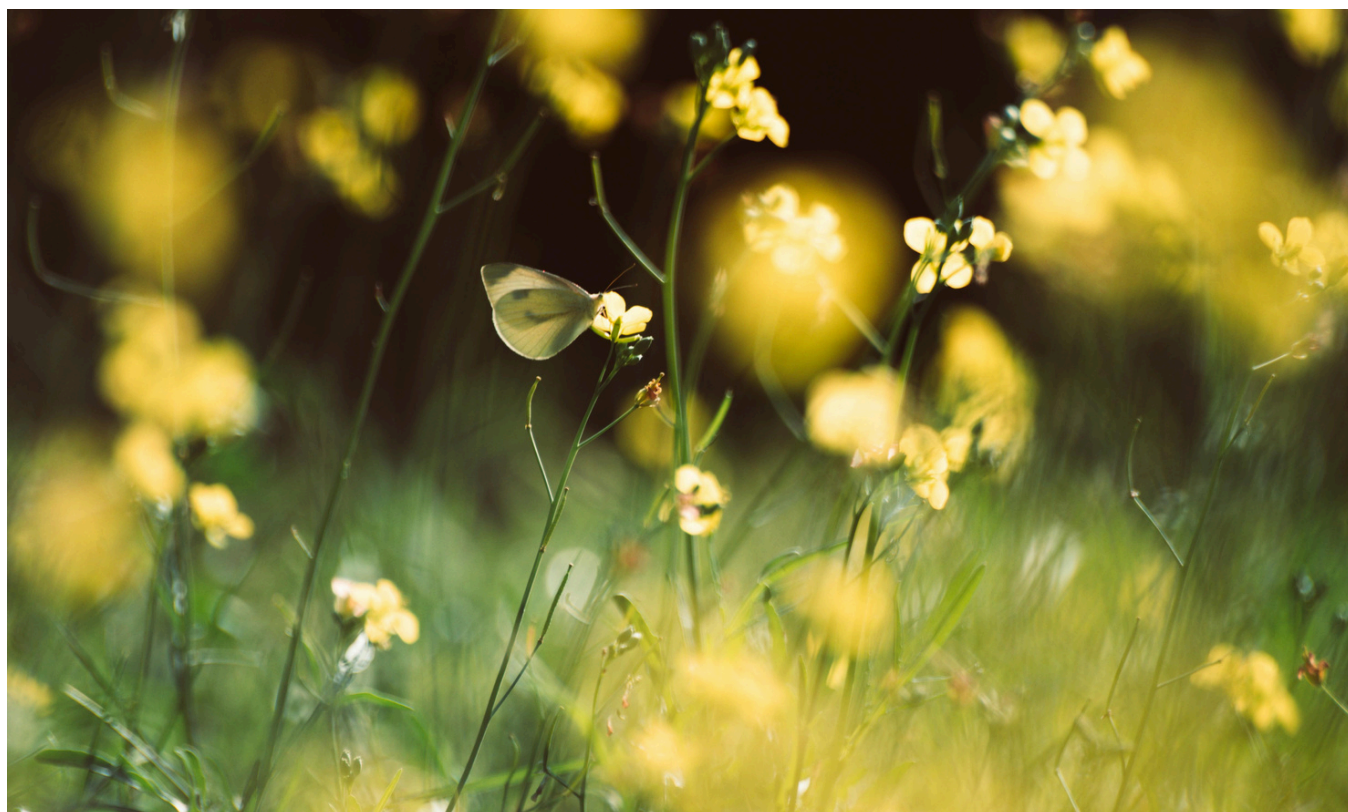


Avril 2026



Association pour aînés  
résidant à Laval

# LE JOURNAL



**Association Pour Aînés Résidant à Laval**

4901, rue St-Joseph, Laval H7C 1H6

450 661-5252 [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

[information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

# Table des matières

Mot de la rédaction.....	2
Un beau matin d'été.....	3
Le portier (L'opportunité dans l'adversité).....	4
Légendes printanières.....	5
La deMOI'aile.....	6
Viellir.....	7
Honoré Beaugrand (1848-1906).....	8
La légende de Gaston le dindon.....	9
Ma reconnaissance envers l'APARL.....	10
Attention aux chutes.....	11
Ski de fond avec la FADOQ.....	12
L'anxiété.....	13
Notes de lecture.....	14
Marcher en plein hiver : marche au Bois de l'Équerre.....	15
Entretien avec Laurence Charron.....	16
Charade.....	17
Mot croisé.....	18
Pour vous faire sourire.....	19
Merci .nos partenaires.....	20

Équipe de rédaction

Dyanne BEAUMONT

Alain JOHNSON

Michèle LEPROHON

Noëlla TUZET

Bechara ZALZAL

## Mot de la rédaction

Heureuse de vous retrouver après cet hiver rigoureux. Chacun et chacune l'ont affronté à leur façon. Des promenades bien emmitouflé(e)s pour purifier les poumons en admirant la beauté du paysage, des sports extérieurs pour les audacieux et amoureux de la neige, des séances de pelletage qu'on transforme prudemment en exercice physique, etc.

D'autres, ceux qui de leur fenêtre s'émerveillent de la blancheur de la saison, préfèrent les sports intérieurs tels la lecture, le visionnement de films et/ou séries « qu'on n'a jamais le temps de voir », le dessin, la toile ou le tricot « mis sur la glace », le rangement ou la réparation qu'on remet depuis trop longtemps. La liste est interminable lorsqu'on est contraint de solliciter son intérieur (sens figuré et sens propre) et que le temps, ce précieux temps, nous est gracieusement offert par la froidure.

