ferons un petit spectacle lors de notre 10^e cours. Presque tout le monde n'en croyait pas leurs oreilles et riait. Le 4 décembre dernier, nous avons fait notre petit spectacle, que nous pratiquions avec joie. Ce fut une super expérience !

Puisque c'était un projet pilote, nous espérions qu'il y ait une saison 2. En fait, l'école de l'humour devrait étendre ses formations à d'autres centres pour personnes âgées, c'est tellement un plus insoupçonné. Ça nous sort de notre zone de confort avec des éclats de rire, ça stimule notre intellect avec divers exercices d'improvisation (un bon brasse-méninges), un super gros plus, sans oublier les liens d'amitié et de bienveillance entre les participantes (car nous n'étions que des femmes, cette fois-ci, de 65 à 83 ans). Je suis certaine que ce fut un baume pour toutes. Je suis très fière d'avoir participé à cet atelier.

WOW ! Ce cours a fait toute la différence pour moi et maintenant j'envisage la retraite différemment et je serai maintenant une "retraîtée active et joyeuse".

Je termine en vous exprimant mon appréciation de l'APARL et de la bienveillance de toute votre équipe. BRAVO !

- Suzanne Bergeron, membre de l'APARL et participante de l'atelier d'humour

Bonjour,

Ce que l'atelier d'humour m'a apporté :

- La détermination de me rendre jusqu'au bout de l'aventure, malgré la création d'un monologue en fin de session.
- Le plaisir des rencontres de chaque semaine, ainsi que la découverte des ateliers.
- La rencontre de nouvelles amitiés.
- La fierté de présenter mon monologue en présence d'une salle participante, ainsi que devant ma famille.
- Le dépassement de soi, même si nous avons les cheveux blancs.
- La rencontre de Serge-Yvan Bourque, une personne extraordinaire, à l'écoute et très humain.

Merci à l'APARL de nous avoir offert ce magnifique cadeau.

- Marielle Pelletier, membre de l'APARL et participante de l'atelier d'humour

Session Hiver 2025

NOUVEAUTÉ : Cours de tai-chi chuan accueillant **11 participant.e.s.**

Le Mois de l'histoire des Noirs :

Dans un souci de faire connaître l'histoire des communautés noires, l'APARL a organisé deux activités : la présentation du film « Bob Marley » et un atelier de djembé. Ces deux événements ont réuni **7 participant.e.s.**

- Atelier Neurographica
- Atelier de djembé
- Film Bob Marley
- 3 conférences :
- Les aîné.e.s et la sexualité
- DMA : Directives médicales anticipées par DIRA-Laval
- Les personnes âgées et la fiscalité par Revenu Québec
- Table ronde sur l'angoisse et l'isolement par DIRA-Laval
- Exposition : l'École (35 visiteur.eus.s)

Session hiver 2024

Total des activités régulières : 26

Total des participants : 225

Total des activités ponctuelles : 8

Total des participants : 131



Atelier Neurographica du 4 février 2025

Aide individuelle Apple

Lors de la dernière année, Laurence Charron, animatrice communautaire de l'APARL, a offert **70 rendez-vous** pour répondre aux questions des membres concernant leur téléphone cellulaire et leur tablette. **34 personnes** ont pu bénéficier de ce service. Chaque séance individuelle est d'une durée de **1 h 15**, avec la possibilité de prendre rendez-vous à leur convenance tout au long de la session. Pendant la période estivale, Charlie Neveu, animatrice (Emplois été Canada), a rejoint Laurence dans le but d'aider plusieurs membres.

Formation sur tablette

Durant les dernières sessions, **25 personnes** ont bénéficié de cours de groupe pour apprendre à utiliser des tablettes, avec le professeur dynamique et expérimenté Sylvain Lafrenière. Pendant **8 semaines**, une tablette Android est prêtée gratuitement aux participant.e.s afin de leur donner l'opportunité de mettre en pratique leurs apprentissages à la maison.

Liste des professeur.e.s. et responsables d'ateliers

Professeur.e.s

Réjean Montbleau – Professeur de danse en ligne
Gérard Parent – Directeur de l'Ensemble vocal Sérénade
Gladys Luna – Professeure d'espagnol
Jacques Daoust – Professeur de guitare
Marie-Claude Renaud – Professeure de la mise en forme 50+
Luce Paquette – Professeure du mouvement conscient
Christiane Joly – Professeure de peinture et de dessin
Sandrine Girard – Professeure de yoga extra-doux et respiration sur tapis
Pascale Charest – Professeure de yoga et Qi Gong sur chaise
Richard Lebrun – Professeur de tai-chi chuan
Martine Leblanc – Professeure d'aquarelle
Sylvain Lafrenière – Professeur de la formation sur tablette

Responsables / bénévoles

Pièrina Di Zazzo – Responsable de l'atelier de confection de bijoux
Bechara Zalzal – Responsable de l'atelier de conversation espagnole
Alain Longpré et Francine Girard – Responsables de la pétanque
Michelle Beaulieu-Gariépy – Responsable de l'atelier de shuffleboard
Réal Gariépy – Responsable de l'atelier menus travaux de bois
Nicole Garon – Responsable de l'atelier les Arts complices
Francine Gérard – Responsable de l'atelier la ViActive
Élise Landreville – Responsable du club de marche « Santé sentiers »
Loudia Desaulniers - Responsable de l'atelier Journal créatif

L'APARL peut compter sur une équipe de professeurs et de membres bénévoles chevronnés et appréciés. C'est 48% de cette équipe qui est composée de membres bénévoles dévoués qui partagent leur passion en enseignant et en assurant la logistique de plusieurs ateliers des plus variés. C'est une richesse inestimable pour l'APARL.

Les séances de cours de Viactive sont pour moi un moment plaisant hebdomadaire de 1 h 30. Dans une atmosphère agréable, avec un groupe de personnes enjouées., Nnous pouvons, tout en respectant chacun notre rythme, sans objectif de performance, exécuter des mouvements de cardio, d'étirements et d'exercices physiques avec l'aide d'une chaise au besoin. Limitée physiquement, je ne suis pas une adepte des Nautilus et autres gyms de ce monde. Pour moi, c'est une grande fierté et satisfaction de pouvoir participer à cette activité. Sous la supervision d'une FRANCINE bienveillante, notre animatrice, qui voit à ce que l'on effectue les mouvements de manière sécuritaire pour éviter tout risque de blessures et d'accidents. En résumé, c'est un bel après-midi pour m'aider à garder la forme, en plus d'aller à la rencontre de gens charmants.

Bonne fin de journée !

- Linda Terrault, membre de l'APARL et participante du Programme Viactive

Je tiens à témoigner de la chance que j'ai de suivre des cours de yoga avec Sandrine Girard, c'est une perle. Sandrine sait s'ajuster aux besoins de chacun et nous proposer des mouvements qui nous font progresser dans notre pratique. De plus, ses séances de yoga nidra sont une grande richesse, bien que, malheureusement pour moi, plus souvent qu'autrement, il m'arrive de m'endormir. Merci Sandrine !

- Louise Lemoine, membre de l'APARL et participante au cours de Yoga

Le club de marche fait partie de mes activités depuis sa création. Je suis assidue pour différentes raisons. Cela me permet de faire de l'activité en plein air à chaque saison, en bonne compagnie. Il m'apporte calme et sérénité dans une belle nature, au gré des sentiers visités. Élise Landreville, notre animatrice, nous rend tous à l'aise et porte attention au rythme de chacun. Bienvenue à tous.

- Margelaine Marcil, membre de l'APARL et participante du Club de marche Santé sentiers

La chorale, une activité qui fait vibrer. Je fais partie de l'Ensemble vocal Sérénade depuis septembre 2019.

Ma participation à la chorale me procure plein de joie, c'est thérapeutique de chanter. Quand tu chantes, tu oublies tout le reste, même tes notes parfois...

Ça rend de bonne humeur, ça réduit le stress, ça crée des liens entre les choristes.

Le fait de chanter fait que le corps libère des endorphines, qui sont associées au plaisir.

Notre chef de chœur, Gérard Parent, sait agrémente la pratique de blagues ; il a sûrement compris que le rire est aussi thérapeutique.

Comme dit la chanson : « Quand tu chantes, ça va ». Alors chantez maintenant !

- Jocelyne Corbeil, membre, bénévole et participante de l'Ensemble vocal Sérénade



Club de marche "Santé Sentiers" hiver 2025

Je fais partie de l'Ensemble vocal Sérénade depuis septembre 2022.

