

Le Journal



édition novembre 2025

Table des matières

Mot de la rédaction	2
Ma voisine prodigieuse	3
La baleine	4
Une randonnée au Parc du <i>Rocher heureux</i>	5
L'amour	6
Note de lecture : Réussir sa vie	7
Vélo à assistance électrique	8
Groupe de marche de l'APARL	9
Les Âmitiés... tardives	10
Le bénévolat, que c'est bon!	11
L'automne et soudain l'hiver!	12
Biscuits Taylor Swift Chai	13
Mots croisés de Noël	14
Merci à nos partenaires	15

Équipe de rédaction

Dyanne BEAUMONT

Alain JOHNSON

Noëlla TUZET

Bechara ZALZAL

Mot de la rédaction

Les chaleurs excessives de l'été passé, occasionnant feux de forêts et smog à travers le pays, ont fait place à un bel automne radieux et calme.

L'automne est une saison de transition marquée par le changement de couleurs des feuilles, la fraîcheur de l'air et la préparation pour l'hiver. C'est un moment de réflexion où l'on prend le temps de ralentir et de profiter de cette période de l'année. C'est une saison qui invite à la contemplation, à la créativité et à la connexion avec la nature et les autres.

Nous vous souhaitons un automne rempli de belles promesses et réalisations à venir.

Bechara ZALZAL

Ma voisine prodigieuse

Trop souvent les gens nous quittent sans qu'on les ait remerciés, sans savoir qu'ils ont fait la différence dans notre vie...

Il en est ainsi de Josette! Ma voisine prodigieuse.

Fin des années '70. Moi, début trentaine, épouse et mère à la maison après quelques années d'enseignement, avec deux petits marmots qui font ma joie et mon bonheur.

Un jour, ma voisine d'en face a pris un congé de maladie ou une retraite progressive, je ne sais pas exactement, mais elle restait à la maison et on s'est mis à partager une tasse de farine, un peu de sucre et finalement un petit café l'avant-midi, quelques cigarettes! et beaucoup de confidences.

Elle me rassurait sur ma vie de couple parce que je vivais moi aussi des moments d'incertitudes et de questionnement.

Nous avions de longues discussions sur le rôle et la place des femmes. Nous partagions nos lectures. Je lui parlais de *Toilettes pour femmes* qui nous renvoyait en pleine face notre petite vie de ménagère... et elle me prêtait ses livres du psychologue Lucien Auger.

On essayait ensemble de mieux comprendre nos hommes, entièrement pris par leur travail, qui nous laissaient nous occuper du reste de la vie... et on trouvait par bouts que ça en faisait pas mal!

Au-delà des souvenirs, je réalise que Josette a été beaucoup plus qu'une bonne voisine. Elle fut l'amie qui m'a fait rire avec sa fougue, sa couleur, sa spontanéité, celle qui touche par son écoute et sa générosité, celle qui m'a encouragé à peindre et à m'exprimer.

Je pouvais compter sur elle dans n'importe quelle situation.

Elle réparait les cœurs, les bobos et les robinets...

Merci Josette,

la jeune voisine d'en face, Nicole GARON

La baleine

Quand une baleine meurt... ce n'est pas la fin. C'est le commencement. Le corps d'une baleine ne flotte pas éternellement. Finalement, il coule lentement, silencieusement vers le fond de l'océan. On appelle cela «une chute de baleine». Et là, dans les profondeurs, se produit quelque chose d'étonnant. Le corps d'une seule baleine devient un refuge de vie. Pendant des décennies, il nourrit des centaines de créatures marines: requins, crabes, petits charognards et formes de vie qui n'existent nulle part ailleurs. D'une mort naît un écosystème entier. De la mort jaillit la vie. Silencieuse. Abondante. Sacrée.