Mais rassurons-nous, mars s'est infiltré silencieusement diluant les bonhommes de neige, comme si on n'y croyait plus. Cela jusqu'au moment où chaleur et soleil se manifestent, où bottes, foulards et manteaux s'en retournent sur les tablettes et que mettre le bac au chemin n'est plus une excursion... Bon! il y a un peu d'exagération mais on s'adapte... Ce n'est pas notre première fonte! Les déplacements deviennent aisés, le dehors nous invite durant les soirées qui s'allongent. Bon printemps!

En terminant, toute l'équipe tient à vous remercier d'être toujours là, alimentant cette solidarité qui anime l'APARL depuis tant d'années. Faire partie d'un groupe, d'une communauté renforce chaque adhérent(e) et hausse sa joie de vivre, dit-on. Mai est à notre porte, ouvrons-la toute grande, savourons le printemps et l'été qu'il prépare.

Bienvenue aux nouveaux membres! Bon retour aux anciens!

Dyanne BEAUMONT

## Un beau matin d'été

J'imagine cet oxygène que j'inspire,  
Qui transite de mes poumons à mon sang,  
De mon sang à mes os, à mes muscles,  
À chacune des parties de mon corps  
Comme un élixir  
Comme un sérum miraculeux  
Qui infiltre mon système immunitaire  
Pour me protéger des intempéries.  
J'inspire la santé.  
J'expire la maladie.  
J'inspire le bonheur.  
J'expire la tristesse.  
J'inspire l'univers immortel.  
J'expire le petit moi qui compte les secondes.  
Le temps s'arrête.  
L'observateur s'efface.  
Le moment est!  
Et la voix , la musique, les oiseaux,  
L'eau qui coule  
Le vent dans les branches,  
L'indien assis confortablement,  
Le guerrier impassible,  
Le vent frais du matin qui surprend,  
L'arbre solidement enraciné dans le sol,  
Les pas, les regards,  
Les rires et la conversation des passants,  
Le chat, le chien, la grenouille et le cobra,  
Le bourdonnement de la circulation au loin,  
La salutation au soleil,  
La posture de la demi-lune,  
Les pensées,  
Et le corps tout entier  
Ne font qu'un  
Avec l'instant.  
En ce beau matin d'été  
Le Centre de la nature devient un tremplin  
Vers le royaume de la paix  
Et du silence intérieur.  
Ainsi va mon cours de yoga.

## Le portier (L'opportunité dans l'adversité)

Il était portier d'une maison de tolérance dans une petite ville. C'était le pire emploi, mais que pouvait faire d'autre cet homme qui était analphabète. Un jour entra en fonction un nouveau gérant plein de nouvelles idées, créatif et entrepreneur qui décida de moderniser la gestion de l'endroit. Il appela les employés et leur donna les nouvelles instructions. Au portier on lui demanda de tenir un relevé hebdomadaire afin de connaître le nombre de personnes entrantes et leurs commentaires sur les services de la maison. Comme il ne savait ni lire ni écrire, il fut remercié avec une généreuse indemnité. Il sentait alors le monde s'écrouler... que faire? Il se rappela qu'à travers son emploi, il était appelé à réparer chaises, tables et autres meubles de la maison, qu'il fixait avec plaisir. C'est alors qu'il utilisa l'argent de l'indemnisation pour faire l'acquisition d'une boîte d'outils en voyageant à dos de mule pendant deux jours pour rejoindre la ville la plus proche où étaient situés les magasins. À son retour, plusieurs lui achetèrent maints outils dont ils avaient besoin. Ainsi de suite jusqu'au jour où il put ouvrir son magasin et puis devenir fabricant riche et prospère.

Après plusieurs années, il fit don au village d'une école et le jour de l'inauguration le maire lui remit les clés de la ville en lui demandant de signer le livre officiel. Comme il ne put signer en faisant part qu'il ne savait ni écrire ni lire, le maire lui demanda qu'aurait-il fait s'il avait su lire et écrire. Il répondit qu'il aurait été portier de la maison qui l'avait remercié.

Une vraie histoire faisant référence à un grand industriel brésilien "TRAMONTINA" qui compte aujourd'hui dix usines, 5500 employés, produisant 24 millions/mois d'unités variées et exportant dans 120 pays à travers le monde.

### CITATIONS:

«Les crises sont pleines d'opportunités, à porte bloquée on cherche les fenêtres.»

«La sagesse de l'eau: l'eau ne discute jamais avec ses obstacles, elle les contourne.»

«Que la vie nous soit pleine de victoires qu'importe petites ou grandes, il nous faut toutes les célébrer.»

Bechara ZALZAL



## Légendes printanières

De multiples légendes parlent du printemps. Plus ou moins tristes, issues de la mythologie ou de contes populaires, héritées du folklore ou sorties de l'imaginaire, les répertorier toutes prendrait des jours! Je me contenterai d'en mentionner quelques-unes, puis de résumer une légende que vous avez peut-être déjà lue au Bois de l'Équerre.

Plusieurs divinités de la mythologie grecque sont associées au printemps fleuri. Entre autres :

- Perséphone, déesse du monde souterrain : c'est là qu'elle vit depuis que Hadès, dieu des Enfers, l'a enlevée : grâce à l'intervention du dieu suprême Zeus, elle retourne dans le monde terrestre durant six mois. Sa mère Demeter, déesse de l'agriculture et des moissons, fait alors reflourir la terre.