J'adore cette activité pour le bien-être qu'elle m'apporte. Je vis seule, et le fait de rencontrer les membres de cette chorale, dont nous formons une grande famille, me donne de l'énergie pour passer la semaine. Chanter, c'est la joie de vivre avec notre directeur, qui est un bon vivant, toujours de bonne humeur et surtout très compétent. C'est le meilleur !

Merci à tous les employés et bénévoles de l'APARL qui se dévouent pour le bien de tous les membres.

Sincèrement,

- Juliette Carageorgis, membre de l'APARL et participante de l'Ensemble vocal Sérénade



Quelques participant.e.s de l'Ensemble vocale Sérénade accompagné.e.s par Gérard Parent Directeur de la Chorale - été 2024

J'ai la très grande chance de participer à un atelier d'art, et cela demeure une expérience très enrichissante. Cet atelier me permet de découvrir ma créativité dans un environnement bienveillant et inspirant. La professeure est très encourageante et sait nous guider à travers différentes techniques. J'apprécie les échanges avec les autres participantes, ce qui crée une belle dynamique de partage. Cet atelier m'a non seulement permis d'apprendre de nouvelles compétences artistiques, mais aussi de me détendre, de m'évader et de créer des liens d'amitié. Je suis très reconnaissante envers l'APARL pour cette belle opportunité.

- Diane Mainville, membre de l'APARL et participante de l'atelier Les Arts complices

Je participe au cours de yoga extra-doux sur chaise depuis plusieurs années. Chaque semaine, la motivation est au rendez-vous. On nous apprend à se concentrer, s'étirer, bouger en douceur, méditer et relaxer. J'apprécie vraiment ce cours. Il m'apporte sérénité et souplesse. Je tiens à remercier notre professeure, Pascale Charest, pour sa gentillesse et la générosité de ses connaissances, qui nous font découvrir de nouveaux mouvements à chaque session, en respectant chacun/chacune des participant(e)s dans ses propres limites. BRAVO à l'APARL de nous offrir ce cours de yoga extra-doux. Merci et bonne journée !

- Hélène Grondin, membre de l'APARL et participante du cours de Yoga

Depuis 10 ans, j'anime un atelier de création et de techniques mixtes à l'APARL.

Depuis 10 ans, je rencontre des personnes créatives, curieuses et motivées avec lesquelles je partage ma passion pour les arts.

C'est un projet qui me garde motivée, toujours en recherche et heureuse.

Si ces ateliers procurent du plaisir aux participant(e)s, augmentent leurs connaissances, stimulent leur talent, il en est de même pour moi, et cela m'apporte beaucoup de satisfaction.

Leur appréciation et celle du personnel de l'APARL sont précieuses et gratifiantes.

- Nicole Garon, membre, bénévole et responsable de l'atelier les « Arts complices » à l'APARL

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude et mon admiration pour l'organisme communautaire pour aînés « l'APARL ». Ce centre est un véritable trésor pour notre communauté, offrant un espace chaleureux et accueillant où les aînés peuvent se réunir, partager des activités et créer des liens.

Les activités proposées sont variées et adaptées aux besoins et aux intérêts des aînés. Le personnel enseignant et administratif est compétent, attentionné et toujours prêt à aider.

Je suis particulièrement impressionnée par la qualité des services offerts, notamment les cours de confection de bijoux et d'aquarelle, qui me comblent entièrement. Ces activités me permettent, tout en apprenant et me perfectionnant, de partager des moments agréables avec d'autres participants. De plus, la navette Accessibilité que nous offre l'APARL est également très importante pour ceux qui, comme moi, n'ont pas de voiture, ce qui facilite leur déplacement.

Je recommande vivement l'organisme pour aînés « l'APARL » à tous les aînés qui cherchent un endroit où trouver des activités stimulantes et des contacts sociaux.

- Gylèn D. Noisette, membre, bénévole et participante du cours d'aquarelle et de l'atelier de confection de bijoux

Déjà 10 ans... Les années passent et nous comblent d'émotions et d'incertitudes relativement aux activités qui perdurent dans notre famille « Aparloise ». Le fait de partager et communiquer sa passion, semaine après semaine, à l'année longue, est une motivation additionnelle qui nous permet de poursuivre le bénévolat qu'on s'est donné pour mission. Un atelier de conversation, contrairement à un cours, nous donne l'occasion de pratiquer cette langue, par l'écoute, le parler, la prononciation, le penser et surtout l'échange. Le noyau de participants qui, année après année, suivent cet atelier, forme un tissu social serré, qui soutient des activités à l'extérieur de notre association.

Les heures investies afin de susciter l'intérêt des participants, impliquent la recherche continue à travers les différents réseaux littéraires d'apprentissage de l'idiome, les livres d'histoire et tout article pouvant créer un forum de discussion afin de favoriser l'échange participatif.

À titre de responsable de cet atelier, je me sens privilégié de poursuivre cette activité noble de par sa nature, et pleine de réconfort émotionnel reçu de la part des participants à cet atelier.

Merci l'APARL.

- Bechara Zalzal, membre, bénévole et responsable de l'atelier de conversation espagnole à l'APARL

Ce que je peux dire, en tant que responsable de l'atelier Viactive, c'est que j'en retire une grande satisfaction.

J'ai le sentiment de faire « œuvre utile » en aidant les personnes à retrouver ou à conserver leur autonomie physique en faisant de l'exercice. Aussi, j'aime beaucoup le côté social, qui est très fort dans mon groupe. J'espère pouvoir continuer encore longtemps.

- Francine Gérard, membre, bénévole et responsable du Programme Viactive

Bonjour,

C'est la deuxième session que je fais les mouvements conscients, et ça m'apporte un bienfait absolu. Luce est une guide exceptionnelle, douce et très compréhensive. Je recommande ce cours à tous.

- Sylvie Senneville, membre de l'APARL et participante du cours Les mouvements conscients



Cours de Qi Gong 50+ - Programme parcs animés

ACTIVITÉS CULINAIRES



De nos aîné.e.s à vos tout-petits – Une contribution à notre communauté

Depuis 2021, les bénévoles de l'APARL concoctent des collations pour les Maisons de la famille de notre secteur. Cette année, l'équipe de bénévoles est venue cuisiner 40 lundis après-midi, entre le 1er avril 2024 et le 31 mars 2025, afin d'offrir des collations aux enfants de la Maison de la Famille St-Vincent-de-Paul et de la Maison de la Famille St-François.

Depuis plusieurs années déjà, la Maison de la Famille de St-François bénéficie d'un magnifique partenariat avec l'APARL.

Des collations préparées avec amour par des bénévoles et employées apportent à la Maison de la Famille de St-François un grand plus lors de ses activités. Autant pour les grands que les plus petits, les petits goûters offerts sont appréciés de tous.

Un grand merci à l'APARL de la part des membres et de l'équipe de la Maison de la Famille de St-François pour ce super partenariat.

J'en profite pour vous remercier encore de ce super partenariat !

- Équipe de la Maison de la Famille de St-François

Le Relais du Quartier St-Vincent-de-Paul (RQSVP) a eu la chance d'avoir des collations de l'APARL grâce à l'implication de Johanne et des bénévoles. Les enfants ont eu le plaisir de déguster des collations ainsi que des soupes après l'école, à l'aide aux devoirs et à la bande 6-12. Nous avons questionné les jeunes pour savoir quelles étaient leurs collations préférées. Les galettes d'avoine, les petites quiches au fromage, la soupe aux carottes et gingembre, et la succulente croustade aux pommes ont remporté la palme. Nous sommes très reconnaissants de pouvoir collaborer ensemble, merci pour tout ce que vous faites pour les enfants et notre communauté.

- Élodie Bertrand-Geoffroy, éducatrice spécialisée et responsable du volet 6-12 ans du RQSVP

Soupe à 2 \$

L'APARL a servi de la bonne soupe maison à ses membres les mardis midi d'hiver et de printemps, au coût de **2 \$**. Cette activité permet à plusieurs membres de vivre des moments d'échange et de développer de nouvelles relations.

Cuisines collectives

3 groupes de cuisine collective se sont formés durant l'année. L'agrandissement de la cuisine de l'APARL, achevé en février 2024, permet dorénavant d'accueillir plus de membres au sein des différentes activités culinaires. Ainsi, les groupes de participant.e.s sont constitué.e.s de **4 à 6 membres** par cuisine collective. Cela permet à un plus grand nombre de personnes de développer leurs connaissances culinaires de manière collective et de repartir à la maison avec des plats pour une semaine.