Mais il y a plus. Tout au long de leur vie, les baleines absorbent du carbone de l'atmosphère. Et lorsqu'elles meurent et sombrent, ce carbone descend avec elles au fond de l'océan, où il reste piégé pendant des siècles. Même dans la mort, elles contribuent à rafraîchir une planète qui se réchauffe. Même dans le silence, elles nous protègent.

Tout comme les éléphants enseignent la compassion sur la terre, les baleines la murmurent dans l'eau. Et toutes deux nous enseignent : la grandeur ne crie pas. Elle chante. Elle guide. Et quand le moment arrive... elle se donne, se transformant en quelque chose d'encore plus grand...

Référence : Le monde littéraire sur Facebook

Bechara ZALZAL



Une randonnée au Parc du *Rocher heureux*

Par un soleil radieux et une température idéale, c'était le vendredi 16 mai, jour de la marche de l'APARL. Pour me motiver, je me suis dit : cinq semaines, c'est parfait, pour ajouter cela dans mon horaire du printemps. De plus, j'aime découvrir de nouveaux endroits pour marcher et quand il y a des étendues d'eau, cela ajoute à mon bonheur. Donc, le Parc de l'Île-Lebel, à Repentigny, correspondait à ces attentes.



Nous sommes impressionnés de voir la neige derrière un tapis de pissenlits, alors qu'il fait un magnifique 28 °C.

Soudainement, un rocher attire notre attention affichant un beau sourire, je le surnomme le rocher heureux qui fait bien rire les personnes autour de moi ; on se questionne sur celui-ci : qui a bien pu installer ce sourire? Peu importe, pour moi, le parc vient d'être rebaptisé le Parc du Rocher heureux pour des marcheurs et marcheuses souriants et heureux de se promener en riant et en soulignant notre journée splendide



Mon mari, qui aime bien explorer, s'est rendu invisible, le temps de fouiner, au bord de l'eau, à travers un petit bois. Chacun va à son rythme, et après notre belle marche de 1 h 15 min., c'est déjà le temps de partir; heureusement que la marche n'a pas été annulée, car on annonçait de la pluie qui s'est manifestée seulement autour de 16 h.

Une petite marche c'est aussi se déconnecter de tout pour se connecter à la nature

Jocelyne Corbeil, 16 février 2025

L'amour

L'amour ne se limite pas à des expressions verbales ou à des paroles explicites. Il s'inscrit dans les silences partagés, dans les gestes furtifs qui trahissent une tendresse infinie. C'est un regard échangé, chargé de mille promesses, une main qui effleure l'autre, tremblante d'émotion

L'amour est dans le souffle léger qui caresse une nuque, dans la lumière douce qui se reflète dans des yeux amoureux. Il vibre dans l'absence, dans ce vide qu'un être cher remplit, même de loin.

L'amour se murmure dans l'éloquence de l'indicible, s'écrit dans les détails du quotidien, se grave dans l'éternité du cœur.

B. Z.

«... on mesure réellement son succès dans la vie au nombre de personnes dont vous voulez qu'elles vous aiment et qui vous aiment vraiment.

... Si vous arrivez à mon âge et que personne ne pense du bien de vous, peu importe la taille de votre compte en banque, votre vie est un désastre.