- Aphrodite, déesse de la beauté et de l'amour, formée à partir de l'écume de la mer : émergeant des vagues, elle est escortée sur une coquille jusqu'à une plage de Chypre. Lorsqu'elle s'avance sur la terre aride, à chacun de ses pas, du gazon et des fleurs poussent sous ses pieds délicats.

Dans la tradition nordique, Thor, le dieu de la foudre et du tonnerre, chasse l'hiver d'un coup de son marteau pour faire revenir le printemps.

- Une légende celte raconte le malheureux sort de Blodeuwedd, déesse galloise du printemps. Fabriquée avec des fleurs, elle devient la compagne de Llew, un dieu frappé de malédictions dont celle de ne pouvoir épouser aucune humaine. Elle est transformée en chouette après avoir comploté avec son amant pour assassiner Llew.

- La légende roumaine de Dochia se termine tragiquement. Selon une des versions, cette vieille femme acariâtre envoie sa bru à la rivière y laver de la laine noire pour la blanchir. Celle-ci frotte jusqu'à ce que ses mains saignent... Un dieu transformé en jeune homme a pitié de sa douleur. Il lui donne une fleur et la laine blanchit miraculeusement. En voyant sa bru revenir avec une fleur dans les cheveux, Dochia pense que le printemps est arrivé. Elle monte dans la montagne avec ses moutons. Le gel la surprend au sommet : elle et son troupeau sont pétrifiés à jamais.

- La légende des queues de rats date d'«il y a bien longtemps, alors que Sainte-Rose n'était encore qu'un village et le Bois de l'Équerre une vaste forêt... ». Des milliers de rats, surgis on ne sait d'où, envahissent les rues du village. Beaucoup d'habitants terrorisés tuent des rats, d'autres les capturent et vont les relâcher dans le Bois de l'Équerre. L'invasion est finalement contrôlée grâce à des appâts empoisonnés cachés dans la forêt. Suite à cette extermination, des milliers de carcasses jonchent les bois, les queues figées, dressées vers le ciel. L'hiver arrive, la neige les recouvre. Quelle surprise de découvrir au printemps, «là où les rats étaient morts, des centaines de tiges vertes émergeant du sol, ressemblant étrangement aux queues dressées ». Certains y voient « un hommage rendu aux milliers de rats tués ».

Ce récit, ainsi que la réalité derrière la légende, sont imprimés sur un panneau le long du sentier du Pic. Au printemps, les promeneurs peuvent voir aux alentours se dresser des tiges... de prêles d'hiver. Les plus patients essaient de compter le nombre de rats exterminés!

## La deMOI'aile

Je suis là, prise dans ma boule de cristal.

À regarder les maladies prendre le dessus sur la vie.

À regarder les guerres prendre le dessus sur la paix.

À regarder les rêves devenir des cauchemars.

Malgré tout, je suis toujours prise dans ma boule de cristal et je ne peux rien y faire.

Je n'ai pas de baguette magique qui redonnera le sourire, ni une qui fera disparaître les atrocités.

Je suis prise derrière mon voile de larmes à regarder la suite.

J'essaie d'oublier, mais à quoi bon?

Je suis toujours prise dans ma boule de cristal.

Tout ce que je peux faire, c'est distribuer mon plus beau sourire, parce que derrière ma boule de cristal, je suis toujours impuissante.

Alicianne JOYAL

Roxanne JOYAL, grand-maman



## Vieillir

J'ai commencé à écrire un mot puis d'autres qui sont devenus des phrases qui formaient un paragraphe.

Les années ont passé où les joies et les tristesses se sont enchaînées.

Des moments inoubliables, remplis d'épreuves, d'émotions où je me suis sentie vivante.

Ça ne vient pas sans nostalgie en réalisant que ce livre est rempli de plein de belles choses qui resteront toujours en moi.

Une famille, des amis, des enfants, des petits-enfants et des souvenirs incroyables qui me font accepter ma vieillesse.

Un sentiment de liberté m'habite où les regrets n'ont pas leur place.

Être heureuse est mon mot d'ordre.

Je ne dériverais pas de ce chemin.

Je fais cavalière seule maintenant, mais n'oublierai jamais les moments quand mon être cher était là.

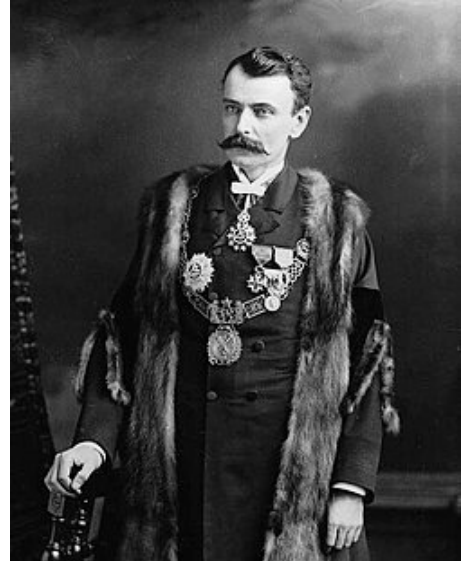
Briser l'isolement chez les personnes âgées nous donne un second souffle.

Il ne faut pas oublier, nous méritons une place dans la société.

Roxanne R. JOYAL, grand-maman

## Honoré Beaugrand (1848-1906)

Figure marquante du libéralisme radical dans la province de Québec de la fin du XIXe siècle, il est notamment connu pour avoir été maire de Montréal de 1885 à 1887. Il fonde plusieurs journaux soit, l'Écho du Canada, La République et La Patrie. Il est l'auteur de la Chasse galerie, Légendes canadiennes et un roman, Jeanne la fileuse (épisode de l'immigration franco-canadienne aux É.-U.). Il parcourt plusieurs pays dont les États-Unis, le Mexique, la France, le Japon et l'Ouest canadien. Il affiche son adhésion à la franc-maçonnerie qui lui vaut de dures critiques. Lors de son mandat à la mairie de Montréal, il implante un programme de vaccination qui soulève beaucoup de protestations mais qui sera une réussite contre l'épidémie de variole qui fera plus de 3 000 victimes en 1885.