Ces groupes se rencontrent un après-midi toutes les deux semaines. Ces moments permettent de choisir des recettes en fonction des goûts des participant.e.s, des dons de nourriture offerts à l'APARL, du temps alloué en cuisine, et de cuisiner des plats pour la semaine.

Sur une période d'un an, ils ont cuisiné **2 300 portions** de nourriture.

Ateliers de chocolat

Durant l'année, Solange Desmarais, bénévole et membre de l'APARL, a offert des ateliers sur la confection de chocolat pour Pâques, Halloween et Noël. Toutes les occasions sont bonnes pour fabriquer de petites bouchées à offrir à ses proches ou encore pour s'offrir une petite gâterie. Ce sont 17 participant.e.s qui ont pris part à ces différents ateliers



Atelier de chocolat de Noël animé par Solange Desmarais

Pépinière Saint-Vincent-de-Paul



Plantation des fines herbes et fleurs grâce à la contribution de la Pépinière Saint-Vincent-de-Paul

Pour une troisième année, l'APARL tient à remercier Denise et Jean-Jacques, propriétaires de la Pépinière Saint-Vincent-de-Paul, qui ont offert de la terre, des semences ainsi que des plants de légumes et de fines herbes que l'APARL utilise tout au long de l'été dans ses différentes cuisines (pique-niques, repas communautaires, cuisines collectives, etc.). Cette généreuse contribution permet également d'embellir le devant du Centre communautaire Groulx durant la belle saison estivale.

Moisson Laval et Métro Concorde-Duvernay

Tous les dons alimentaires reçus de la part de Moisson Laval et de Métro Concorde-Duvernay ont permis à l'APARL de cuisiner des repas communautaires à coût modique, notamment à travers ses dîners communautaires thématiques, ses cuisines collectives ainsi que la préparation de collations pour les enfants des Maisons de la famille St-François et St-Vincent-de-Paul.

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT ET TRANSPORT À L'ÉPICERIE (ATE)

Qu'est-ce que l'ATE ?

Accompagnement Transport Épicerie

L'Accompagnement-Transport-Épicerie est un service qui permet aux membres de 50 ans et plus, n'ayant pas de véhicule, d'avoir un accès essentiel à un supermarché, à leur institution financière ainsi qu'à leur pharmacie.



Quoi de neuf en 2024-2025 en ATE ?

Plusieurs bénévoles ont fait don de leur temps au service d'accompagnement. En effet, l'apport des bénévoles est essentiel au bon fonctionnement de ce service. Les séances d'accompagnement permettent aux bénévoles d'échanger avec les bénéficiaires, de leur apporter un soutien moral lorsque nécessaire et de les assister lors de leurs déplacements, le cas échéant.

À compter de la mi-janvier, la responsable de l'ATE a dû s'absenter jusqu'à la fin du mois de mars. Francine Tremblay, membre et bénévole de l'APARL, a pris en charge le service et a assuré la conduite lors des séances d'accompagnement à l'épicerie. Cela a permis à l'APARL de maintenir ce service et d'en assurer la continuité pour les participant.e.s.

Sorties spéciales ATE

C'est par une journée nuageuse que les membres ont pu déguster un bon dîner au restaurant Le Balthazar, à Boisbriand. De généreuses portions leur ont été servies et les discussions étaient animées. Le tout s'est terminé par une balade dans le vieux Saint-François. Les membres ont apprécié ce moment d'échange, rempli de rires, ainsi que la découverte de ce restaurant.

Carrefour Laval

Juste avant la fête du 50e anniversaire de l'APARL, plusieurs membres ont fait part de leur souhait d'acheter une tenue pour cette grande soirée de célébration. N'ayant pas accès à un moyen de transport, cette situation préoccupait grandement certains membres. L'APARL a donc pris en charge cette demande et a organisé une sortie au Carrefour Laval. Les membres ont apprécié l'occasion de magasiner et de se procurer de belles tenues et des accessoires pour le 50e anniversaire, le tout accompagné de Francine Tremblay, membre et bénévole-conductrice de l'APARL. La sortie s'est terminée par un succulent repas à la Foire alimentaire du centre commercial.



*Sortie estivale ATE au restaurant Balthazar à Boisbriand
11 juillet 2024*

Sortie au cinéma – Nos belles-sœurs

Par une belle journée d'été, **3 membres** ont exprimé le désir d'aller voir le film Nos belles-sœurs. Les membres présents ont passé une agréable après-midi. Cette sortie a été grandement appréciée. L'aide et l'implication des bénévoles de l'APARL, Mme Florence Marie Romain et Mme Francine Tremblay, ont contribué à la réussite de cette activité.

Membres ayant bénéficié du service ATE, de la navette emplette et de la navette accessibilité

40

Nombre de sorties du service ATE, du service navette emplette et de la navette accessibilité

738

Pour moi, être bénévole pour la Navette Amplettes et l'Accompagnement-Transport-Épicerie (ATE) est un bonheur à chaque jour que j'accompagne les membres. Les accompagner représente beaucoup pour moi. Nous partageons des discussions enrichissantes et des fous rires dans la camionnette. Pour moi, l'APARL est une grande famille de cœur. Merci beaucoup à vous tous, membres de la Navette Emplettes, membres de l'Accompagnement-Transport-Épicerie et à tous les employés de l'APARL !!!!!!!

- Francine Tremblay, membre et bénévole-conductrice de l'Accompagnement-Transport-Épicerie de la Navette Emplettes ainsi que de la Navette Accessibilité



Diverses sorties des membres de l'ATE



INTERVENTIONS

La travailleuse de milieu, Rita LoCicero, a concentré ses efforts sur le développement des collaborations avec le CISSS, les partenaires communautaires et les membres. Au cours de l'année 2024-2025, elle a doublé son répertoire de ressources et a approfondi ses connaissances des services offerts aux aîné.e.s. Grâce à cela, elle a pu offrir un service d'accompagnement plus efficace et personnalisé. Toutefois, il est important de souligner que, compte tenu de la diversité des demandes des personnes, la recherche de nouvelles ressources demeure une tâche continue pour Rita.

Activités réalisées

- Distribution de **8 875 dépliants promotionnels** sur les services de la travailleuse de milieu dans les différents commerces et établissements du secteur ainsi que lors d'événements divers (internes et externes).
- Participation à **16 formations** afin d'approfondir ses connaissances en intervention et en accompagnement.
- Rencontre avec divers acteurs du milieu afin de mieux comprendre les services offerts et d'optimiser l'orientation des personnes vers les ressources les plus adaptées.

Constats

- **169 personnes** ont utilisé le service ;
- **437 accompagnements et suivis ont été réalisés**;
- **68 % des membres** ayant utilisé le service sont des femmes, et **32 %** sont des hommes;
- **5 %** des membres ont **85 ans et plus**, **33 %** ont entre **65 et 74 ans**, **40 %** ont entre **75 et 84 ans**, et **22 %** ont moins de **65 ans**;
- Les **4 principaux besoins** identifiés sont : la méconnaissance des ressources (**25 %**), les enjeux liés à l'habitation (**18 %**), l'isolement (**11 %**) ainsi que le transport (**11 %**);
- Les références proviennent des organismes communautaires lavallois, du CISSS et du travail de repérage effectué par la travailleuse de milieu.

Impact des actions

- Repérer les aîné.e.s isolé.e.s et en situation de vulnérabilité.
- Assurer le maintien de l'autonomie à domicile, par le biais du référencement et du soutien.
- Interpréter, décoder et faciliter l'accès à l'information et aux services.
- Encourager et accompagner les aîné.e.s à développer et/ou maintenir leur implication et leur engagement dans la vie associative.
- Référer les aîné.e.s vers des ressources correspondant à leurs besoins

Accompagner les aînés dans leurs difficultés est une mission profondément gratifiante. Chaque jour, nous avons l'opportunité de les écouter, de les soutenir et de leur offrir des solutions adaptées à leurs besoins, qu'il s'agisse d'accès aux ressources, de lutte contre l'isolement ou d'aide pour naviguer dans les démarches administratives. Voir leur soulagement, leur reconnaissance, et parfois même un sourire retrouvé, donne un sens profond à ce travail. Savoir que notre accompagnement contribue à améliorer leur bien-être et leur qualité de vie fait de cette mission une expérience aussi enrichissante qu'essentielle.

-Rita LoCicero, travailleuse de milieu de l'APARL

INITIATIVES



Contribution des étudiantes

De mai à août, deux étudiantes ont rejoint l'équipe pour appuyer l'animatrice communautaire et l'adjointe administrative, en plus de prendre en charge les communications de l'APARL.