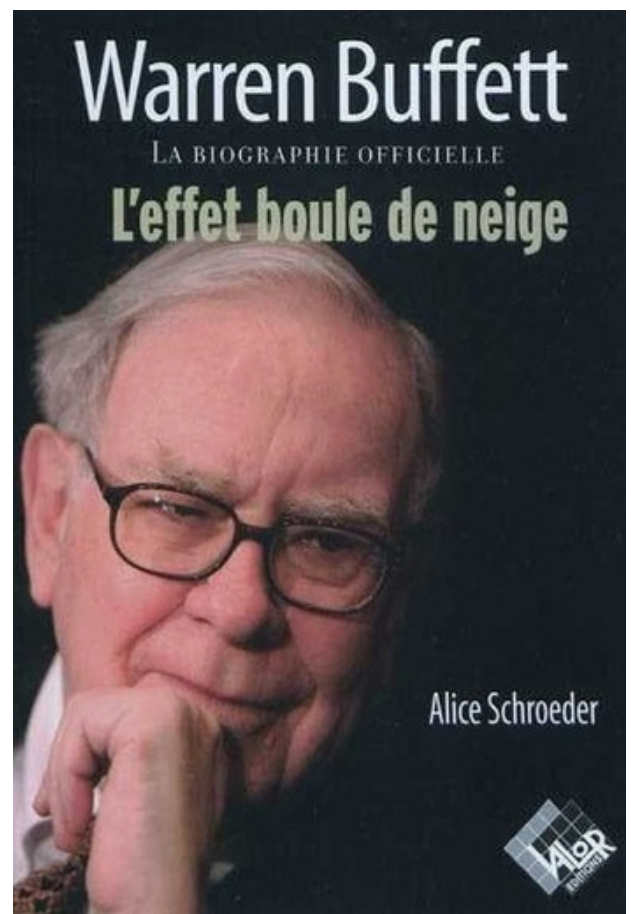
C'est le test ultime sur la manière dont vous avez mené votre vie.

... la seule manière d'avoir l'amour, c'est d'être digne de lui.

... Plus vous donnez d'amour, plus vous en recevez. »

L'effet boule de neige, la biographie officielle de Warren BUFFET, un investisseur américain qui fut pendant un certain temps l'homme le plus riche au monde.

par Warren BUFFET, et Alice SCHROEDER
rapporté par Alain JOHNSON



J'ai toujours fait du vélo. Mon père en faisait dans les montagnes du Massif Central en France, c'est lui qui m'en a donné le goût.

Le vélo c'est l'air pur, c'est la liberté, c'est le plaisir de rouler et de sentir le vent sur sa peau. J'en faisais avec des amies mais, un jour, j'ai voulu en faire en groupe, alors j'ai joint le club de vélo de la FADOQ Laval l'an dernier. Il y avait des randonnées de vélo un peu partout dans la région de Montréal et aussi, un voyage organisé de deux jours dans la belle région d'Ottawa, le long du canal Rideau. Après chaque sortie, il y a une piscine et un souper au resto, très agréable fin de journée pour relaxer avant le retour à la maison.



Le problème c'est que j'étais toujours la dernière du groupe, j'avais bien du mal à suivre la cadence et quelqu'un devait toujours trainer avec moi, loin derrière la file. Alors, cette année, je me suis décidée, j'ai fait modifier mon vélo pour avoir l'assistance électrique. Il y a une batterie, un moteur et un petit écran qui permet de contrôler la vitesse (cinq niveaux possibles). C'est juste merveilleux! C'est sûr qu'il faut toujours pédaler, mais dès qu'il y a une côte à monter, du vent de face ou un effort à fournir pour rejoindre le groupe, j'appuie sur le bouton et oups! le vélo décolle tout seul, extraordinaire!



Il est réglé pour une vitesse maximale de 32 km/ hre, la limite permise sur les pistes cyclables.

Cette année, j'ai fait deux voyages de vélo qui m'ont permis de découvrir la région de Cornwall et de Québec. C'était fantastique, je pouvais suivre le groupe sans difficulté.

L'avantage de faire modifier son vélo de cette façon, c'est que c'est moins cher et que le vélo est moins lourd qu'un vélo électrique, ce qui facilite le transport. Aussi, en cas d'accident, les blessures sont moins graves.

Noëlla TUZET



Groupe de marche de l'APARL

J'ai récemment rejoint le groupe de marche de l'APARL qui s'appelle Club de marche Santé Sentiers et qui, sous la direction d'Élise LANDREVILLE, organise des marches chaque vendredi matin dans différents parcs de la région, comme le Parc de l'Île de la Visitation à Montréal, de l'Île des Moulins à Terrebonne, le Centre de la Nature ou le Parc Bernard-Landry à Laval.