Source : Wikipedia

En résumé, durant sa vie, Honoré Beaugrand est entraîné vers des positions audacieuses; la défense des émigrés franco-américains contre leurs dénigreur aussi bien canadiens qu'américains. Il souscrit aux causes les plus avancées; pour le droit d'incinérer les défunts, pour la vaccination obligatoire contre la variole, pour l'enseignement universel et laïque et contre l'intervention des prêtres dans la politique.

note: Une station de métro porte le nom de cet homme qui a marqué son temps et aussi une rue dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Bechara ZALZAL



Source : 24 heures

## La légende de Gaston le dindon

Tout récemment, un article de La Presse m'a fait sourire.

Le journaliste raconte la venue du premier dindon sauvage arrivé à l'Île des Sœurs. Celui-ci, le dindon bien sûr, surnommé Gaston, devint une curiosité que les insulaires se mirent à aimer et protéger. Tant et si bien qu'une gentille Gastonne apparue un certain jour à l'aile de Gaston. Puis soudainement, peut-être par un beau jour de printemps, le couple fut aperçu, suivi d'une lignée de petits gastonniers et gastonnières... au plus grand ravissement de tous.

M. GIRARD, clos son article ainsi : «Si je vous parle de ça, c'est que je suis fasciné de voir que la présence de ces dindons a quelque chose de bénéfique, je dirais même de thérapeutique. Cette distraction est à mettre au rayon des petits riens de la vie qui font du bien. Je reviens à Gaston et aux bienfaits des petits riens. Nous éprouvons parfois une forme de culpabilité à vivre des petits plaisirs. C'est une erreur. Il ne faut pas avoir peur d'utiliser ces remèdes de l'ordinaire pour braver la tempête. Courage! Le printemps s'en vient! »

Mario GIRARD, La Presse, 8 mars 2026

Dyanne BEAUMONT



Source : COMPTE FACEBOOK EXPLORE VERDUN L'ÎLE-DES-SŒURS

## Ma reconnaissance envers l'APARL

À 76 ans aujourd'hui, bien contente d'avoir mon deuxième diplôme à vie avec ma participation à l'atelier d'humour.

Je suis fière d'avoir eu la chance d'être à l'APARL et de faire face à beaucoup de défis dans lesquels jamais je n'aurais pensé un jour embarquer.

J'ai pu participer à différents domaines d'artisanat: musique-danse, peinture, jeux de société, pétanque, karaoké, l'École de l'humour et sans oublier le club de marche. C'est grâce à cet organisme pour personnes âgées que nous (mon mari et moi) avons eu toutes ces chances de les découvrir et d'en profiter.

Tout se déroule avec respect sans jugement mais avec beaucoup d'encouragement. Merci à tout le personnel respectueux, qualifié et j'ajoute merci à l'implication de tous les animateurs bénévoles.

Être membre est un grand avantage pour nous faire sortir de la routine et de socialiser, surtout durant cet hiver dur et très froid. Cela ne nous a pas empêchés de sortir et d'être présents aux activités, afin d'éviter la déprime en restant entre les quatre murs de la maison.

Najwa Ashkar COUTYA



## Attention aux chutes!

Que ce soit à l'intérieur de votre appartement ou à l'extérieur, il faut prendre toutes les précautions pour ne pas tomber, car les conséquences peuvent être désastreuses.

J'ai une amie de 92 ans qui avait une chaise à roulettes dans son bureau; elle a voulu ramasser un papier par terre et la chaise a basculé. Elle s'est fait très mal au dos et depuis, elle doit marcher avec une marchette.

Ma tante a trébuché sur son chat dans sa maison à la campagne et s'est fracturée la hanche, elle est restée longtemps seule sur le plancher et n'a pas pu rester chez elle.

Ma mère âgée de 96 ans est tombée dans son appartement en RPA le 26 décembre, probablement à cause d'une chute de pression. Comme elle avait refusé de porter le collier antichute (elle pensait qu'elle n'en avait pas besoin), elle est restée huit heures sur le plancher avant que quelqu'un ne vienne la voir. Elle s'est fracturée le bras gauche et est à l'hôpital ou en réadaptation depuis cette date. Avec un bras cassé, c'est bien difficile de manger, de bouger et de marcher. On devient totalement dépendant.

Moi-même, j'aurai dû apprendre de mes erreurs. En mai dernier, le premier jour de mon voyage en Italie, j'ai glissé et basculé en arrière sur de la pierre qui était comme un miroir. Tout ça, parce que les semelles de mes chaussures étaient trop lisses! Heureusement, je ne me suis cassé qu'un ongle, mais ce n'était pas la première fois que cela m'arrivait. Avant, un jour d'hiver, j'ai voulu mettre du sel dans mon entrée de garage en pente, j'ai étendu le bras droit et mes pieds sont partis (mes semelles de bottes étaient trop usées). Je me suis tout étirée de l'épaule au bras et j'ai des tendons déchirés dans l'épaule, ce qui m'empêche maintenant de jouer au tennis.

### **Il faut faire attention, faire attention à tout, faire attention tout le temps.**

À l'extérieur, on n'a pas forcément le contrôle, à part de porter des souliers avec de bonnes semelles et regarder où on marche.