Sandrine Morin, agente aux communications et à l'administration, a géré les différents outils de communication de l'organisme, incluant les réseaux sociaux, l'infolettre mensuelle et d'autres supports.

De son côté, Charlie Neveu a collaboré avec l'animatrice communautaire pour organiser 4 activités ponctuelles, au grand bonheur des membres.

Un grand merci à Sandrine et Charlie pour leur précieuse contribution et leur enthousiasme communicatif tout au long de l'été !

Ces 12 belles semaines tirent déjà à leur fin! J'aimerais remercier toutes les personnes que j'ai rencontré. Je suis reconnaissante pour toutes ces belles rencontres! Merci aux dames des lundis tricot qui avec leur grande patience j'ai appris à tricoter et à crocheter. Également, merci aux membres qui sont venus aux rendez-vous d'aides individuels. J'ai aimé vous aidez, mais surtout apprendre à vous connaître. Merci aux personnes de la pétanque, je me suis beaucoup amusée avec vous! Également, merci aux personnes qui sont venues aux activités artistiques. J'ai pu voir de vraies artistes !

Enfin, j'aimerais remercier la belle équipe de l'Aparl. Dès mon arrivé, j'ai été accueilli chaleureusement. On m'a intégré comme si je faisais partie de votre équipe depuis toujours. Je vais m'ennuyer de vous tous et j'espère vous revoir !

Merci tout le monde, c'est grâce à vous que mon expérience fut aussi belle!

À bientôt !

-Charlie Neveu, animatrice (Emplois Été Canada)

Mon emploi d'été à l'APARL a été une très belle expérience enrichissante et bénéfique. J'ai grandement apprécié cet emploi. Je me suis sentie très bien accueillie par une équipe formidable et très inclusive. Je me sentais à ma place. Merci à tous! De plus, j'ai bien apprécié les activités de l'APARL tel que les pique-niques, les épluchettes, etc. Je tiens à remercier le personnel et les bénévoles que j'ai eu la chance de côtoyer. Bref, j'ai tellement apprécié l'APARL que lorsque l'occasion d'y rester encore un an s'est présenté. J'ai tout de suite dit oui.

-Sandrine Morin, agente de communication et administration (Emplois Été Canada)

À L'INTERNE



Modifications au fonctionnement interne

En novembre 2024, l'APARL a fait l'achat d'un véhicule Ford Transit pouvant accueillir **12 passagers**. Sa livraison est prévue pour juin 2025. Ce nouveau véhicule permettra à un plus grand nombre de membres de bénéficier des différents services de transport de l'organisme.

Formations

L'APARL a offert plusieurs formations à l'ensemble de ses employés ainsi qu'au conseil d'administration, ce qui a permis à l'équipe de travail et aux administrateurs d'être outiller dans le cadre de leurs fonctions.

Formations générales

- Formation Sentinelle par la Coopérative de soutien à domicile de Laval
- Formation sur le formulaire PRISMA7 par le CISSS de Laval
- Formation sur la fatigue de compassion par le Comité de Développement Local Chomedey
- Formation sur la participation sociale des aînés par la Fondation Ages«
- Formation sur l'écoute active par le Centre d'Écoute de Laval
- Parcours en Intelligence artificielle par le Centre de formation Korpus
- Clinique PSOC par la CDC Laval
- Formation 211 Grand Montréal par la TRCAL
- Formation Contenu et médias sociaux par Grenier aux talents
- Formation Sociofinancement par La Ruche
- Formation Propulser votre projet grâce au marketing de contenu par 100 degrés
- Formation Comment présenter efficacement les connaissances dans un langage adapté au public cible par Consortium Inter S4

Formations de la gouvernance

- Rôle et responsabilités des administrateurs par la CDC Laval
- Parcours de Mutualisation par Centraide

Répartition des bailleurs de fonds



Lac à l'épaule

Après un arrêt de quatre ans dû à la pandémie, l'équipe de travail et le conseil d'administration de l'APARL ont pris part, en septembre 2024, à un lac-à-l'épaule de 2 jours à l'hôtel L'Oasis de l'Île, à Saint-Eustache.

Le premier jour était consacré à l'équipe de travail, dans le cadre d'une journée de consolidation d'équipe.



L'équipe et les membres du Conseil d'administration lors du Lac à l'épaule de l'APARL

La deuxième journée, l'équipe de travail et le conseil d'administration ont finalisé la démarche de planification stratégique entamée en janvier 2024. Il en est ressorti des orientations, des axes stratégiques et des pistes d'action pour les 5 prochaines années. C'est un avenir très prometteur pour l'APARL.



L'équipe "Call Girls" accompagnée par Rudy Magnan

En matinée, un atelier sur la communication entre les membres de l'équipe de travail portait sur l'état actuel de celle-ci et sur les moyens de s'assurer d'une communication fluide, notamment avec la venue du deuxième point de service à l'Espace citoyen des Confluents. En après-midi, l'équipe a participé à un atelier sur la rigolothérapie. Par la suite, deux équipes d'employées se sont affrontées amicalement dans l'atelier « Ultime challenge » où elles devaient relever différents défis. C'est l'équipe « Call Girls » qui a remporté la médaille. Un très grand merci à Rudy Magnan, de l'entreprise Animation Concept, qui nous a accompagné lors de cet après-midi haut en couleurs et en rires. Les employées ont beaucoup apprécié.



Lac à l'épaule: Séance de travail (Planification stratégique)

Cela a grandement fait du bien à l'équipe et aux membres du conseil d'administration de prendre un temps de réflexion sur l'APARL et sa direction pour les prochaines années, ainsi que sur les facteurs de succès permettant de répondre aux besoins des personnes de 50 ans et plus de l'Est de Laval. Merci à toute l'équipe et au conseil d'administration pour les idées novatrices, la sincérité des échanges et le respect de tous et chacun.

RAYONNEMENT ET LA VISIBILITÉ



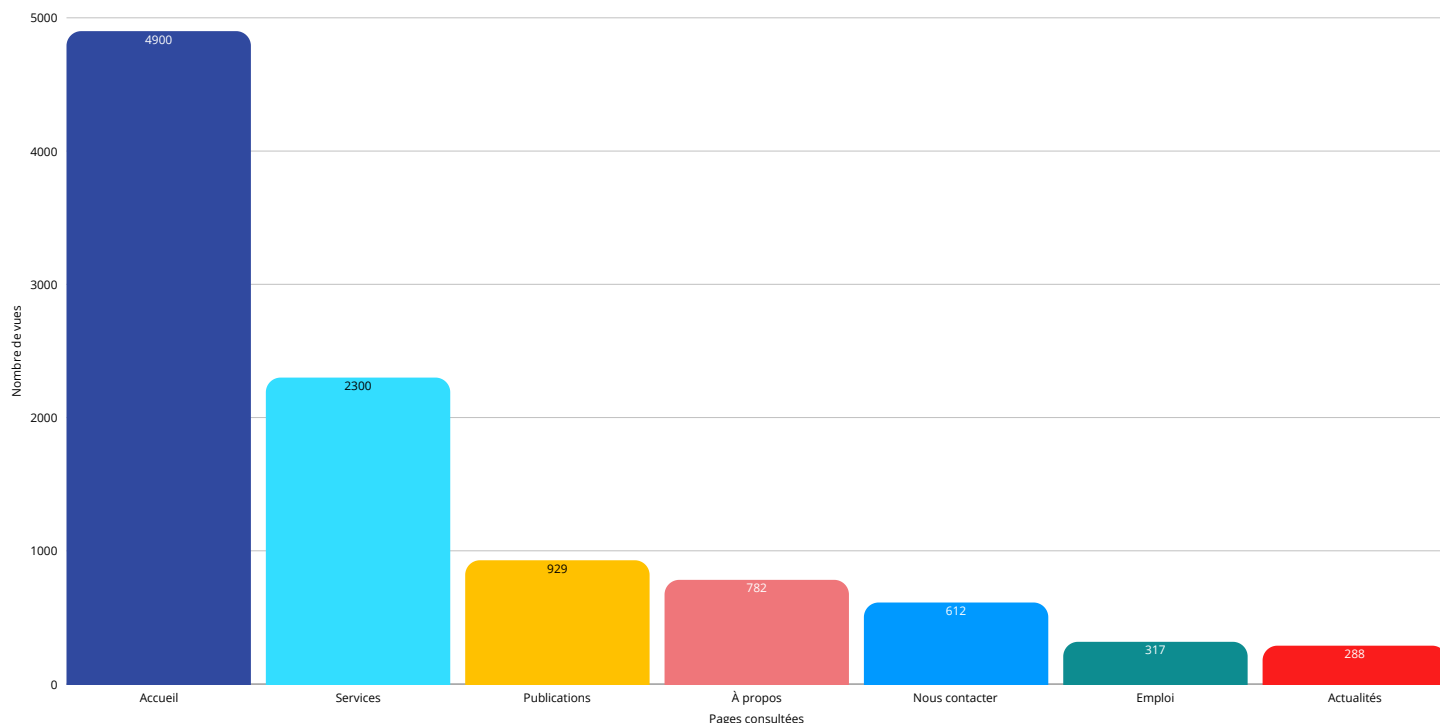
Site web

Au cours de la période du 1er avril 2024 au 31 mars 2025, le site web de l'APARL a joué un rôle essentiel en tant que plateforme de communication de l'information destinée aux visiteur.euse.s.