Le point de départ est le stationnement de l'APARL et du co-voiturage est organisé pour faciliter le trajet et les échanges, ou on est libre de se rendre directement au parc concerné.

C'est vraiment un plaisir de marcher en groupe, d'explorer un parc que l'on ne connaissait pas et de faire de nouvelles connaissances. Ce groupe fonctionne depuis plus de deux ans, mais ce n'est que cette année que j'y ai porté attention. Peut-être que je lisais l'Infolettre trop vite?

Et il fonctionne toute l'année, c'est un club quatre saisons.

Lors de ma première sortie, j'ai eu la chance de rencontrer une jeune kinésithérapeute du nom de Victoria du Groupe Promo Santé de Laval qui est venue nous expliquer comment ajuster nos bâtons de marche (coudes à 90 degrés) ainsi que les bénéfices : équilibre, moins de poids sur les genoux et les hanches, aide à la marche (propulsion). L'utilisation des bâtons de marche permet aussi de faire travailler les muscles du haut du corps ainsi que les épaules.

Chaque sortie est un plaisir et les bienfaits de la marche sont bien connus : amélioration de la santé cardiovasculaire, renforcement des muscles et des os, gestion du poids, réduction du stress et de l'anxiété, et amélioration du sommeil. Mais il faut de bons souliers de marche et ne pas oublier de bien s'hydrater.

Je vous invite à rejoindre notre groupe!

Noëlla TUZET

Références :

- Comment marcher avec des bâtons de marche
- Comment utiliser des bâtons de marche

https://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/cisss_laval/Conseils_de_sante/15_juin_cache/La_marche_simple_et_efficace.pdf

<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html> <https://www.bbc.com/afrique/monde-65228088>

Les Âmitiés... tardives

Commençons immédiatement en expliquant le Â "accent circonflexe" du mot âmitié. Il évoque ici l'âmitié profonde, celle qui vient de l'âme... Vous saisissez?

Lorsqu'on s'y arrête, on pense aux amitiés de jeunesse, aux amitiés issues du monde du travail, des études ou du voisinage, etc. Plusieurs noteront la chance d'avoir des «amis d'enfance», des gens qui ont suivi notre parcours et vice versa, que ce soit de près ou à distance, des personnes avec qui on peut se remémorer des moments particuliers faisant partie de souvenirs précieux, et qui vont les valider. C'est rassurant tout cela : le passé confirmé pourrions-nous dire!

Mais que penser des nouveaux liens qui se créent (avec une ou plusieurs personnes), ceux qui sont plus récents, qu'on a construits sur une base de sympathie réciproque, de situation identique, par affinités, intérêts ou points communs. Des relations nouvelles et même spontanées, qui relèvent du présent : nous pourrions les appeler les «âmitiés tardives». Elles sont douces et tendres pour l'Âme. Elles permettent des partages savoureux pour qui les disent autant que pour ceux qui les reçoivent.

Elles offrent aussi de précieuses opportunités de se raconter. Il y a de ces Âges où les parcours antérieurs furent longs, les chemins de traverse nombreux, déchirants, exaltants mais presque toujours passionnants.

Souhaitons-nous de ces Âmitiés tardives qui viennent combler les vides qui surgissent avec les années.

Merci pour votre lecture...

Dyanne BEAUMONT

Le bénévolat, que c'est bon!

Le bénévolat est une action concrète, souvent utile pour soi autant que pour les autres.

J'aime m'impliquer pour essayer d'apporter un certain bien-être aux gens. Cela me donne un rôle social qui me fait du bien et me valorise. Ça brise mon isolement et m'apporte un réseau de personnes partageant les mêmes valeurs et préoccupations que moi.

Me joindre à un groupe est primordial pour mon équilibre physique et mental : Club de marche au Centre de la nature depuis 25 ans (trois fois par semaine pour une heure). Club de vélo (deux fois par semaine, à 50 km par sortie).