Mais à l'intérieur, il y a plein de choses que l'on peut faire :

- Porter un collier anti-chutes ou un bracelet connecté qui avertira quelqu'un en cas de chute.
- Éviter les chaises à roulettes et les tabourets qui peuvent basculer.
- Garder les planchers libres de tout objet (tapis, souliers, papier...).
- Dans le bain, avoir un tapis anti-dérapant et une barre d'appui.
- Ne pas prendre trop de médicaments pour la pression ou des somnifères.
- Manger trois repas par jour, à heures fixes, pour éviter les baisses de sucre.
- Prendre son temps lorsqu'on a besoin d'aller chercher quelque chose.
- Ne pas courir pour répondre au téléphone.
- Aller se coucher avant d'être trop fatigué, éviter de s'endormir devant la télé.
- Je vous souhaite juste de faire attention et de ne pas tomber.



Chaque hiver, je fais un peu de ski de fond, pas trop loin de chez moi. Au Centre de la nature ou au Parc de l'Île de la Visitation. Près de la rivière, c'est magnifique. J'y vais habituellement seule ou avec une amie.

Cette année, j'ai rejoint le club de scrabble de la FADOQ et je me suis fait des nouvelles copines. On parle de tout et de rien, et une bonne journée, une d'elles m'a parlé de la sortie hivernale annuelle de la FADOQ – Laurentides, du 10 au 12 février. C'était un mercredi et la sortie avait lieu le mercredi suivant, chacun avait une chambre individuelle. Au cas où, je lui ai demandé si je pouvais partager une chambre avec elle.

Cette année, le séjour avait lieu dans une auberge à Ste-Adèle. Nous arrivions le mardi soir et devions repartir le jeudi, dans l'après-midi. Il devait y avoir du ski de fond ou de la raquette, sur la piste Far Hills et sur la piste du petit train du nord.

Comme j'étais pas mal à la dernière minute (les autres avaient réservé en automne), il n'y avait plus de chambre individuelle alors, à la place, ils nous ont donné un chalet avec salon, cuisine et deux chambres. OUF! quelle chance j'ai eue d'avoir une place et quelle place!

La température était idéale, pas trop froide, et en plus, avec une belle couche de neige fraîche parfaite pour le ski de fond. Les lieux, magnifiques!

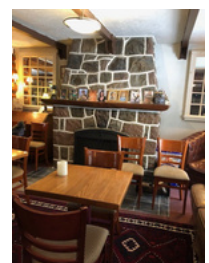
J'étais très nerveuse avant d'y aller car je ne connaissais personne d'autre que mes deux copines et j'avais peur de ne pas être assez bonne en ski de fond, de ne pas être capable de suivre et de monter ou descendre les côtes. Beaucoup, beaucoup d'anxiété avant de partir, j'ai même failli annuler, mais tout s'est bien passé finalement.

Les organisateurs étaient formidables, un s'occupait du groupe de ski de fond et l'autre du groupe de raquette. Un monsieur, qui était prof d'éducation physique auparavant, fermait le groupe de ski de fond. Tout le monde était très sympathique et pas mal au même niveau. Il y avait même un couple de français qui venait passer six mois au Québec en hiver. Ils aiment notre hiver et la gentillesse des québécois. Aussi, des gens de la région de Gatineau.

Les repas de l'auberge étaient inclus et délicieux; le dernier soir, il y avait même un musicien et de la danse. Chaque soirée me permettait de rencontrer différentes personnes. Ce fût vraiment fabuleux comme sortie hivernale!

Morale de l'histoire : il faut oser, vaincre ses peurs et essayer différentes expériences.

Cela nous rend plus fort et plus fier.



## L'anxiété

Selon l'AMPQ, l'Association des Médecins Psychiatres du Québec, «l'anxiété est une réaction émotionnelle " normale " face à une menace future, réelle ou imaginaire, se manifestant par de l'inquiétude, de la nervosité et des symptômes physiques.»

Petite introduction pour vous dire que la personne qui rédige actuellement cet écrit en vit à un certain point : peur de ne pas susciter l'intérêt, de ne pas atteindre son but de clarté. Plus encore: en ce 11 mars 2026, jour de verglas possible, crainte qu'une panne d'électricité «très annoncée» m'empêche de terminer ce texte. Vous voyez le genre?

Et pourtant, cette menace n'est pas vraiment présente, c'est une prévision qui alimente et occupe mon imaginaire, influençant définitivement ma pensée. Alors que faire, outre suivre les recommandations des médias... et attendre?

Voilà une séquence qui rend à l'anxiété toute sa légitimité. Elle existe indéniablement chez l'humain, chez l'animal, et certains diront même chez les végétaux que le stress amène à se flétrir, etc.

Ceci étant dit, lorsqu'elle apparaît, cette «anxiété», et déborde de sa normalité, devenant envahissante, comment la calmer, la dompter, la maîtriser? Chaque lecteur et lectrice a son avis là-dessus et j'irais jusqu'à dire ses solutions, ses trucs personnels. Par exemple: en parler, se joindre à des amis, histoire de la partager et l'évacuer, la raisonner, la contrôler; analyser ses scénarios (qui sont rarement positifs), se ramener au «présent», piger dans sa foi, croire en l'espoir, prévoir et se prémunir des impacts, etc. Exercice parfois laborieux s'il en est!

Et vous, quelle est votre façon d'y faire face? de l'apaiser?