Avec **4 900 clics**, la page d'accueil a été la plus consultée, soit une augmentation de **2 142 clics** contrairement à l'année dernière. Elle constitue une porte d'entrée stratégique vers les différentes sections, facilitant l'accès à l'information et aux services recherchés. Les visiteur.euse.s ont manifesté un grand intérêt pour les sections « Services » (**2 300 clics**) et « Publications » (**929 clics**). La page « Nous contacter » a été consultée **612 fois**, soulignant l'importance de la communication avec le public.

Bien que les sections « Emploi » (**317 clics**) et « Actualités » (**288 clics**) aient reçu un trafic plus modeste, ces chiffres représentent une opportunité d'optimisation. L'APARL poursuivra ses efforts pour renforcer leur visibilité et mieux répondre aux attentes des visiteur.euse.s.

En mars 2025, une stagiaire a intégré l'équipe pour amorcer une refonte du site web. Cette mise à jour, prévue prochainement, visera à améliorer la navigation et l'accessibilité, afin d'offrir une expérience utilisateur encore plus optimisée.



Infolettre

519 personnes se sont abonnées à l'infolettre de l'APARL, ce qui représente une augmentation de **12,6 %** par rapport à l'année précédente. La contribution de l'agente aux communications et à l'administration permet de justifier cette augmentation.

L'APARL a diffusé un total de **12 infolettres**, soit une par mois. L'infolettre a pour objectif d'informer les membres des différentes activités et des événements tenus à l'APARL.



Infolettre de mars !

Découvrez les dernières nouvelles, événements à venir et bien plus encore. Bonne lecture !

Inscrivez-vous !



Atelier de pastel sec



Les inscriptions pour la session printemps/été débuteront le **mardi 1er avril dès 9 h 30**

Mardi 18 mars dès 13 h 30 à l'Espace citoyen des Confluents

Venez essayer le pastel sec qui se situe entre le dessin et la peinture !

Coût : membre 10 \$
non-membre 15 \$

Attention !

L'atelier de djembé qui devait avoir lieu au CCG le 21 février est remis au **21 mars de 13 h 30 à 14 h 30**.

Il n'est pas trop tard pour s'inscrire.

☐ Infolettre de mars 2025.pdf Membre 25 \$
non-membre 30 \$

Journal de l'APARL



Le Journal de l'APARL est fait *par, pour et avec* les membres. Son comité est formé de **4 membres** engagés.e.s, accompagné.e.s par la directrice adjointe de l'APARL. Cette année, Mme Dyanne Beaumont s'est jointe au comité.

En cours d'année, Mme Beaumont et Mme Charline Ouellet ont toutefois quitté le comité pour relever de nouveaux défis.

D'une édition à l'autre, les rédacteur.trice.s font preuve de créativité et proposent des textes riches, variés et inspirants. Les différents thèmes abordés ont été nombreux, notamment :



- Club de marche Santé Sentiers de l'APARL;
- Historique de l'organisme;
- Cours de bijoux animé par Pièrina Di Zazzo;
- Bienfaits de la noix de coco;
- Retours sur différents événements ou ateliers ayant eu lieu à l'organisme (ex.: la soirée de célébration du 50e anniversaire de l'APARL, l'exposition des Arts complices, l'atelier du Journal créatif, le concert de printemps de la chorale Ensemble vocal Sérénade, la conférence sur la réflexologie, etc.);
- Recettes pour tous les goûts;
- Conte de Noël;
- Entrevue avec quelques employées de l'équipe de l'APARL, dont Johanne Sanche et Danielle Lamy;
- Diverses expériences de voyage:
- Visite du Monastère des Augustines (Vieux-Québec);
- Portugal;
- Croisière vers des îles du Pacifique (Hawaï, Samoa, Fidji et Polynésie française);

L'ensemble des éditions est disponible sur le site Internet de l'APARL.

Réseaux sociaux

Facebook

Cette année, la page Facebook de l'APARL a été davantage exploitée pour faire la promotion des activités et des événements. La page Facebook de l'organisme a eu une augmentation de **57 abonné.e.s** pour un total de **746 abonné.e.s**, dont **80 % représentent des femmes** résidant à Laval. L'ensemble des publications a suscité beaucoup d'engagements (commentaires, mentions « j'aime », etc.) , particulièrement celles comprenant les photos publiées dans le but de faire un retour sur les événements passés.



Instagram

La page Instagram de l'APARL a vu une augmentation de **25 abonné.e.s**. Au total, **156 personnes** suivent actuellement l'organisme sur cette plateforme, principalement utilisée pour faire la promotion des activités et des événements de l'APARL.

Raddar

L'APARL a entamé un tout nouveau partenariat avec l'entreprise Raddar. L'utilisation de cet outil promotionnel a permis à l'organisme de rejoindre **21 000 foyers** situés dans les quartiers Saint-Vincent-de-Paul, Duvernay et Saint-François. La première parution visait à présenter les services de l'APARL aux citoyen.ne.s, ainsi que les activités organisées à l'occasion du Mois de l'histoire des Noirs.

CJE - Carrefour jeunesse-emploi



L'APARL a eu le plaisir de collaborer pour une deuxième fois avec le Carrefour jeunesse-emploi de Laval, dans le cadre de la promotion de ses portes ouvertes tenues les 27 et 28 août 2024.

Des jeunes du programme TAPAJ (Travail alternatif payé à la journée) ont participé à plusieurs moments de distribution d'accroche-portes dans les secteurs de Saint-Vincent-de-Paul et de Saint-François, permettant ainsi la distribution de **2 500 exemplaires**.

Déclaration des député.e.s

Mme. Virginie Dufour

En 2024, l'APARL a fêté ses 50 ans d'existence. Pour souligner cet événement marquant, Madame Virginie Dufour, députée de Mille-Îles, a fait une allocution à l'Assemblée nationale du Québec. Elle a notamment évoqué, avec fierté, les 50 ans de dévouement et de services exceptionnels offerts par l'APARL.

M. Angelo Iacono

L'APARL a également eu droit à une allocution de Monsieur Angelo Iacono, député fédéral de la circonscription d'Alfred-Pellan, à la Chambre des communes. Il a mentionné que l'APARL a su enrichir la vie des aîné.e.s de Laval et a souligné son passage à la soirée de célébration du 50e anniversaire organisée par et pour les aîné.e.s de l'organisme.



Repair Café

Le samedi 7 décembre 2024 avait lieu le premier Repair Café au Centre Groulx, le tout ayant été organisé avec l'organisme Repair Café Montréal.

Qu'est-ce qu'un Repair Café? Un regroupement de bénévoles qui organisent des ateliers gratuits pour les citoyen.ne.s afin de réparer divers objets et de leur redonner une seconde vie.

Ce concept a pris naissance en 2010 aux Pays-Bas, et il y a maintenant des Repair Café dans plus de 15 pays dans le monde.

Le Repair Café répond à plusieurs besoins :

1. Refus du gaspillage;
2. Motivations financières (diminution des dépenses du ménage, revalorisation de ce qu'on possède);
3. Besoins de socialisation et de partage de connaissances.

Ces besoins sont totalement alignés avec les valeurs de L'APARL.

Le premier Repair Café à Laval a été un succès. 26 réparations introduites avec un pourcentage de réparation réussie à 80%.

L'APARL a décidé d'implanter, au cours de 2025, le Repair Café Laval dans ses 2 points de service.

L'APARL est un acteur actif dans la communauté de l'Est de Laval et cette initiative en est un bel exemple.