Je suis bénévole à la ligne d'Écoute de Laval depuis 23 ans. Mon engagement dans cet organisme m'apporte beaucoup. Les situations vécues par les appelants peuvent nous aider à comprendre, à accepter et cela sans les juger. Nous pouvons parfois constater des événements similaires dans nos familles. Les rencontres entre bénévoles ainsi que la formation continue offerte, nous permettent de créer des liens d'amitié. Aussi, de retour à la maison, je me sens très privilégiée et bien reconnaissante de ma situation.

Jeunes mariés, mon mari et moi étions bénévoles pour la Société St-Vincent de Paul. Nous apportions des bons d'achat alimentaire aux gens dans le besoin. Lorsque nos trois filles étaient rendues à l'école secondaire, j'ai ressenti le syndrome du nid vide. J'ai alors participé à l'écriture de lettres, pour répondre au courrier reçu de jeunes élèves du primaire à La Maison des Enfants de Montréal. Je me suis aussi impliquée à deux reprises auprès d'adolescentes du Centre Jeunesse de Laval. Je pouvais les sortir une fois semaine. On pouvait aller patiner ou marcher au parc ensemble. Apporter de l'écoute et du respect à ces jeunes filles me faisait du bien. Les échanges étaient harmonieux.

Beaucoup plus tard, j'ai distribué des paniers de Noël avec le Centre de Bénévolat Laval. Il ne s'agissait pas juste pour moi de jouer au père Noël. J'ai aussi participé chez Loblaws à solliciter les clients afin de bien garnir les paniers. Maintenant grand-mère de sept petits-enfants, j'aimerais revivre l'expérience avec eux un jour, s'ils le souhaitent.

Pour moi, le bénévolat est enrichissant. J'essaie d'en faire bénéficier le plus de monde possible. Sans cette participation voire implication et les merveilleuses personnes que ça m'a permis de rencontrer, ma vie ne serait pas aussi riche et agréable.

Il y a tellement de possibilités. Si vous avez un peu de temps, de motivation et d'énergie, l'expérience vaut vraiment la peine d'être vécue!

Joyeuses Fêtes!

L'automne et soudain l'hiver!

Nous y voilà...

Et on s'étonne bientôt d'apercevoir les structures dégarnies des énormes plantes qui amenaient l'ombre l'été venu. Squelettiques diront les uns, Vive l'Halloween! crieront les autres. À chacun ses passions!

Tout cela jusqu'au moment où on s'émerveille devant de gros flocons tout blancs qui viennent, sous nos yeux, recouvrir le paysage et envelopper notre être tout entier. C'est le moment fatidique où il se passe soudain, entre la tête et le cœur, un sentiment de joie retrouvée qui s'inscrit lentement tout au fond de notre âme. Ce plaisir, imbibé de nostalgie, nous traverse l'esprit éliminant du coup, la grisaille de l'hiver, faisant place au calme et au bien-être qu'apporte la chaleur du logis. Le repos s'invite...

Il arrive cependant que certaines pensées, sournoisement, s'infiltrant sans prévenir. C'est là que la mélancolie s'installe. Bien sûr, le tout s'effectue en collaboration étroite avec les airs de Noël à la radio, à l'épicerie, aux magasins. Que dire des commerciaux et films des Fêtes où de nombreux invités souriants festoient dans un décor féérique, autour d'un buffet gastronomique, le feu de foyer en arrière-plan? Autant de séquences présentées, conservées, rinnovées, martelées, vues et revues... quasiment un rituel, et on y tient!

Une condition : éloigner l'auto-apitoiement, convaincu d'être « l'unique » personne à être seule, à ne pas vivre cela, etc. Vous connaissez?

Les gens sont bons, agréables à regarder, les méchants perdent toujours, l'amour triomphe la veille de Noël c'est certain. Bref, tout s'arrange, c'est la «Magie de Noël». Alors bravo si ces images peuvent nous apporter de l'espoir et de la bonté... allons-y!