Si vous désirez en savoir davantage, Ressource ATP, organisme de Laval dont la mission est dédiée à l'Anxiété et Trouble Panique, offre un petit quiz fort intéressant et éclairant sur son site internet, en plus d'une foule d'informations et de services.

Dyanne BEAUMONT

références: - laressourceatp.org, La Ressource ATP (Anxiété Trouble Panique)  
- ampq@fmsq.org



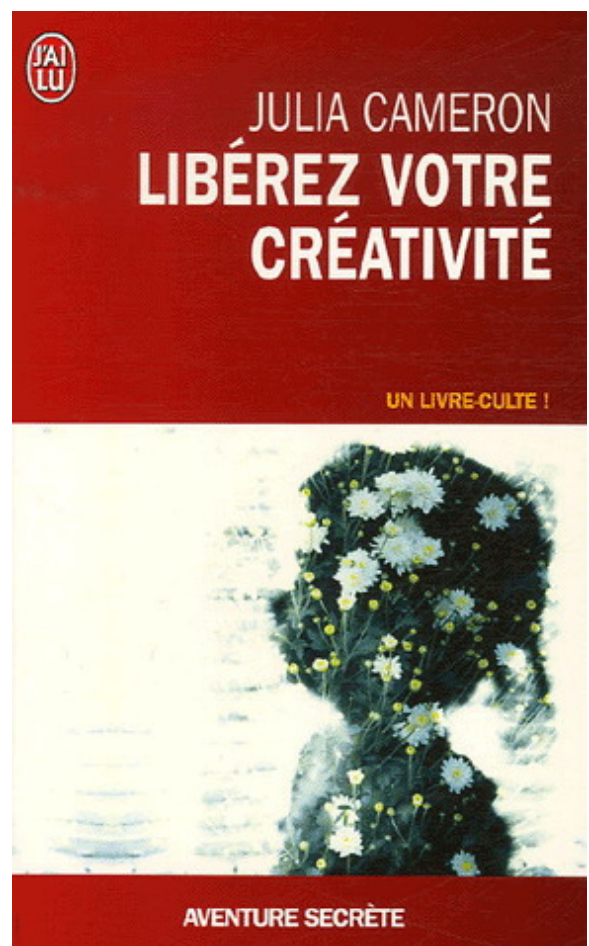
## Notes de lecture

«... la survie repose sur la santé mentale et la santé mentale repose sur le fait de prêter attention...

Ma grand-mère savait ce qu'une vie pleine de souffrances lui avait enseigné : le succès ou l'échec, la vérité d'une vie a vraiment peu à voir avec sa qualité. La qualité de la vie est toujours proportionnelle à la capacité de prendre du plaisir. La capacité à prendre du plaisir est le cadeau de pouvoir prêter attention.»

Libérez votre créativité,  
Julia CAMERON

rapporté par Alain JOHNSON



Source : Renaud-Bray

## Marcher en plein hiver : marche au Bois de l'Équerre

Vendredi 23 janvier 2026 avec le Club de marche «Santé Sentiers», il fallait être d'équerre pour marcher au Bois de l'Équerre, avec un tel froid qui nous envahissait.

-12° C et un ressenti de -20° C, dans ce temps-là, je garde en tête ce qu'une guide m'avait dit, en voyage, à Stavanger, en Norvège : Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements.»

Voulant l'appliquer pour la saison hivernale, j'ai donc acheté, il y a deux jours, des bas contenant au moins 50 % de laine de mérinos tenant compte des conseils d'un vendeur expérimenté afin d'être équipée pour marcher l'hiver et affronter le froid; j'ai pu marcher toute fière avec mes bas «Icebreaker» pendant 1 h 15, je n'ai pas gelé des pieds du tout, mon achat en valait donc la peine.

Alors, je marche et je suis attirée par un écriteau m'informant d'une certaine sorcière : Yvette, délabrée, peu aimable et qui ne parlait pas aux gens; assurément, elle ne connaissait pas l'APARL, où tout le monde se parle et socialise; elle semblait si antipathique que je ne voulais pas la connaître davantage et poursuivi ma marche sur le sentier.

C'est sous un soleil magnifique que nous avons poursuivi notre chemin. La semaine suivante, il faisait aussi froid, mais j'avais mes bas chauds et j'ai rajouté un foulard qui me réchauffait davantage; je crois que c'est lors de cette marche qu'Élise a osé nous demander : «Vous seriez-vous levés, s'il n'y avait pas eu la marche?» NON, la réponse fut unanime, vous vous en doutez bien...

Finalement, nous étions tous contents et contentes de notre marche qui nous énergise toujours autant et part la journée du bon pied.

Ce serait bien un cache-nez en laine de mérinos, qu'en pensez-vous? Je devrais en glisser un mot aux tricoteuses de l'APARL...

Jocelyne CORBEIL



## Entretien avec Laurence Charron

Il vous est arrivé de traverser le couloir du premier étage dans l'édifice de l'APARL; vous verrez les portes du café ouvertes. Vous y apercevrez alors la responsable des membres et des bénévoles, Laurence Charron, occupée comme elle l'est souvent à ses différentes fonctions. Elle assume en effet plusieurs responsabilités.

Prévenante, elle ne tardera pas à s'enquérir des motifs de votre visite. Elle vous accueillera avec intérêt toujours aimable. Laurence a des qualités pertinentes pour son travail : calme, douceur et accueillante. Elle a aussi une bonne connaissance de tout le matériel qui est à sa disposition dans le Café Entre-nous pour répondre à vos demandes s'il y a lieu.

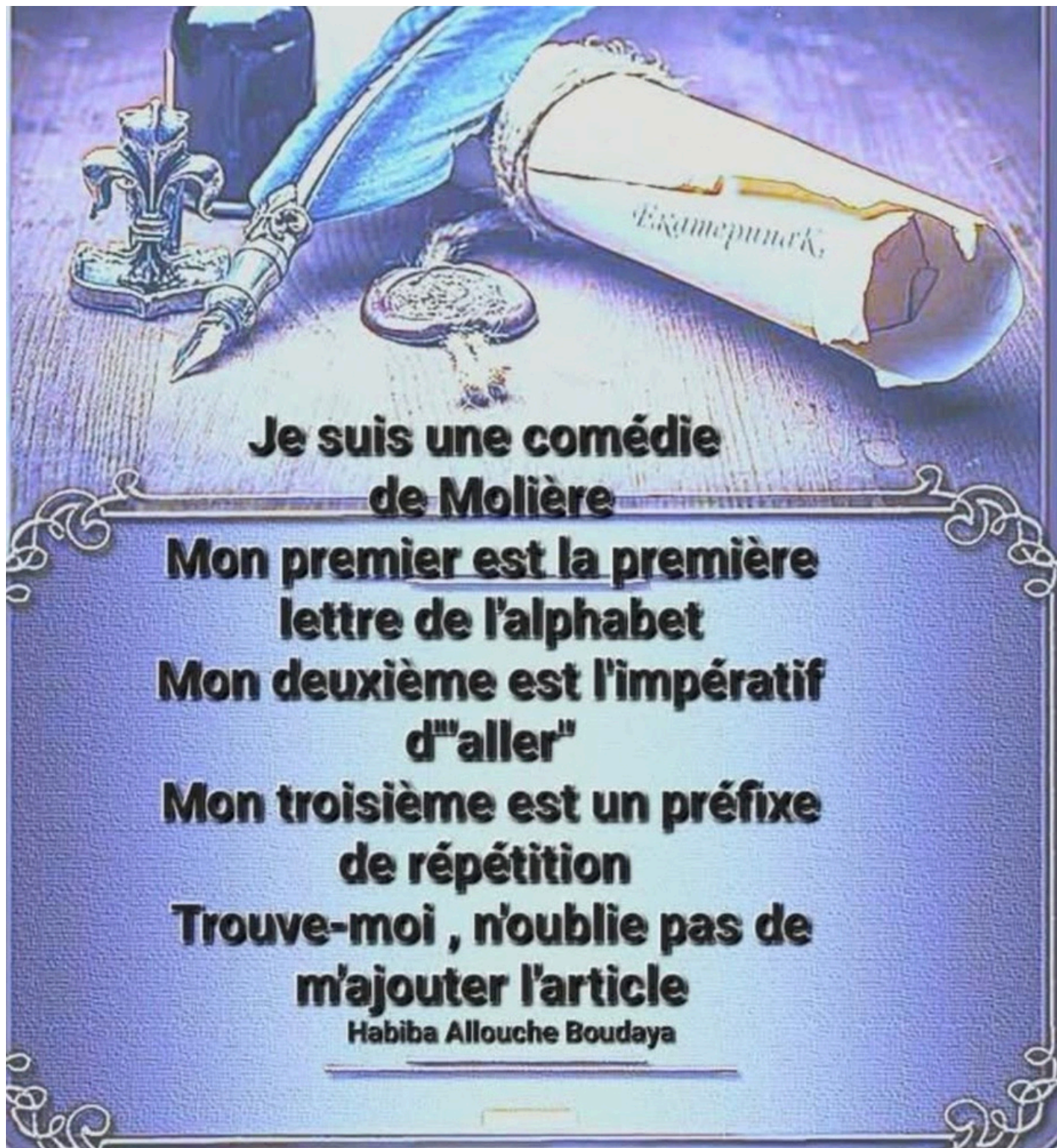
Toutefois, pendant notre conversation, elle me confie ne pas avoir choisi de façon définitive sa vie professionnelle. À la fin de ses études au cégep, elle décida de s'orienter en Communication pour son baccalauréat universitaire. Son expérience de travail en animation et intervention avec les adolescent(e)s, en parallèle avec ses études, l'a conduite à l'APARL il y a plus de trois ans. Je constate que ce choix est très approprié à sa personnalité. Elle me dira que la communication lui est nécessaire. L'APARL, n'est-ce pas un bon choix?

Au café, elle exerce des responsabilités définies : l'animation du tricot, l'aide individuelle en informatique et l'animation des jeux. Vous rencontrez des difficultés avec votre cellulaire ou tablette? Voyez Laurence qui vous fixera un rendez-vous pour répondre à vos questions. Vous pourrez par la suite, affronter vos appareils avec plus de confiance. Elle est une professeure efficace.

À l'extérieur du travail, Laurence pratique divers loisirs. Le jardinage qu'elle fait avec son père lui plait beaucoup. Elle anticipe avec plaisir la saison qui approche. Elle s'adonne aussi à la pêche, activité qu'elle pratique pendant l'été en Gaspésie lors de ses vacances. Elle aime pratiquer de nombreuses activités extérieures. Mais, elle a une passion peu ordinaire, la restauration de vieux meubles en bois. Elle m'a fait voir quelques photos : j'ai pu y voir la beauté de son travail et son habileté à joindre l'ancien et le moderne par les couleurs.

réalisé par Michèle LEPROHON



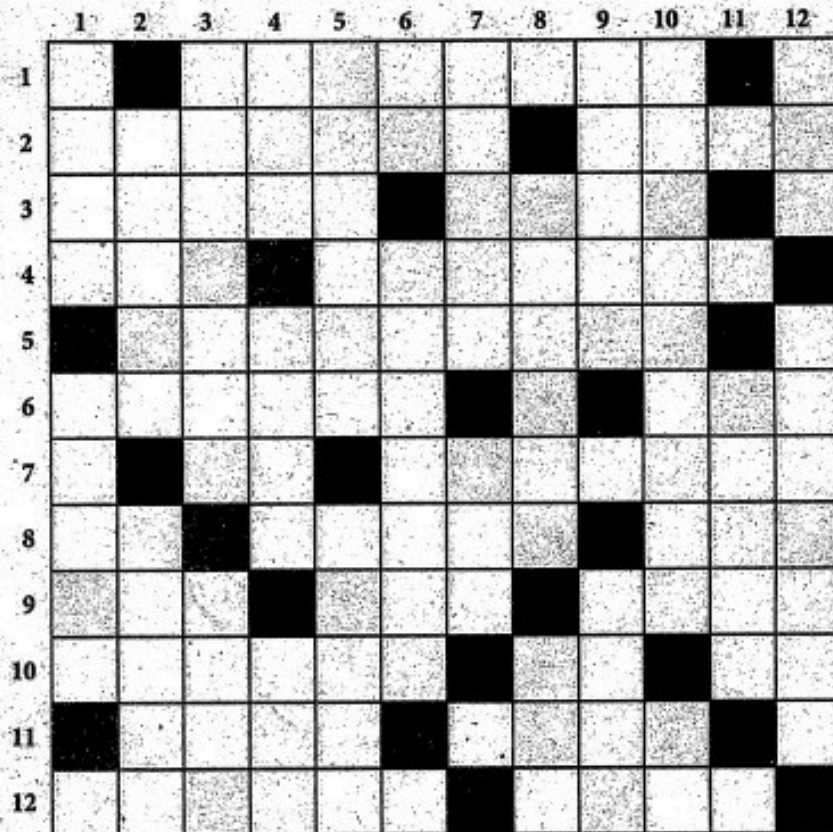


**Je suis une comédie  
de Molière**

**Mon premier est la première  
lettre de l'alphabet  
Mon deuxième est l'impératif  
d'"aller"  
Mon troisième est un préfixe  
de répétition  
Trouve-moi , n'oublie pas de  
m'ajouter l'article**

**Habiba Allouche Boudaya**

## Mot croisé



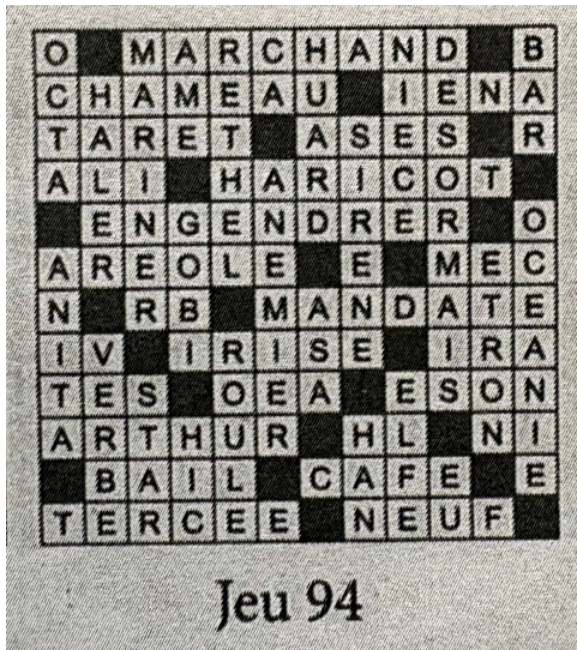
**Jeu  
94**

### HORIZONTALEMENT

1. Négociant.
2. Mammifère ruminant d'Asie. ~ Victoire de Napoléon.
3. Genre de mollusques qui font des trous dans le bois des bateaux. ~ Dieux scandinaves, représentant les forces de la nature.
4. Gendre de Mahomet. ~ Légume.
5. Créer, donner naissance.
6. Cercle pigmenté qui entoure le mamelon du sein. ~ Homme.
7. Rubidium. ~ Autorisé.
8. Quatre. ~ Qui a les couleurs de l'arc-en-ciel. ~ Du verbe aller.
9. À toi. ~ Organisation des États Américains. ~ Père de Jason.
10. Roi légendaire du Pays de Galles. ~ Hectolitre. ~ Adverbe de négation.
11. Contrat par lequel on cède la jouissance d'un immeuble. ~ Boisson.
12. Tiercée. ~ Adjectif numéral (cardinal).

### VERTICALEMENT

1. Préfixe qui signifie "huit". ~ Prénom féminin.
2. Amener avec force. ~ Parole, expression de la pensée par les mots.
3. Tremper dans une marinade. ~ Étoile.
4. Centre. ~ Grand désert de Mongolie. ~ Nœud.
5. Sur l'Aisne. ~ Cylindre de bois dur.
6. Adverbe de lieu. ~ Causer l'affaiblissement.
7. Oiseau échassier à long bec. ~ Il vainquit Balsha.
8. Femme séduisante. ~ Cri sourd d'un homme qui frappe avec effort.
9. Fille du frère ou de la sœur. ~ Dans la mythologie scandinave, génie aérien qui symbolise l'air, le feu.
10. À partir de maintenant. ~ Au sud du Québec et du Canada.
11. Matière fécale consistante.
12. Débit de boissons. ~ Continent.



Corrigé du mot croisé



Association pour aînés  
résidant à Laval

Merci à nos partenaires