Une membre de l'APARL avec un bénévole du Repair Café



Une membre de l'APARL avec une bénévole

Tout est bien organisé. Je me suis présentée pour la réparation d'une blouse. Il n'y avait pas trop d'attente. Je suis très satisfaite du travail effectué. Tous les gens présents semblaient contents également. J'ai adoré qu'on sonne la cloche pour annoncer le résultat de la réparation. Une contribution volontaire était suggérée.

À refaire ! Bravo !

- Michelle Beaulieu-Gariépy, membre et bénévole de l'APARL

Participation aux salons



Salon des stages et de l'emploi

Le 12 septembre 2024, Sandrine Morin, agente de communication et de gestion philanthropique à l'APARL, et Anne-Sylvie Darilus, directrice adjointe à l'APARL, ont assisté au Salon des stages et de l'emploi du Collège de Maisonneuve, à Montréal. Elles ont eu l'occasion de présenter l'organisme et d'aller à la rencontre de plusieurs étudiant.e.s. Leur présence à ce salon a permis de recruter plusieurs futur.e.s stagiaires dans les domaines de l'administration et de l'informatique.



Sandrine Morin, Agente aux communications et gestion philanthropique au salon des stages et de l'emploi du Collège de Maisonneuve

Salon des aînés

Quelques-unes de nos employées, dont Carolina Latorre Rojas, Johanne Sanche, Carole Bélanger et Danielle Lamy ainsi que 2 bénévoles de l'APARL, ont représenté l'organisme au Salon des aînés de Laval organisé par l'organisme MAUV. Elles ont pu présenter l'organisme aux visiteur.euse.s du salon et échanger avec d'autres organismes issus des secteurs privés et public. L'événement a eu lieu chez Axion 50 plus à Laval.

Salon pour les personnes proches aidantes de Laval

Rita LoCicero, travailleuse de milieu à l'APARL, ainsi que deux bénévoles de l'organisme, Louise Thompson et Jocelyne Corbeil, ont participé au Salon des personnes proches aidantes. Elles ont pu échanger avec les participant.e.s. Rita y a présenté les services de l'organisme ainsi que ceux liés au programme ITMAV.



Rita Lo Cicero, travailleuse de milieu et Jocelyne Corbeil, membre et bénévole de l'APARL au salon pour les personnes proches aidantes de Laval

PARTENARIATS



Marche de la bientraitance des personnes âgées

Le 12 juin dernier a eu lieu la marche visant à souligner la bientraitance des personnes âgées. Pour une deuxième année consécutive, l'APARL a invité ses membres ainsi que les élèves des écoles primaires du quartier de Saint-Vincent-de-Paul à venir marcher en grand nombre. **200 élèves** et une centaine d'adultes, soit des parents, des grands-parents, ainsi que des membres de l'organisme, ont répondu à l'appel.

Les invité.e.s ont eu droit à une prestation des chœurs de la chorale de l'APARL, et certains enfants ont également interprété quelques chansons en cette belle occasion.

Plusieurs partenaires ont participé à cette marche intergénérationnelle, dont :

- Groupe Promo-Santé Laval
- Table régionale de concertation des aînés de Laval
- Commun'Action
- CISSS
- CHSLD La Pinière



L'APARL tient à remercier tous les partenaires présents pour cet événement marquant.

-Rita LoCicero, travailleuse de milieu de l'APARL et Laurence Charron, animatrice communautaire de l'APARL



*Laurence Charron - Animatrice communautaire, Rita Lo Cicero -
Travailleuse de milieu et Louise Thompson - membre et bénévole
de l'APARL lors de la marche du 12 juin 2024*



*Francine Gérard et Francine Tremblay,
membres et bénévoles de l'APARL*

Projet MYA

Le projet MYA est un projet intergénérationnel, réalisé en collaboration avec l'APARL, YogaCoeurActions, quatre écoles primaires de Laval, des parents et les bibliothèques. Depuis plus de six ans, Pascale Charest, directrice du projet MYA et de YogaCoeurActions, veille à ce que le projet contribue à favoriser la réussite éducative des jeunes. Soutenu par le RLPRE (Regroupement lavallois pour la réussite éducative) ainsi que par le ministère de l'Éducation, le projet a pour objectif de favoriser le plaisir de lire et d'écrire chez les enfants, à travers des séances de lecture en classe animées par les aîné.e.s, que nous appelons les « Sages ». En parallèle, il propose des séances de yoga en présentiel ainsi que des capsules vidéo, visant à améliorer la concentration et le bien-être des élèves, tout en activant l'apprentissage de nouveaux mots.

Voici quelques données récoltées au cours de l'année 2024 :

- **300 élèves** des écoles Aux Quatre-Vents et Fleur-Soleil ont participé à **48 séances** de lecture.
- **400 élèves** ont participé à **90 séances** de yoga en présentiel.
- De **9 à 10 bénévoles** de l'APARL ont contribué au succès du projet, cumulant **300 heures** de bénévolat.
- **30 capsules vidéos** alimentent le projet pour favoriser l'intégration en classe et à la maison.

Le projet MYA entamera la prochaine édition à l'automne 2025, avec l'espoir de pouvoir continuer au-delà, en fonction des subventions disponibles et de l'implication des bénévoles.

Bonhomme à lunettes

L'APARL est heureuse d'accueillir le service du Bonhomme à lunettes dans ses locaux, afin d'offrir des lunettes à prix abordable aux membres de la communauté. Ce service, disponible un lundi sur deux, permet d'accueillir **6 personnes** à chaque visite, pour un total de **12 bénéficiaires** par mois.

La majorité des personnes qui profitent de ce service sont à mobilité réduite et rencontrent des difficultés à se déplacer. Les bénéficiaires expriment une grande satisfaction et une reconnaissance envers cette initiative, qui leur permet d'obtenir des lunettes adaptées à leurs besoins sans avoir à parcourir de longues distances.

L'APARL tient à remercier chaleureusement son partenaire, le Bonhomme à lunettes, pour son engagement et sa précieuse collaboration.

Ce partenariat permet d'augmenter l'accessibilité aux soins visuels pour les personnes qui en ont le plus besoin.



Liste des partenaires

ACEF Laval	Métro Plus Concorde Duvernay
ALPA	Midi40
ALPABEM	OMH de Laval
ALTA – Association Lavalloise pour le Transport Adapté	RADDAR
AQCCA	Relais du quartier de St-Vincent-de-Paul
Association des grands-parents du Québec	Revenu Québec
Association des Popotes Roulantes de Laval – Saint-Noël-Chabanel	ROMAL
Axion 50 plus	SCAMA
Bonjour Aujourd’hui et Après	Service de police de Laval
CAAP Laval – Centre d’assistance et d’accompagnement aux plaintes	SMCL – Services de Médiation citoyenne de Laval
Carrefour jeunesse-emploi de Laval	STL (Transport adapté)
CATAL	TRCAL
CCRVA	Urgence sociale
Centre communautaire Coumbite de Laval	Ville de Laval
Centre d’écoute de Laval	
Centre de bénévolat et moisson Laval	
CHSLD La Pinière	
CISSS de Laval	
Cœliaque Québec	
Commission scolaire de Laval	
Commun’Action	
Diabète Laval	
DIRA-Laval	
École Jean-XXIII	
École nationale de l’humour	
École Saint-Vincent	
Entreprises Drouin	
Espace Stratégies	
France Terrault, philanthropie et marketing social	
Groupe Promo-Santé Laval	
Info-Santé	
Initiative locale St-François en action	
InterAction Loisirs Laval	
JAD – Juristes à domicile	
L’Appui	
La transformerie	
Loisirs St-François	
LumiVie	
MADA	
Maison de la Famille de St-François	
MAUV	

50e anniversaire de l'APARL



Le 10 octobre 2024, l'Association pour aînés résidant à Laval (APARL) a célébré avec fierté son 50e anniversaire lors d'une soirée festive et chaleureuse, placée sous le thème enchanteur d'un voyage à Venise.

Pour assurer la réussite de cet événement d'envergure, un comité organisateur a été mis sur pied, appuyé par plusieurs sous-comités dédiés à la logistique de l'événement, à la décoration de la salle, à l'organisation des levées de fonds tout au long de l'année, ainsi qu'à la création d'un livre commémoratif soulignant les 50 ans d'existence de l'organisme.

Ce recueil, véritable témoignage de l'histoire et de l'engagement de l'APARL, a été offert en surprise à l'ensemble des invité.e.s, qui ont pu repartir avec une copie de ce précieux souvenir. Ce fut un moment fort, chargé d'émotion et de gratitude.

L'événement a rassemblé **160 personnes** et a été honoré par la présence du maire de Laval, M. Stéphane Boyer, ainsi que de plusieurs élu.e.s, qui ont souligné l'impact significatif de l'APARL dans la vie communautaire lavalloise. Leurs discours ont mis en lumière l'engagement soutenu de l'association auprès des aîné.e.s et son rôle essentiel dans le tissu social du quartier depuis cinq décennies.

Les convives ont pu savourer un repas de trois services inspirés de la cuisine italienne, en parfaite harmonie avec la thématique vénitienne de la soirée. Ce festin a été suivi d'une table de desserts généreusement garnie — biscotti faits maison, fruits frais et autres délices — accompagnée d'un bar à café.

L'ambiance a été portée à son comble grâce à l'animation musicale assurée par M. Sylvain Laporte, dont le talent et l'énergie ont fait vibrer la salle. La piste de danse est demeurée animée jusqu'à la toute fin, alors que les convives ont dansé avec enthousiasme tout au long de la soirée.

La soirée a été marquée par le tirage de 19 prix, offerts avec générosité par des commanditaires de Laval, au grand plaisir des convives.

Cette célébration exceptionnelle a été rendue possible grâce à l'implication de nombreuses personnes dévouées. Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à faire de cette soirée un événement marquant, à la hauteur des 50 ans de l'APARL.



Photos de la soirée de célébration du 50e anniversaire de l'APARL



Mais quelle belle soirée vécue le 10 octobre dernier ! Les sourires, les rires, la camaraderie, les beaux habits et le bonheur contaminant ont fait de cette soirée festive un instant mémorable, à l'image de l'APARL. Soulignons ici l'énorme travail des bénévoles et de l'équipe de l'APARL derrière la réalisation de cet événement. 50 ans d'histoire, ce n'est pas rien. Albertine nous en a livré tout un témoignage. Albertine ? Personnage fictif issu de l'ouvrage commémoratif concocté par une équipe bénévole extraordinaire : merci à Chantal Lizotte, Charline Ouellet, Johanne Perrier, Jocelyne et Daniel Corbeil, Monique Coulombe, Louise Thompson et Sandrine Morin. Je suis fière de présider une organisation aussi notoire et impliquée au bien-être de ses membres. Je profite de cet instant pour souhaiter un très joyeux temps des fêtes à tous. Souhaitons-nous de la douceur collective et de la prospérité communautaire pour la nouvelle année !

- Vicky Blanchard, membre et présidente du Conseil d'administration de l'APARL



J'ai encore tout frais dans ma mémoire les moments magiques que nous avons vécus lors de la soirée soulignant le 50^e anniversaire de l'APARL.

Ce voyage à Venise nous a fait vivre de très belles émotions.

Nous avons été charmés par les décors enchanteurs, bercés par l'accordéon et nos papilles gustatives ont été comblées, sans oublier le lancement du livre *Le voyage d'Albertine*, qui relate les points marquants des 50 ans de l'APARL.

Je ne peux passer sous silence l'excellent travail du comité du 50^e qui a travaillé depuis douze mois à l'organisation de cet événement, sans oublier tous les membres et l'équipe de travail, qui ont contribué, de près ou de loin, à ce que cette soirée soit mémorable. Je les remercie chaleureusement. Ces moments resteront gravés dans mon cœur.

- Julie Vaillancourt, directrice générale de l'APARL

Les invités s'amènent, sur leur trente-six. Vestiaire, comité d'accueil, cocktail; ça s'annonce bien ! Les gens échangent, discutent, s'animent; la fête peut commencer. Le photographe s'en donne à cœur joie, et il en sera ainsi jusqu'à la fin.

Vous avez dit repas ? Parlons plutôt de bombance ! Le service est irréprochable. Ma voisine de table trouve qu'il manque de sauce sur sa viande. Immédiatement, la serveuse revient avec une généreuse portion.

Les dignitaires sont les bienvenus. Député fédéral, députée provinciale, monsieur le maire et conseillers(ères) municipaux, ils sont tous là. Se pourrait-il que le premier ministre du Canada ait pensé à nous ? Eh bien oui ! C'est à peine croyable ! Tiens ! Une surprise. Le Comité du 50^e nous offre son livre pour commémorer l'évènement. La présentatrice capte l'attention de tous. Le décorum est parfait. On est impatient, sur le bout de nos sièges; on a hâte d'avoir entre les mains le précieux document. Ça y est, chacun a sa copie ! C'est l'apothéose ! S'ensuivent la danse, les tirages, les cafés, les desserts, etc. Les gens sont comblés, la soirée est fabuleuse ! La musique et les chansons nous ont accompagnées tout le long. Merci l'APARL !

-Alain Johnson (extrait du Journal de l'APARL, parution décembre 2024), membre, bénévole et trésorier au sein du Conseil d'administration de l'APARL

Je tiens à exprimer ma sincère gratitude pour la merveilleuse célébration du 50^e anniversaire de l'APARL. Ce fut un événement mémorable qui a non seulement mis en lumière l'histoire et les réalisations de l'institution, mais a également renforcé les liens entre les personnes qui font partie de cette grande famille.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont rendu cet événement possible : organisateurs, collaborateurs, invités et toute l'équipe qui a travaillé avec dévouement et enthousiasme. Leur engagement et leurs efforts se reflétaient dans chaque détail de la fête.

Célébrer cet anniversaire ensemble nous remplit de fierté et nous motive à continuer à construire l'avenir avec la même passion et la même excellence qui vous ont caractérisés jusqu'à présent.

Merci d'avoir rendu cela possible.

- Gladys Luna, membre et professeur d'espagnol à l'APARL

J'ai eu la chance de prendre de belles photos et de belles expressions des gens lors de cette soirée où la fête était au menu. De nombreux prix de présence combiné avec de l'animation extraordinaire pour bien accompagner un repas digne des grands rois, et j'en passe. Vraiment, le personnel et les responsables qui travaillent pour cette belle ASSOCIATION et ORGANISATION ont fait en sorte que tous se souviendront de cette mémorable soirée pour souligner "les 50 ans de vie" de l'APARL.

Impliqué comme photographe depuis plus de 25 ans avec eux, j'ai aussi eu le privilège de couvrir plusieurs autres activités pour leurs archives. Je me souviens très bien de leur 40^e. En octobre dernier, c'était leur 50^e et j'espère continuer ma mission pour couvrir leur 60^e dans 10 ans.

Longue vie à l'APARL.

- Charles Grégoire, photographe et bénévole à l'APARL

Espace citoyen des Confluents



L'Espace citoyen des Confluents (ECC), élaboré en collaboration avec la communauté, l'APARL, l'Initiative locale Saint-François en action, la Maison de la Famille de St-François ainsi que plusieurs autres organismes, était un projet attendu depuis plus de dix ans. Dès le départ, l'APARL a joué un rôle actif dans les démarches visant à doter les citoyen.ne.s de l'Est de Laval d'un lieu répondant aux besoins des résident.e.s et des organismes de Saint-François. La capacité de la Ville de Laval à mobiliser les partenaires clés a permis de faire avancer le projet jusqu'à sa pleine réalisation.

C'est en novembre 2024 que l'ECC a officiellement ouvert ses portes, au grand plaisir de la communauté ! Ce centre moderne et convivial propose une gamme de services adaptés à la population. Il abrite la bibliothèque Marius-Barbeau, qui offre une collection de près de **55 000 documents**, ainsi qu'une salle de spectacle polyvalente de 180 places, dotée de gradins rétractables.

Quatre organismes y sont désormais hébergés pour mieux desservir les citoyen.ne.s : Loisirs Saint-François, l'Initiative locale Saint-François en action, la Coalition de l'Est et l'APARL. Les résident.e.s des quartiers Saint-François et Duvernay-Est bénéficient enfin d'un espace rassembleur où s'informer, se divertir et participer à la vie communautaire, tout près de chez eux et elles.

L'organisme a annoncé sa présence dans ce tout nouveau centre aux citoyens de Saint-François par la distribution de 450 accroche-portes, effectué par l'équipe de travail. Cela a permis de renforcer la visibilité de l'APARL dans le secteur Saint-François.

« C'est le premier projet à Laval de cette ampleur, avec autant de services au même endroit, et c'est merveilleux. »

Stéphane Boyer, maire de Laval

Venez découvrir le nouveau point de service de l'APARL à l'Espace citoyen des Confluents — un lieu pensé pour vous, au cœur de votre quartier !



Martine Leblanc, professeure d'aquarelle à l'APARL anime un atelier de peinture lors des festivités de l'ECC

Portes ouvertes

Le 2 novembre dernier, l'Espace citoyen des Confluents a ouvert ses portes au public, et l'APARL y était représentée par Ivelina Belcheva, commis comptable senior, et Anne-Sylvie Darilus, directrice adjointe. Cette journée a offert une belle occasion de faire découvrir l'organisme aux citoyen.ne.s. À travers une présentation de ses services et activités, l'APARL a pu informer la communauté sur les diverses ressources qu'elle propose. Un moment privilégié pour renforcer les liens avec les résident.e.s et leur faire connaître les opportunités disponibles au sein de l'organisme.



Ivelina Belcheva, Commis comptable senior et Anne-Sylvie Darilus, Directrice adjointe, lors des portes ouvertes de l'ECC

Soirée d'inauguration de l'Espace citoyen des Confluents

Le 14 novembre dernier s'est tenue la soirée d'inauguration officielle de l'Espace citoyen des Confluents, organisée par la Ville de Laval. L'événement a rassemblé plusieurs élu.e.s, ainsi que de nombreux partenaires ayant participé au processus de concertation qui a mené à la réalisation de ce projet emblématique pour le quartier de Saint-François.

Les discours prononcés au cours de la soirée ont permis de retracer les préoccupations et enjeux soulevés il y a près de dix ans, mettant en perspective le chemin parcouru.

Ce fut une soirée marquante, durant laquelle la contribution des différentes parties prenantes a été soulignée, et où l'on a pu célébrer l'aboutissement d'un projet qui offre désormais aux citoyen.ne.s de Saint-François un accès de proximité à une diversité de services adaptés à toutes les générations.



Soirée d'inauguration de l'Espace citoyen des Confluents

Offre de services 2024-2025

Depuis l'ouverture de l'Espace citoyen des Confluents, l'APARL a eu le plaisir d'y offrir à ses membres une variété de conférences, d'ateliers et de cours, parmi lesquels :

Cours :

- Formation sur tablette

Professeur : Sylvain Lafrenière

- Aquarelle

Professeur : Martine Leblanc

- Tai-chi chuan

Professeur : Richard Lebrun

Ateliers :

- Atelier de confection de bijoux animé par Mme Piérina Di Zazzo
- Place aux jeux animé par Mme Laurence Charron
- Tricot et crochet animé par Mme Laurence Charron

Conférences :

- Dien Chan & Multiréflexologie faciale et réflexologie présentée par Madame Jocelyne Corbeil, réflexologue certifiée
- Conférence sur les aîné.e.s et la sexualité présentée par Madame Haravéna Hervé, sexologue auprès d'Aire ouverte à la Maison Sauriol
- Conférence DMA : Les directives médicales anticipées présentée par DIRA-Laval

Au total, **39 participant.e.s** ont pris part aux diverses activités organisées à l'Espace citoyen des Confluents.



*Espace citoyen des
Confluents
Source: Ville de Laval*

5 à 7 de l'équipe, des professeur.e.s et du conseil d'administration

Depuis plusieurs années, un 5 à 7 est organisé en début d'année afin de souligner la reprise des activités et d'offrir un moment de rencontre et d'échange entre les employé.e.s, les membres du conseil d'administration et les responsables d'activités.

L'édition de cette année s'est tenue le 16 janvier, à l'Espace citoyen des Confluents, permettant ainsi à plusieurs participant.e.s de découvrir ce nouveau lieu.

Rassemblant **31 personnes**, l'événement s'est déroulé dans une atmosphère conviviale et festive, où vin et charcuteries ont été servis.

PLAN STRATÉGIQUE 2025-2030 ET ACTIONS 2025-2026

En 2024, l'APARL a entrepris une démarche de planification stratégique afin de définir les priorités de l'organisme pour les prochaines années. Les membres et partenaires ont été invité.e.s à donner leur avis, par le biais d'un sondage et de la participation à un groupe de discussion, sur les défis et opportunités concernant les personnes âgées de l'Est de Laval ainsi que sur la contribution de l'APARL pour y répondre.

Suite à ces informations, l'équipe de travail et le conseil d'administration se sont mis à l'œuvre. L'APARL dispose maintenant un plan pour les 5 prochaines années. Ce plan se décline en **3 orientations et 9 axes stratégiques**.

Voici donc le plan pour les 5 prochaines années, ainsi que les perspectives (actions) pour 2025-2026.

ORIENTATION STRATÉGIQUE NO. 1 - ÉLARGIR LA PORTÉE, L'ACCESSIBILITÉ ET L'IMPACT DES ACTIONS DE L'APARL

1. Axe stratégique : Bonifier et adapter les activités aux besoins évolutif des membres

Actions 2025-2026

- Bonifier et élargir l'offre d'activités et de conférences sur les réalités et les enjeux vécus par les personnes de 50 ans et plus, sur des créneaux horaires étendus.
- Développer les services offerts aux proches aidants (ex. : formations, répit, partenariats, etc.).

2. Axe stratégique : Renforcer l'expérience des membres et l'intégration des personnes issues des diversités dans l'Est de Laval

Actions 2025-2026

- Améliorer notre compréhension et identifier les besoins des membres issus des diversités (ex. : isolement, insécurité alimentaire, conditions de vie, etc.).
- Développer divers processus et approches pour être à l'écoute des besoins actuels et émergents des membres, créer des liens et être proactifs face aux opportunités qui en découlent.

3. Axe stratégique : Faciliter l'accès géographique et financier

Actions 2025-2026

- Revoir, bonifier et optimiser l'offre de transport par l'APARL aux membres selon leurs besoins.
- Optimiser l'accessibilité financière des activités (ex. : programme Accès-Loisirs de Laval, tarification sociale, activités à moindre coût ou gratuites, etc.).

ORIENTATION STRATÉGIQUE NO. 2 - POSITIONNER ET FAIRE RAYONNER L'APARL AUPRÈS DE SA COMMUNAUTÉ

4. Axe stratégique : Renforcer la visibilité de l'organisme à Laval

Actions 2025-2026

- Effectuer un exercice de réflexion sur le nom et le logo de l'APARL.

5. Axe stratégique : Développer les partenariats et la reconnaissance des différents acteurs de l'écosystème.

Actions 2025-2026

- Renforcer les partenariats avec d'autres organismes pour explorer les pistes de mutualisation des ressources.
- Consolider les alliances avec les acteurs locaux (ex. : bibliothèques, écoles, organisations dédiées aux jeunes et aux familles).

6. Axe stratégique : Sensibiliser la communauté, les instances et les partenaires aux réalités des 50 ans et plus

Actions 2025-2026

- Renforcer la présence de l'APARL aux événements de quartier, aux tables de concertations, etc.

ORIENTATION STRATÉGIQUE NO. 3 - ASSURER LE DÉVELOPPEMENT DE L'APARL, DE SES RESSOURCES ET DE SA CAPACITÉ

7. Axe stratégique : Favoriser les échanges, la création de liens et la collaboration entre et avec l'équipe et les bénévoles

Actions 2025-2026

- Organiser une rencontre annuelle pour l'équipe (team building, lac-à-l'épaule, etc.).
- Mettre en place un programme de reconnaissance pour les employé.e.s et les bénévoles.

8. Axe stratégique : Repenser les pratiques en matière de recrutement et de formation des équipes et des bénévoles.

Actions 2025-2026

- Revoir la structure organisationnelle à la lumière du plan stratégique 2025-2030, incluant l'évaluation de la répartition des responsabilités des employé.e.s ainsi que du nombre de bénévoles et d'employé.e.s au sein des équipes, selon les besoins de l'APARL.
- Bonifier l'accueil des bénévoles et des stagiaires, et leur offrir une formation structurée dans les différents secteurs d'activités.

9. Axe stratégique : Augmenter la capacité financière de l'organisme pour faciliter son développement.

Actions 2025-2026

- Afin de mettre en œuvre le plan stratégique, adapter la stratégie de gestion philanthropique élaborée en 2023-2024.

REMERCIEMENTS ET SOUTIEN FINANCIER

L'APARL tient à remercier ses partenaires financiers pour leur étroite collaboration et leur soutien. Ils nous permettent de réaliser notre mission.





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

Espace citoyen des Confluents, 1000 Marie-Uguay
St-François, Laval (Québec, H7A 0K3

Téléphone : 450-661-5252
Courriel : information@aparl.org
Internet : www.aparl.org

Heure d'ouverture : Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30
et le vendredi de 8h30 à 16h

Horaire d'été :
Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30
(à partir de la semaine suivant la Fête du Canada et jusqu'à la Fête du travail)