Tous les moments de bonheur sont à prendre, à recevoir, à conserver précieusement car ils existent. Certaines fois, ces mêmes moments débutent, prennent formes en pensées, presque des rêves éveillés. L'imagination s'anime, suscite le positif, celui qui nous convient et nous reconforte tout simplement! Peut-être un pré-requis à une réalité qu'on désire? Qui sait?

À chacune et chacun de vous qui lisez ces lignes, sachez que nous sommes plusieurs à vous souhaiter, affectueusement et sincèrement,

Un temps des Fêtes plein de douceurs!

Dyanne BEAUMONT

Biscuits Taylor Swift Chai

Pour les biscuits

- ½ tasse à beurre à la température ambiante, voir notes
- 1/3 cuillère d'huile d'olive saveur légère
- ½ tasse de sucre, (on recommande un quart de tasse)
- ⅓ tasse de sucre en poudre
- 1 gros œuf
- 2 cuillères à thé d'extrait de vanille
- 2 tasses de farine tout usage/ordinaire
- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- ¼ cuillère à thé de sel (ne pas en mettre si vous utilisez du beurre salé)
- 1 sachet de thé chai

Portions : 22

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 9 minutes

Temps supplémentaire : 1 heure

Temps total : 1 heure 29 minutes

Pour le glaçage

- 1 tasse de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de lait entier (ajouter petit à petit)
- pincée de noix de muscade
- pincée de cannelle

Instructions

1. Battez le beurre et ajoutez l'huile d'olive.
2. Ajouter le sucre, le sucre en poudre, l'œuf et la vanille.
3. Incorporez la farine, le bicarbonate de soude, le sel et le thé (oui, ouvrez le sachet de thé et versez-y le tout !).
4. Réfrigérer la pâte molle pendant environ 1 heure ou toute la nuit.
5. Préchauffer le four à 350 °F.
6. Former des boules de pâte à biscuits en rondelles d'environ 2 po. Ajouter sur une plaque à biscuits graissée. Environ 8 biscuits devraient tenir sur chaque plateau.
7. Appuyez légèrement pour uniformiser la forme du biscuit.
8. Cuire au four environ 9 minutes. Les biscuits doivent être légèrement dorés, mais les bords ne doivent pas commencer à brûler.
9. Refroidir complètement, environ 10-15 minutes.
10. Pendant que les biscuits refroidissent, préparez le glaçage. Mélangez le sucre en poudre, un peu de lait à la fois, la noix de muscade et la cannelle. Remuer jusqu'à consistance lisse. Le glaçage doit être visqueux, mais pas assez fin pour s'écouler des biscuits.
11. Recouvrez les biscuits de glaçage et saupoudrez de cannelle supplémentaire, si vous le souhaitez.
12. Laisser le glaçage durcir complètement avant de servir ou de servir.
13. Mettez votre album préféré de Taylor Swift et dégustez-le avec une tasse de thé !

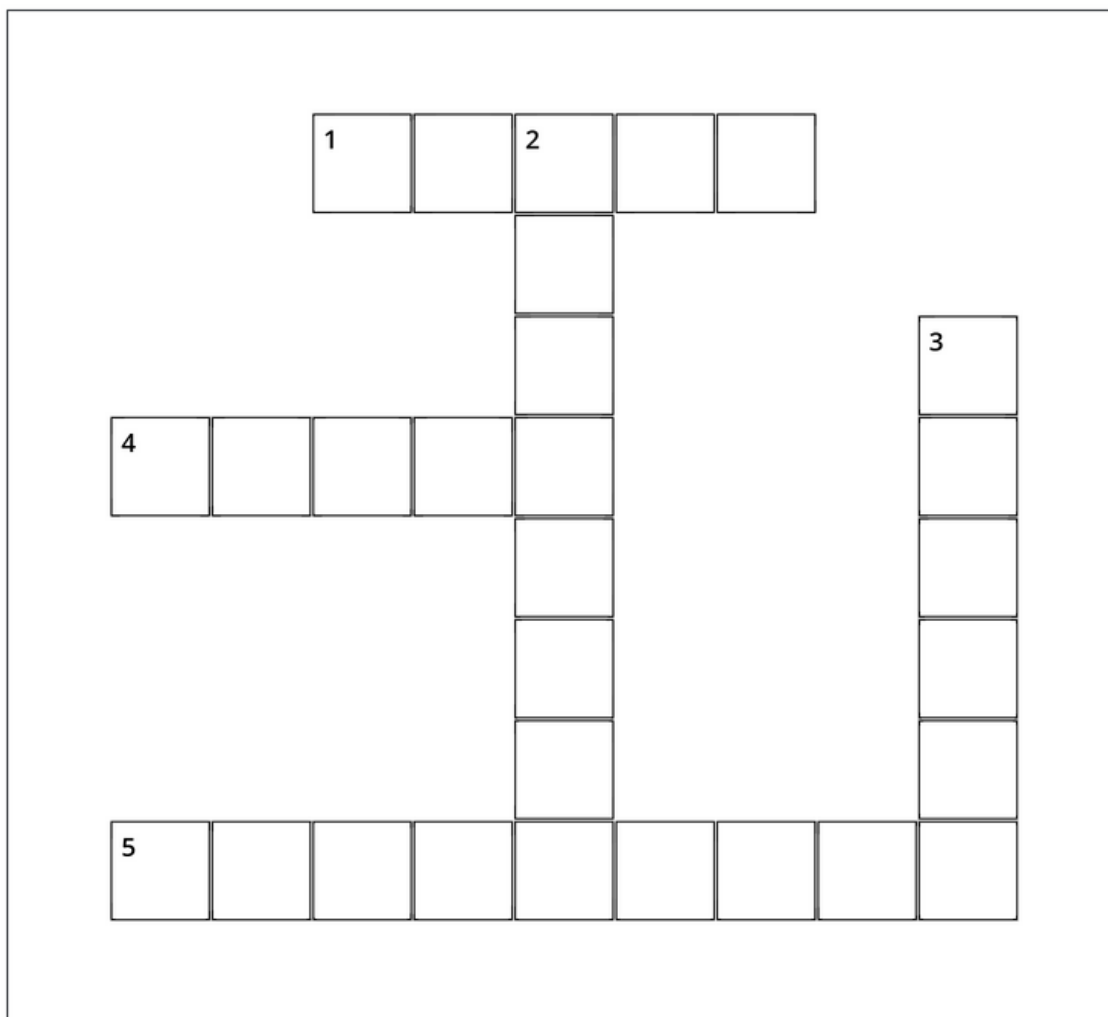
Notes

Vous pouvez utiliser du beurre salé ou non salé (omettez le sel si vous utilisez du beurre salé)

Il est préférable de le servir avec une tasse de thé, le temps automnal et 1989 (Taylor's Version).



Mots croisés de Noël



Horizontal

1. Arbre traditionnellement décoré lors des fêtes de Noël.
4. Gâteau roulé au chocolat, symbole de Noël en France.
5. Décoration en forme de chaîne de fleurs, de feuilles ou de petites lumières, utilisée pour décorer le sapin de Noël.

Vertical

2. Personnage légendaire vêtu de rouge et de blanc, qui apporte des cadeaux aux enfants sages la nuit de Noël.
3. Représentation de la naissance de Jésus, souvent présente dans les maisons à Noël.



Association pour aînés
résidant à Laval

Merci à nos partenaires

Québec



Centraide
du Grand Montréal



Société des
établissements de jeux
du Québec inc.

Votre députée provinciale!

Virginie DUFOR
Députée de Mille-Îles

Virginie.Dufour.MIL@assnat.qc.ca
450 661-3595

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC