



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025-2026



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	13
Le conseil d'administration	14
La vie associative	16
Les services et les activités	22
Les activités culinaires	29
Le service d'accompagnement et transport à l'épicerie (ATE)	30
Les interventions	32
Les initiatives	34
À l'interne	36
Le rayonnement et la visibilité	38
Les partenariats	43
L'Espace citoyen des Confluents	48
Les perspectives 2026-2027	49
Les remerciements aux partenaires financiers	50

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



**Vicky
Blanchard**

Vent de changements!

Comment réinventer une recette déjà gagnante? Défi relevé pour l'APARL avec la présentation de sa version 2.0.

Munie d'une toute nouvelle planification stratégique, l'équipe de l'APARL, accompagnée de son conseil d'administration, a su brasser les cartes avec brio. Teintée d'un départ à la retraite, merci Carole pour toutes les belles années données à l'accomplissement de notre mission, de remaniements de postes et de tâches, merci à toute l'équipe pour votre souplesse et votre ouverture, cette mouture inédite permet à l'APARL d'offrir à ses membres des nouveautés évolutives harmonisées à la génération des 50 ans+ d'aujourd'hui.

Toujours aussi fière d'accompagner cette belle équipe dans ses accomplissements et, afin de remercier les fidèles membres sans qui l'APARL n'est rien, je lève mon verre bien haut.

Santé!

Vicky Blanchard
Présidente

LE MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



**Anne-Sylvie
Darilus**

Chers membres,

C'est avec une grande fierté et beaucoup d'émotion que j'assume aujourd'hui la direction générale de l'APARL, à la suite du départ à la retraite de Julie Vaillancourt. Julie a marqué l'histoire de notre organisme par son leadership, sa vision et son engagement indéfectible. Je tiens à lui rendre hommage et à souligner l'héritage solide qu'elle nous laisse.

L'année 2025-2026 a été particulièrement marquante pour notre organisme. Elle a été remplie de nouveaux défis, notamment en raison de la restructuration organisationnelle réalisée en août 2025. Ces changements ont demandé une grande capacité d'adaptation, de la rigueur et une collaboration exceptionnelle. Grâce à l'implication de toutes et tous, nous avons su transformer ces défis en occasions de croissance et de renouveau.

Si l'APARL continue de se développer et de rayonner, c'est avant tout grâce à des personnes extraordinaires qui composent notre communauté :

- Une équipe exceptionnelle, engagée et d'une résilience admirable, qui met tout son cœur à faire vivre la mission de l'APARL jour après jour. C'est un véritable privilège de collaborer avec chacune d'entre elles et de constater, au quotidien, leur passion, leur créativité et leur engagement.
- Plus de 90 bénévoles généreux.ses et dévoué.e.s, dont la contribution est essentielle à la richesse et à la diversité de notre offre de services. Leur présence et leur dévouement permettent à l'APARL d'avoir un impact réel dans la communauté.
- Un conseil d'administration solide, engagé et hautement professionnel, qui assure une gouvernance rigoureuse et soutient activement le développement de l'organisme. Leur vision et leur implication contribuent à propulser l'APARL vers un avenir porteur et durable.

Ensemble, nous poursuivons notre mission avec conviction et humanité. Je suis honorée de prendre part à cette nouvelle étape de notre histoire collective et d'œuvrer, avec vous, à bâtir un avenir encore plus fort pour l'APARL.

Merci de votre confiance et de votre engagement.

Anne-Sylvie Darilus
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 50^e anniversaire, soutenue par des levées de fonds tout au long de l'année.

2024-2025

L'organisme a célébré son 50^e anniversaire. Un premier Repair Café a eu lieu et, à la suite de ce succès, d'autres ont été organisés. Les événements annuels ont fait leur retour, notamment le marché de Noël et le marché de Pâques.

2025-2026

- Événement de reconnaissance des bénévoles – **avril 2025**
- Réception d'un nouveau véhicule de 12 places – **juin 2025**
- Changement de direction – **juin 2025**
- Deuxième édition du Repair Café – **juin 2025**
- Restructuration organisationnelle – **août 2025**
- Troisième édition du Repair Café – **octobre 2025**

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

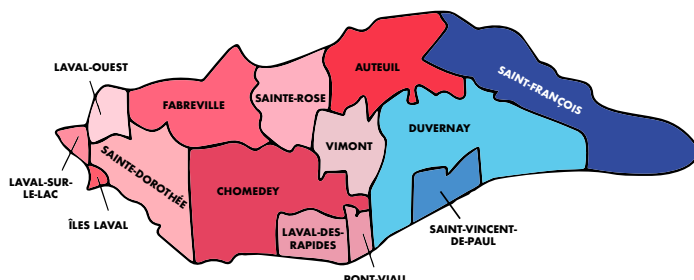
la Fête du Canada et jusqu'à la Fête du travail) :

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 desservis

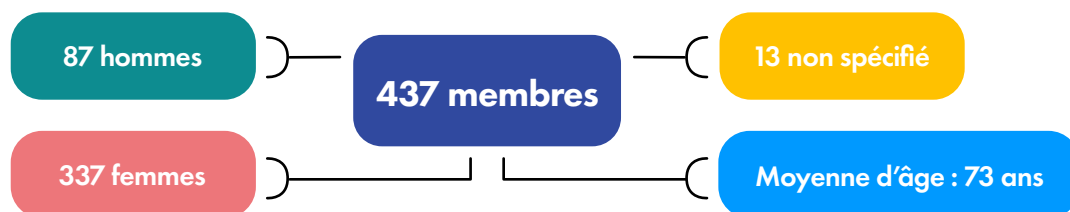
La clientèle de l'APARL est composée principalement de personnes âgées de 50 ans et plus demeurant dans les quartiers Duvernay, Saint-François et Saint-Vincent-de-Paul (en bleu sur la carte ci-dessous).



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

L'APARL compte **437 membres**, majoritairement **des femmes (77 %)** et **des hommes (20 %)**, le reste n'étant pas spécifié.



LES BÉNÉVOLES



L'APARL ne serait pas l'organisme qu'il est aujourd'hui sans l'engagement remarquable de ses bénévoles. Nous vous remercions sincèrement pour le temps, l'énergie et la passion que vous offrez si généreusement à notre organisme. Votre contribution fait une véritable différence au quotidien, et nous vous en sommes profondément reconnaissants.

Cette année, **94 bénévoles** ont participé activement à divers secteurs d'activités, cumulant un impressionnant total de **5 846 heures de bénévolat**. On constate une légère baisse du nombre d'heures de bénévolat par rapport à l'année précédente. Cela s'explique par le fait qu'un événement majeur, le 50^e anniversaire de l'APARL, avait été organisé l'année précédente en grande partie par des bénévoles. Merci du fond du cœur à chacune et chacun d'entre vous!

Bénévoles

Michelle Beaulieu-Gariépy
Dyanne Beaumont
France Bélanger
Louise Bélanger
Richard Bernier
Sylvain Berger
Marie-Josée Besner
Vicky Blanchard
Nicole Bourbonnais
Cécile Bourgie
Robert Bourgie
Ginette Brousseau
Claudette Charbonneau
Pascale Charrest
Andrée Charron
Louise Chiara
Johanne Claing
Daniel Corbeil
Jocelyne Corbeil
Monique Coulombe
Manon Damphousse
Maria Del Gaudio
Nella Del Gaudio
Vince Del Gaudio
Loudia Desaulniers
Jonathan Desjardins
Francine Dicaire
Pièrina Di Zazzo
Diane Drolet
Lucie Duchênes
Martine Durand
Anne-Marie Elahi

Fatima El Loummou
Chantal Émond
France Fillion
Rollande Fillion
Carole Fortin
Diane Gadbois
Réal Gariépy
Nicole Garon
Francine Gérard
Michaëlle Gessé
Pierre Giguère
Francine Girard
Charles Grégoire
Camie Harbour
Mildred Hébert
Hortense Jacques
Eveline Jean
Sylvie Labbé
Johanne Lafleur
Inès Lakhder
Élise Landreville
Chantal Laperrière
Jocelyne Lavoie
Ginette Leclerc
Louise Lemoine
Sylvie Lepage
Michèle Leprohon
Guylaine Locas
Céline Marchand
Élisa Marchand
Marie-Claude Mercier
Lise Millette

Jacques Moissan
Guylèn Noisette
Jean-François Nouveaux
Néné Oumoubarry
Pierre Paquette
Gérard Parent
Sandra Parent
Jean-Robert Patry
Jean-Christophe Pelletier
Sylvie Pronovost
Jocelyne Richard
Linda Robitaille
Jinny Sanon
Chantal Sauvé
Gilles Sauvé
Suzanne Simard
Mohammed Tagnaouti Moumnani
Louise Thompson
Estelle Togsima
Francine Tremblay
Yves Tremblay
Suzanne Trottier
Marie-Ève Truchon
Noëlla Tuzet
Lynn Vachon
Line Veillette
Ani Vosguian
Bechara Zalzal
Assanata Zerbo

Encore une fois, mille mercis pour toute l'énergie et l'engagement que vous démontrez pour l'APARL!

Fête pour nos bénévoles

Dans le cadre de la *Semaine de l'action bénévole*, un dîner de reconnaissance a été organisé le 30 avril 2025. Ce fut un moment festif et rassembleur : les bénévoles ont pu bouger et danser grâce à deux animateurs-danseurs de l'organisme Prima Danse et profiter de plusieurs tirages très appréciés.



Le bénévolat est une formidable opportunité de donner et de recevoir. Je donne de mon temps, de mon énergie, de mon expérience, et je reçois en retour la reconnaissance, l'appréciation, les remerciements.

Le fait de me sentir utile est certainement un des points les plus importants du bénévolat. Et lorsqu'on est à la retraite, qu'on est un.e aîné.e, ce fait de se sentir utile fait beaucoup de bien, croyez-moi!

- Alain Johnson

Si, après 25 ans, je fais encore du bénévolat, c'est parce que ma santé me le permet et surtout parce que je suis toujours en bonne compagnie, entourée de personnes formidables, toujours de bonne humeur, joyeuses et au rire facile. Que demander de plus? La communication, le partage, le rire et les échanges d'idées sont revitalisants pour moi. Les journées se terminent sans fatigue, heureuse d'avoir accompagné de bonnes amies.

- Rollande Filion

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 Pâques, Marché de Noël, 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



Au cours de l'année, les membres de l'APARL ont eu le plaisir d'accueillir **sept stagiaires** pendant plusieurs semaines. Leur énergie et leur enthousiasme ont insufflé un dynamisme contagieux, favorisant des rencontres enrichissantes et des échanges mémorables.

Nom du stagiaire	Établissement scolaire	Programme d'étude
Assanata Zerbo	Centre de formation l'Impulsion	Programme d'accès à l'emploi pour immigrants qualifiés
Katricia-Donna O'Leary	Cégep Marie-Victorin	Techniques de travail social
Marie-Ève Truchon	Université de Montréal	Médecine
Jonathan Desjardins	Université de Montréal	Médecine
Lorenzo Fankeng	Université de Montréal	Médecine
Mohamed Tagnaouti Moumnani	Université de Montréal	Médecine
Lamia Bouziane	Centre de formation l'Impulsion	Aide générale en administration

Mon stage en administration à l'APARL s'est très bien passé.

Une chose que j'ai beaucoup appréciée est le fait d'avoir été accueillie par une belle équipe qui n'a pas hésité à faire de son mieux pour que je me sente bien intégrée dès le départ.

Les tâches qui m'ont été assignées en tant que stagiaire ont été bien expliquées et chaque membre de l'équipe était toujours bien disposé à me guider au besoin.

J'ai appris à utiliser le logiciel Canva de façon professionnelle pour la réalisation d'étiquettes, ainsi qu'Avery pour les différentes impressions.

Aussi, j'ai eu le privilège d'assister à la préparation du dîner d'Halloween ainsi qu'à celle du marché de Noël.

Cela m'a permis de voir comment les différentes tâches étaient réparties au sein de l'équipe du début jusqu'à la fin, et comment la communication était bien maintenue.

Pour n'en citer que quelques exemples, je dirais que, dans l'ensemble, j'ai été très ravie de mon passage à l'APARL et je tiens à adresser tous mes remerciements à toute l'équipe.

Je leur souhaite tout le meilleur et surtout bon vent.

Très chaleureusement,

- Assanata Zerbo

L'ÉQUIPE



**ANNE-SYLVIE
DARILUS**

Directrice générale

En poste depuis 2023



**NAÏMA
BELKEDROUCI**

Directrice des finances

En poste depuis 2026



**CAROLINA
LATORRE-ROJAS**

Adjointe administrative

En poste depuis 2021



**DANIELLE
LAMY**

Agente aux communications et
aux projets spéciaux

En poste depuis 2009



**JOHANNE
SANCHE**

Responsable des activités culinaires

En poste depuis 2021



**LAURENCE
CHARRON**

Responsable des membres et
des bénévoles

En poste depuis 2022



**RITA
LO CICERO**

Travailleuse de milieu

En poste depuis 2023



**SANDRINE
MORIN**

Agente de soutien aux opérations

En poste depuis 2024



**CATHERINE
BUSSIÈRE-LEBLANC**

Responsable des activités

En poste depuis 2024

**Merci de votre contribution
à la mission de l'APARL!**

Emploi d'été 2025
CLARA BERNIER - Animatrice

Elles ont quitté l'équipe.



**JULIE
VAILLANCOURT**

Directrice générale

En poste de 2021-2025

Au cours de la dernière année, l'APARL a souligné un moment marquant : le départ à la retraite de sa directrice générale, **Julie Vaillancourt**, en juin 2025. Par son leadership, sa vision et son engagement indéfectible, elle a contribué de manière déterminante au développement, à la structuration et au rayonnement de l'organisme. Son passage à la direction a laissé une empreinte durable, et son héritage continuera d'inspirer l'équipe pour les années à venir. Nous lui exprimons notre profonde gratitude et lui souhaitons une retraite remplie de douceur et de nouveaux projets.



**CAROLE
BÉLANGER**

Responsable des activités

En poste de 2003-2026

Nous tenons également à rendre hommage à **Carole Bélanger**, responsable des activités, qui a consacré 22 années de carrière à l'APARL. Son dévouement, sa bienveillance et sa présence constante auprès des membres ainsi que des responsables des cours et ateliers ont marqué l'histoire de l'organisme. Son professionnalisme et son humanité ont laissé une empreinte précieuse, et nous lui souhaitons une retraite des plus enrichissantes.



**IVELINA
BELCHEVA**

Commis comptable sénior

En poste de 2010-2025

Enfin, nous souhaitons remercier chaleureusement **Ivelina Belcheva**, commis comptable sénior, qui a œuvré au sein de l'APARL pendant 15 ans. Par sa rigueur, son engagement et sa grande implication, elle a su contribuer à la qualité des services offerts à la communauté. Son apport a été grandement apprécié, et nous lui souhaitons beaucoup de succès dans la suite de son parcours.



L'ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES

Notre assemblée générale annuelle s'est tenue le 11 juin 2025. Nous avons eu le plaisir de rassembler **45 membres actifs** ainsi que **deux membres participant.e.s**.

Nous avons également été très heureux d'accueillir **cinq de nos précieux partenaires** : Diabète Laval, ALTA, la CDC de Laval et le CISSS de Laval. Leur présence a grandement contribué à la richesse de cette rencontre.

Les participant.e.s ont pu profiter d'un délicieux buffet froid préparé avec soin par Johanne Sanche, responsable des activités culinaires à l'APARL, ainsi qu'une équipe de bénévoles. Ce moment de partage a été très apprécié de tous.

Pour une troisième année consécutive, l'équipe de travail a su captiver l'auditoire en présentant le rapport annuel sous une forme originale et dynamique, inspirée d'un bulletin de nouvelles.



Participation

Membres votants	45
Membres participants	2
Partenaires	5
Employé.e.s	10
Bénévoles	2

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Les membres du conseil d'administration jouent un rôle clé à l'APARL, veillant à la bonne gestion de l'organisme et à la préservation de sa mission ainsi que de sa vie associative et démocratique.



**VICKY
BLANCHARD**

Présidente

Membre associée



**JINNY
SANON**

Vice-présidente

Membre associée



**ÉLISE
LANDREVILLE**

Secrétaire

Membre active



**LOUISE
THOMPSON**

Administratrice,
liaison avec les membres

Membre active



**ALAIN
JOHNSON**

Trésorier

Membre actif



**LOUISE
CHIARA**

Administratrice

Membre active



**JOHANNE
SANCHE**

Représentante élue
parmi les employées

Salutations à tous,

Je tenais à vous remercier pour cette belle année remplie de beaux moments!

À titre d'agente de liaison aux membres, je vous invite à me contacter pour toutes suggestions, idées ou commentaires — votre opinion compte et elle est toujours la bienvenue!

Vous pouvez me joindre directement, soit par téléphone ou par courriel. C'est avec plaisir que je vous écouterai.

Une fois de plus, merci pour cette belle année! ☀️

Louise Thompson

514-707-4496

louisethompsonpq@outlook.com

Gouvernance

Les membres du conseil d’administration occupent une place centrale dans la vitalité et la solidité de l’APARL. Par leur expertise et leur engagement, ils veillent à ce que l’organisme demeure solidement ancré dans sa mission, tout en assurant une gestion responsable et tournée vers l’avenir. Leur rôle consiste autant à soutenir les grandes orientations stratégiques qu’à préserver la qualité de la vie associative et démocratique.

Grâce à leur présence active et à leur sens du devoir, le conseil d’administration contribue à guider l’APARL dans un contexte en constante évolution, en gardant toujours à l’esprit les besoins et les réalités des aîné.e.s de l’Est de Laval. Leur implication constitue un pilier essentiel pour assurer la continuité, la stabilité et le développement de l’organisme.

Comité du CA

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

Dossiers traités par le CA en 2025-2026

1. Politique de gestion financière (mise à jour)
2. Échelle salariale (mise à jour)
3. Descriptions de poste (mise à jour)
4. Restructuration organisationnelle
5. Embauche d’une direction des finances
6. Achat d’un nouveau véhicule de 12 passagers

Chiffres clés du CA

Type d’implication	Nombre de réunions
Réunions régulières	9
Réunions spéciales	0
Comités	23
Total	32

Dîners thématiques

Une fois de plus, plusieurs dîners communautaires thématiques ont permis à nos membres de se réunir dans une ambiance festive et chaleureuse. Parmi ces activités, on retrouve le dîner karaoké, le dîner d'Halloween et le dîner de la Saint-Valentin, qui ont fait chanter et danser plusieurs participant.e.s.

Ces moments privilégiés permettent aux membres de se rassembler, le temps d'une demi-journée, afin de partager un bon repas et, selon la thématique, d'apprécier la prestation d'un.e animateur.ice-chanteur.se.

Ces rencontres contribuent à renforcer et à consolider les liens sociaux, tout en brisant l'isolement. Pour certain.e.s d'entre

eux, il s'agit parfois de leur seule sortie depuis un certain temps, ce qui rend ces moments d'autant plus précieux.

Les dîners sont généralement préparés par notre responsable des activités culinaires, accompagnée de ses bénévoles, permettant aux participant.e.s de savourer un repas sain, équilibré et délicieux.

La plupart de ces rencontres se concluent par une période de danse très appréciée, favorisant à la fois l'équilibre, la souplesse et le cardio, tout en contribuant à la prévention des chutes.

Voici les dîners offerts tout au long de l'année.



Cabane à sucre - 11 avril 2025

Au total, **53 personnes** ont participé à ce dîner sous le thème de la cabane à sucre. *La Cabana Sucre Mobile* a servi un délicieux repas traditionnel, sucré à souhait. Danielle Gagnon a assuré l'animation, permettant à nos membres de danser avec plaisir sur leurs airs préférés.



*Dîner de
la cabane à sucre
Centre communautaire
Groulx*

Karaoké 26 septembre 2025

35 personnes se sont amusées à cette activité haute en couleur, où chacun.e a pu choisir et interpréter des chansons, qu'il s'agisse de classiques québécois d'antan, de succès actuels ou encore de leurs crooners préférés.

Animée avec brio par Sylvain Berger, cette activité a été ponctuée de fous rires, de moments d'émotion et de beaucoup de plaisir. Peu importe la qualité de leur voix, chacun a savouré ce temps qui lui a permis de se libérer de sa timidité, de retrouver ses airs préférés et d'en ressentir une véritable fierté.

Une bonne soupe ainsi qu'un dessert fait maison ont été servis, pour le plus grand bonheur des participant.e.s. Un franc succès!



Dîner de karaoké

Participer à l'activité de karaoké m'a tout d'abord procuré le plaisir de relever ce défi. Cela m'a donné confiance en moi, car j'ai réalisé que je pouvais chanter et être acceptée par les autres participant.e.s. Je pensais toujours que je n'avais pas une belle voix et que je ne pourrais jamais m'exprimer par la chanson. Je suis bien contente d'avoir eu l'occasion de rencontrer des membres respectueux, qui m'ont écoutée chanter et applaudie. C'est une belle activité de défoulement, et je souhaite continuer à y participer. Ce sont des moments précieux qui me permettent de me libérer du stress de la routine quotidienne.

- Najwa Ashkar Coutya

Party d'Halloween 31 octobre 2025

L'événement a rassemblé **30 personnes**, invitées à se déguiser pour l'occasion. Un délicieux repas trois services a été offert aux membres.

Denis Morency, animateur de l'événement, a su faire danser et chanter les participant.e.s, qui se sont fait un plaisir de l'accompagner.



Dîner d'Halloween

Des prix de présence ont été remis pour les meilleurs costumes. Les participant.e.s ont défilé devant les membres présents, et leur fierté était palpable. Tous et toutes se sont bien amusé.e.s dans une atmosphère joyeuse et conviviale.

Souper de Noël 9 décembre 2025

L'APARL a tenu son souper de Noël le 9 décembre 2025. Dès leur arrivée, les participant.e.s ont été accueillis avec un cocktail de bienvenue, donnant le ton d'une soirée festive. Les **83 convives** se sont régalés d'un repas traditionnel du temps des Fêtes, préparé avec soin.



La soirée a continué sur une note animée avec une danse dirigée par Danielle Gagnon, où rires et mouvements se sont mêlés dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Cet événement reste, sans contredit, l'un des moments forts de l'année. Pour plusieurs personnes âgées sans famille proche avec qui partager les Fêtes, cette rencontre représente un véritable lieu de joie et de partage.

Revêtir leurs plus beaux habits, chanter les classiques de Noël, échanger avec les autres participant.e.s et créer des souvenirs précieux : c'est toute l'essence de cette célébration qui réchauffe les cœurs et rassemble les générations.



Souper de Noël

Saint-Valentin 13 février 2026

L'activité a réuni **42 participant.e.s**, qui ont pu savourer un repas trois services.



Dîner de la Saint-Valentin

L'animateur Eddy Hum a su célébrer l'amour, mais surtout l'amitié, lors de ce dîner de la Saint-Valentin placé sous le signe de l'inclusivité. Chacun.e a pu se sentir accueilli.e et valorisé.e, dans un esprit de partage et de bienveillance.

À chaque fois que je vais à l'APARL, l'équipe est toujours très accueillante et conviviale. Chaque moment passé là-bas est encore plus plaisant. En février dernier, j'ai pu animer le dîner de la Saint-Valentin de l'APARL. La salle était bien décorée. J'ai mangé un excellent repas. En tant qu'animateur musical et initiateur de danse en ligne, c'est toujours un immense plaisir de chanter et de faire danser les membres. Voir les gens sourire et profiter du moment me donne toujours envie de me donner à 300 %.

Un gros merci et bravo à l'APARL!

- Eddy Hum

Pique-niques



Cette année, **deux pique-niques** ont eu lieu au parc Rodolphe-Lavoie. Une **cinquantaine de personnes** y ont participé et ont profité de ces beaux moments de rencontre, de détente et de convivialité en plein air.

Cuisines collectives

Du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026, les **trois groupes de cuisines collectives** ont préparé un total de **1 228 portions** de nourriture, offertes à une fraction du coût habituel grâce aux dons de Moisson Laval et de Métro Plus Concorde.

Au cours de l'année, les activités de cuisine collective ont cumulé **89 présences**.

Vente de produits

La nourriture préparée et vendue par l'APARL, dans le cadre de nos marchés saisonniers, y compris nos soupes et nos plats congelés, a généré des ventes d'environ **10 000 \$** (brut) au cours de l'exercice financier.

Un immense merci à notre équipe dévouée de bénévoles en cuisine. Sans leur engagement et leur générosité, ces réalisations seraient impossibles.

Marchés de l'APARL

Marché de Noël

Comme chaque année, notre marché de Noël s'est imposé comme une tradition incontournable de l'APARL. Cette édition a une fois de plus ravi les visiteurs grâce à une belle variété de produits maison : marinades, pizzelles, beignes et délicieuses tourtières. Nos membres ont également fait preuve de créativité en proposant crayons, porte-clés, anges, lavettes, pantoufles, cartes de vœux et bien d'autres trésors faits main. Grâce à leur générosité et au succès des ventes, nous avons eu la joie de réaliser un profit de **7 040 \$**.



Marché de Pâques

Du 7 au 11 avril 2025, nous avons prolongé cette belle dynamique avec notre marché de Pâques. Les amateurs de douceurs maison, de friandises et de produits d'érable ont pu se régaler et découvrir de nouvelles créations. Cet événement nous a permis de récolter un profit de **1 382 \$**, contribuant à soutenir les activités de l'APARL et à renforcer notre vie associative.

Autres activités du Café Entre-Nous...

Le Café Entre-Nous est devenu un lieu incontournable de l'APARL : un espace pour nos levées de fonds, pour se retrouver avant un cours, pour déjeuner entre amis, pour choisir des recettes avant une cuisine collective... ou simplement pour savourer un bon café.

Depuis plusieurs sessions, les lundis y sont toujours bien occupés. Le lundi matin, des dames se rassemblent pour tricoter, crocheter ou s'initier au tricotin, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ce groupe grandissant est un lieu d'apprentissage, de partage et de rires entre passionnées de laine. Parallèlement à leurs projets personnels, certaines participant.e.s ont collaboré avec le Cercle des Fermières de St-François pour fabriquer des manchons sensoriels distribués à Noël dans un CHSLD du quartier. Elles ont également remis plus d'une **vingtaine d'ensembles de tuques et caches-cous** pour les enfants du Relais Du Quartier De St-Vincent De Paul, ainsi que près d'une **cinquantaine de paires de pantoufles** pour garder les pieds des enfants et adolescents bien au chaud! Tout cela a été rendu possible grâce à la générosité de membres qui offrent de la laine, un geste qui nous touche profondément.



Les lundis après-midi, le Café Entre-Nous se transforme en un espace de détente et de convivialité : les membres se retrouvent pour jouer à des jeux de cartes ou de société, ou pour quelques parties de bowling sur la Nintendo Switch. C'est un moment privilégié pour apprendre de nouveaux jeux, découvrir la console pour la première fois et profiter simplement de la compagnie des autres.

Le Café a également accueilli des activités culturelles et divertissantes : des projections de films québécois et un film présenté dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, attirant toujours une **dizaine de personnes**. Les karaokés ont, eux aussi, été un franc succès, mettant en lumière l'enthousiasme et l'amour de la musique de nos membres, parfois plus pour le plaisir que pour la justesse de la note!

Enfin, plusieurs conférences variées ont permis à nos membres de se tenir informés sur des sujets de santé et de sécurité, contribuant à faire du Café Entre-Nous un lieu à la fois ludique, enrichissant et chaleureux.



Le matin, j'ai hâte d'aller tricoter, parce que l'équipe est accueillante et à l'écoute de mes besoins. J'aime tricoter parce que je me sens utile : on partage nos connaissances, on jase et on rit ensemble.

Il y a aussi les projets qui me font du bien, parce que je sais que j'aide les gens. Par exemple, des tuques, des caches-cous et des pantoufles pour les enfants, ou encore des manchons sensoriels pour les personnes atteintes d'Alzheimer.

Si vous avez envie d'avoir du plaisir, venez nous rencontrer et tricoter avec nous!

- Lise Millette

Café musical croissants-guitares – 13 mars 2026

Le groupe *Soldoré* a offert une prestation au Café Entre-Nous le 13 mars 2026. Pendant **deux heures**, le quatuor a généreusement partagé sa musique, et ce, tout à fait gratuitement.

Des croissants et autres viennoiseries ont été servis avec du café, créant une ambiance conviviale et chaleureuse, propice aux échanges.

Ce **groupe de quatre personnes** s'est formé à la suite de leur inscription au cours de guitare de Jacques Daoust, il y a maintenant **cinq ans**. Depuis, ils se rencontrent en moyenne **une fois par semaine**, à tour de rôle, dans leurs maisons respectives. Leurs conjointes participent également à ces rencontres en préparant les repas, contribuant ainsi à renforcer les liens du groupe. Ils partagent aussi des sorties ensemble, au-delà de la musique.

Pour eux, leur passage à l'APARL a été un véritable moment charnière. Les liens qui s'y sont créés sont durables et précieux; l'un des membres a même choisi de ne pas vendre sa maison afin de demeurer à proximité des autres.

Au total, **20 personnes** étaient présentes, témoignant du succès de cette activité rassembleuse.



J'étais présente avec mon mari au café musical que vous avez organisé, qui s'est tenu le vendredi 13 mars 2026 au Café Entre-Nous.

J'ai beaucoup aimé le spectacle du groupe Soldoré, un quatuor de guitaristes qui nous a fait vivre un beau moment. Que de souvenirs ils nous ont rappelés par les pièces jouées, tant instrumentales que celles qu'ils nous ont fait chanter! La musique fait vibrer en nous plusieurs émotions : joie, bonheur, mais aussi calme et sérénité. On oublie le temps qui passe, nos soucis et nos obligations; on vit le moment présent. Tout le monde vibre au diapason en résonance avec la musique. On en sort apaisés, la tête pleine de mélodies qu'on continue de fredonner le reste de la journée.

Je tiens à remercier toutes les personnes organisatrices de ce café musical et j'espère que ce n'était que la première d'une série de ce type de spectacles. Nous serions enchantés de pouvoir être présents si l'expérience se répète.

- Monique Coulombe et Michel Lapierre

LES SERVICES ET LES ACTIVITÉS



Programmation, cours et ateliers

Cette année, l'APARL a offert une programmation riche et variée, qui continue de s'enrichir grâce à la participation active de ses membres. Les personnes de 50 ans et plus ont pu profiter d'un large éventail de cours, d'ateliers réguliers ainsi que de plusieurs conférences.

Des activités physiques, créatives et culturelles ont été proposées afin de répondre aux besoins variés des membres, permettant à chacun.e de trouver une activité à son goût.

Comme l'année précédente, l'ensemble des activités ponctuelles était ouvert à toute personne non-membre de 50 ans et plus, offrant ainsi l'occasion de découvrir et d'apprécier l'APARL.

Session printemps 2025

La session du printemps, d'une durée de **six semaines**, a offert des cours, des ateliers, des conférences et des activités ponctuelles. Voici les activités marquantes qui ont animé cette période :

- Atelier de Neurographica
- Atelier sur la technique Nadeau
- Dîner de printemps
- Marche pour la bientraitance
- Conférences
- Exposition *Horizons Partagés*



Exposition Horizons Partagés

Session printemps 2025

Activités régulières : 18

Inscriptions : 235

Activités ponctuelles : 6

Inscriptions : 91

Session été 2025

Durant la période estivale, l'APARL est demeurée active tout en proposant une offre d'activités adaptée à la saison. Comme l'année précédente, dans le cadre du programme des *Parcs animés*, en partenariat avec la Ville de Laval, certaines activités ont été offertes au Centre de la nature ainsi qu'au parc Rodolphe-Lavoie.

Les participant.e.s ont notamment participé à **deux séances** de mouvement conscient, ainsi qu'à des cours de mise en forme 50+, de tai-chi chuan et de Qi Gong 50+, sur une période de **huit semaines**. Le Dien Chan-Multiréflexologie a également été offert au parc Rodolphe-Lavoie.

Réparties sur différents sites et horaires, ces activités ont permis de mieux répondre aux besoins des personnes aînées.

Durant l'été, nous poursuivons nos activités, mais l'offre est volontairement allégée, car nos membres sont eux-mêmes davantage occupés. Certaines activités continuent néanmoins de rencontrer un grand succès, notamment le shuffleboard, la pétanque extérieure et la conversation espagnole.



Dien Chan-Multiréflexologie

Depuis deux ans, je donne des ateliers sur la réflexologie et le Dien Chan-Multiréflexologie, à l'APARL. Les membres repartent avec le sourire et plein de petits trucs à pratiquer à la maison. Les participant.e.s aiment faire les différents exercices proposés. Ils sont surpris et contents de constater comme il existe des massages ou techniques simples et faciles qui peuvent les aider à demeurer autonomes le plus longtemps possible. Certains résultats sont souvent rapides. J'aime beaucoup transmettre ces connaissances afin d'éviter qu'elles ne se perdent dans le temps.

- Jocelyne Corbeil, réflexologue certifiée

J'ai toujours rêvé de jouer de la guitare, sans toutefois avoir l'occasion ou les moyens d'en faire l'apprentissage. Plus le temps avançait, plus je me promettais de m'y mettre dès la retraite. Ce que j'ai fait quand j'ai su que l'APARL offrait des cours de guitare, par un ami qui y était déjà inscrit.

J'adore assister à mes cours de guitare, car on y apprend à lire la musique, ce qui nous rend plus autonomes dans l'exécution d'une pièce musicale. L'apprentissage d'un nouveau langage (le solfège) cultive ma mémoire et le fait de jouer les notes sur la guitare me force à garder une certaine dextérité manuelle. J'améliore donc des facultés qui ont tendance à diminuer avec l'âge, et ce tout en m'amusant!

Aussi, lorsque je « gratte » ma guitare et que des sons harmonieux en sortent, je ne vois pas le temps passer. L'expression « la musique adoucit les mœurs » est si vraie. Jouer de la guitare est apaisant, gratifiant et encourageant. Le résultat se fait entendre et les bienfaits sont immédiats, je ressens un bien-être tant physique que psychologique.

Je suis très satisfaite de la progression des cours. L'offre musicale est très diversifiée et me permet de varier mes pratiques. Jouer les accords ou la mélodie seulement, chanter en m'accompagnant, conjuguer accords et mélodie, tout est maintenant possible. Pas parfait, mais accessible. Merci de me permettre de réaliser mon rêve!

- Monique Coulombe



Pickleball

Le pickleball étant un sport en plein essor et attirant de plus en plus d'adeptes, le Groupe de Loisirs La Relance, en collaboration avec l'APARL, a offert l'ajout d'une ligue de ce sport de raquette au Parc Royal du 22^e Régiment. Grâce à ses terrains plus petits et à ses matchs en double, cette discipline est accessible à toutes et à tous. La ligue s'adresse aux joueur.euse.s de calibre débutant à intermédiaire et se veut avant tout amicale et inclusive.

Les groupes du mardi et du jeudi permettent à **20 joueur.euse.s** de prendre part à des périodes de jeu de **deux heures** lors de chacune de ces journées. Devant le franc succès de l'activité, l'APARL a décidé de prolonger l'activité jusqu'en automne.



Ce que j'aime avec ces gens, c'est de pouvoir rire, faire des blagues sur nos réussites et nos échecs. Cela permet de sortir les endorphines et par la suite, je me sens plus calme. Pendant l'activité, j'oublie tout le reste et je demeure dans le moment présent. Je me sens bien.

- Monique Coulombe



Session été 2025

Activités régulières : 10
Inscriptions : 135

Session automne 2025

Pour la session automnale, l'APARL a organisé une journée portes ouvertes.

Cet événement, qui a lieu vers la mi-août, offre aux membres et aux non-membres l'occasion de rencontrer les professeur.e.s et responsables d'ateliers, d'échanger avec eux et d'essayer certaines activités. Il vise à faire découvrir l'APARL et à accueillir de nouveaux membres dans un cadre convivial et chaleureux.

Voici les activités marquantes qui ont animé cette session :

- Deux après-midis cinéma
- De Windows 10 à Windows 11
- Dîner karaoké
- Initiation à la peinture chinoise avec Yan Mu
- Introduction au Journal créatif
- Exposition de tableaux anciens
- Journée de ressourcement – Journal créatif
- Neurographica
- Party d'Halloween disco
- Souper de Noël

Conférences

- *Soyez plus malin, déjouez les fraudeurs!* – Service de police de Laval
- *Réflexologie et Dien Chan-Multiréflexologie* – Jocelyne Corbeil, réflexologue et membre de l'APARL
- *Le détecteur d'anxiété* – La Ressource ATP
- *Achats de tous les jours : vos droits expliqués* – Éducaloi

Semaine lavalloise des aînés

En collaboration avec la Ville de Laval, l'APARL a offert la conférence *Pour que vieillir soit gai*, présentée par la Fondation Émergence, dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés.

Cette conférence a permis de sensibiliser les participant.e.s à la diversité sexuelle et de genre, notamment à travers la découverte de l'acronyme LGBTQ+, afin de promouvoir des milieux inclusifs et bienveillants pour les personnes aînées.



Cinéma



Exposition de tableaux anciens



Peinture chinoise

Session automne 2025

Activités régulières : 30
Inscriptions : 359

Activités ponctuelles : 14
Inscriptions : 263

Session hiver 2026

Mois de l'histoire des Noirs

Afin de souligner le Mois de l'histoire des Noirs, **deux activités** ont été proposées :

- Atelier de collage de tissus africains, offert par l'organisme Navire Marchand pour l'Espoir
- Projection du film *Les figures de l'ombre*

Activités

Cette session a été animée par les activités suivantes :

- Dîner de la Saint-Valentin
- Introduction au Journal créatif (**4 ateliers**)
- Neurographica (**2 ateliers**)
- Atelier de confection de produits de beauté et de bien-être naturels et véganes – LUMARA
- Formation Métamorphose
- Conférence sur l'ostéoporose – Ostéoporose Canada



Conférence sur l'ostéoporose

Session hiver 2026

Activités régulières : 44
Inscriptions : 359

Activités ponctuelles : 15
Inscriptions : 194



Nouveauté : Danse en ligne country



Pour enrichir sa programmation, l'APARL a introduit la danse en ligne country, accueillant **30 participant.e.s**, dans une ambiance conviviale et dynamique.

La danse en ligne fait partie de ma vie et j'apprécie énormément la musique. Cette activité m'apporte beaucoup. Elle m'aide à travailler ma concentration, mon sens du rythme, tout en me permettant de m'amuser avec des amies. Chaque cours est agréable et énergisant : on s'amuse, on bouge, on ressent une montée d'adrénaline, et tout cela fait un bien fou. Caroline est une excellente professeure. Elle est dynamique, expressive, patiente et spontanée. Grâce à elle, on se sent en confiance : on n'a pas peur de lever la main, elle prend toujours le temps pour nous aider lorsque nous éprouvons des difficultés.

- Claudette Charbonneau



Atelier Les Arts Complices
animé par Nicole Garon

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, et 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



Je participe à l'Ensemble vocal Sérénade depuis septembre 2019. Chanter dans cette chorale me procure beaucoup de joie et de bonheur. C'est thérapeutique, on oublie tous nos soucis et on se concentre à chanter, on ne peut chanter et être de mauvaise humeur, c'est incompatible. Notre pratique est parsemée des blagues de Gérard qui sont sa marque de commerce allégeant la pratique remplie de rires et de plaisir.

Le chant choral, c'est excellent pour la respiration, la mémoire, se divertir, socialiser et même composer, j'ai composé la chanson du 50^e anniversaire de l'APARL : 50 ans d'amour relatant l'histoire de l'APARL. Je fus agréablement surprise des arrangements que Gérard en a faits et aussi comme nos invités ont eu du plaisir à la chanter en chœur et avec cœur, au concert du 8 juin 2025.

La musique me fait du bien, elle me transporte, me transforme et me fait vibrer.

La musique et le chant, des papillons qui se transforment en vibrations et émotions, nous permettant de s'envoler.

- Jocelyne Corbeil, choriste alto depuis sept ans dans l'Ensemble vocal Sérénade

Professeur.e.s

Carole Beaupré – Yoga sur chaise
Caroline Brassard – Danse en ligne country
Jacques Daoust – Guitare
Sandrine Girard – Yoga extra-doux et respiration sur tapis
Christiane Joly – Peinture et dessin
Martine Leblanc – Aquarelle
Richard Lebrun – Tai-chi chuan
Gérard Parent – Directeur de l'Ensemble vocal Sérénade
Luce Paquette – Mouvement conscient
Marie-Claude Renaud – Mise en forme 50+

Responsables et bénévoles

Michelle Beaulieu-Gariépy – Shuffleboard
Loudia Desaulniers – Atelier Journal créatif
Pièrina Di Zazzo – Atelier de confection de bijoux
Réal Gariépy – Atelier de menus travaux de bois
Nicole Garon – Atelier Les Arts complices
Francine Gérard – Ateliers Viactive
Élise Landreville – Club de marche « Santé sentiers »
Alain Longpré et Francine Girard – Pétanque
Bechara Zalzal – Atelier de conversation en espagnol

Ateliers informatiques (formation sur tablette) et prêts

Au cours des dernières sessions, la formation sur tablette a évolué et porte désormais un nouveau nom : **les ateliers informatiques**.

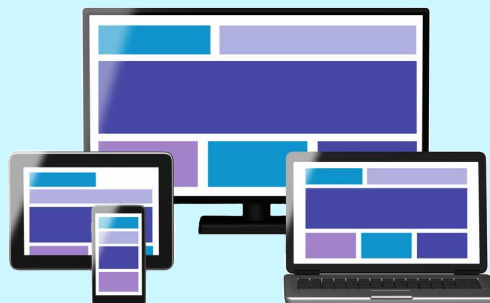
Ces ateliers gratuits, offerts par l'organisme La Puce ressource informatique, ont permis à **26 membres** de développer leurs compétences numériques. Les participant.e.s ont pu explorer différents sujets, allant de l'utilisation du courriel et des réseaux sociaux à la gestion de fichiers, ainsi qu'à une initiation à l'intelligence artificielle.

Ils ont également été offerts dans nos deux points de service, soit au Centre communautaire Groulx et à l'Espace citoyen des Confluents, facilitant ainsi l'accès pour tous.

Au cours de l'année, une légère baisse des prêts de tablettes a été observée, avec seulement **trois appareils empruntés**. De plus en plus de membres possèdent maintenant leur propre tablette ou leur ordinateur, ce qui facilite leur participation aux activités.

Aide individuelle Apple

Au cours de la dernière année, Laurence Charron, responsable des membres et des bénévoles de l'APARL, a offert **83 rendez-vous** pour accompagner les membres dans l'utilisation de leur cellulaire, tablette ou ordinateur portable. Chaque séance, personnalisée selon les besoins de chacun, a permis de résoudre des questions concrètes et renforcer la confiance des membres dans l'utilisation de leurs appareils. Ce service gratuit est toujours très apprécié et fait une réelle différence au quotidien.



LES ACTIVITÉS CULINAIRES



Cuisine collective ECC

Pour la première fois, des cuisines collectives en espagnol ont été organisées dans la grande cuisine de l'ECC. Lors de la session d'automne, les participant.e.s se sont réuni.e.s pour cuisiner ensemble tout en pratiquant leur espagnol, créant un espace convivial, éducatif et rassembleur.

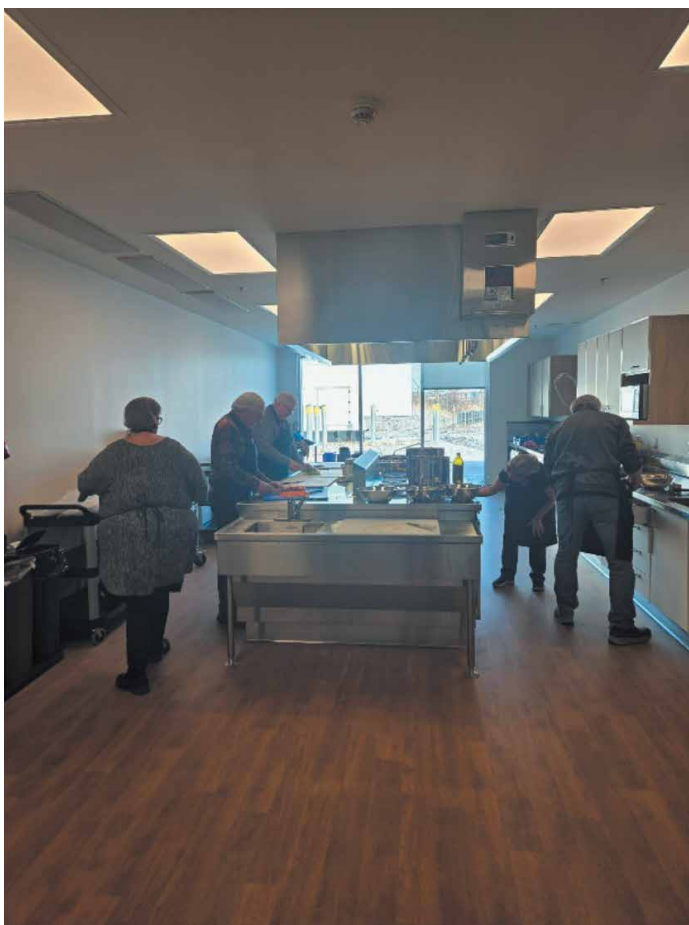
Au printemps 2026, l'offre s'est enrichie avec l'arrivée d'une nouvelle cuisine collective accueillant sept participant.e.s supplémentaires. Grâce à une collaboration avec le Groupe Promo Santé, une bénévole a été recrutée pour animer le groupe et soutenir son développement, favorisant ainsi le partage et l'apprentissage dans une ambiance chaleureuse.

Nos précieux partenaires culinaires

Pépinière St-Vincent-de-Paul

L'APARL remercie chaleureusement les propriétaires de la Pépinière St-Vincent-de-Paul, Denise et Jean-Jacques, pour leur généreuse contribution. Cette année encore, nous avons reçu des plants, des semences, de la terre ainsi que tout le nécessaire pour embellir la devanture de notre organisme.

Leur soutien nous permet également d'utiliser les fines herbes et les légumes dans le cadre de nos cuisines collectives, de nos pique-niques et de nos repas communautaires.



Moisson Laval et Métro Plus Marché de la Concorde

Nous remercions chaleureusement Moisson Laval et Métro Plus, situé sur le boulevard de la Concorde, pour leur précieux soutien tout au long de l'année grâce à leurs dons alimentaires.

Ces contributions sont essentielles au bon fonctionnement de nos cuisines collectives. Elles nous permettent d'offrir des dîners thématiques à faible coût à nos membres et de préparer de délicieux produits pour nos marchés de Noël et de Pâques.

LE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT ET TRANSPORT-ÉPICERIE (ATE)



L'Accompagnement Transport-Épicerie (ATE) permet à **cinq groupes** de **quatre membres** de notre association, n'ayant pas de véhicule, d'avoir accès à un supermarché, à leur institution bancaire ainsi qu'à leur pharmacie.

La majorité des groupes se rend ensuite à la foire alimentaire, où ils peuvent partager un repas ensemble. Pour plusieurs, qui vivent seuls, ce moment représente une occasion précieuse de convivialité, de socialisation et de partage.

Le Métro Plus Marché de la Concorde met à la disposition des membres des paniers facilitant leurs déplacements dans le centre commercial et offre également un service de livraison gratuit. Le coût total de cette activité est de **5 \$** par sortie.

Faits marquants de l'année ATE

Cette année, **quatre étudiant.e.s** en médecine ont effectué un stage au sein du service Accompagnement Transport-Épicerie. Leur soutien a été précieux : ils ont aidé les membres dans leurs achats, les ont conseillés dans le choix des aliments et, surtout, ont pris le temps de les écouter et de créer des liens chaleureux.

Avenants et attentifs, ils ont été grandement appréciés des participant.e.s, qui ont tenu à souligner leur passage avec gratitude. Pour ces jeunes étudiant.e.s, l'expérience s'est révélée si enrichissante qu'ils ont exprimé le souhait de revenir, même en dehors de leur stage, afin de continuer à contribuer à cette belle initiative.



Tableau des données 2025-2026

Nombre de membres participant.e.s	18
Nombre de sorties ATE	116
Nombre de bénévoles conducteur.rices	2
Nombre de bénévoles accompagnateur.rice.s	2
Nombre de fois que les membres ont participé à ATE	288

Tableau Accessibilité 2025-2026

Nombre de personnes ayant eu accès au service pour les cours (2) et activités (12)	62
--	----

Le service me donne de la joie, me permet de rencontrer d'autres gens, je n'ai pas de voiture donc c'est pratique. Le coût est minime, ce qui fait que je ne peux pas m'en passer.

Cela me comble à 100 %, car je suis incapable d'y aller. Le Dollarama est très pratique pour moi. Je voudrais bien demander à mon fils, mais je ne veux pas le déranger. Ce service est formidable. L'une des participantes qui vient avec nous s'est confiée à moi. J'ai pleuré et cela m'a émue. Quand cette dame est présente en même temps que moi, elle s'assoit à mes côtés, cela me fait une présence et ça me fait sentir que je l'aide car je l'écoute. C'est valorisant pour moi.

- Témoignage anonyme

L'ATE m'empêche de rester à la maison, de demeurer dans mes pensées négatives et mes problèmes médicaux. Ce qui est partagé, durant le service, entre les membres et moi, m'apporte un sentiment de bien-être et je sens que c'est réciproque. Étant timide et à l'écart auparavant, je me sens maintenant capable de parler et de m'ouvrir. Quand ils disent apprécier le service, je sens que je sers à quelque chose. Ce qui me donne envie d'aider davantage. La complicité avec les autres bénévoles en ATE me fait sentir en sécurité.

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

Navette Emplette

La Navette Emplette a été mise en place il y a quelques années afin de permettre aux membres ne disposant pas de moyen de transport d'accéder aux activités de l'APARL à un coût abordable.

Un.e bénévole assure les déplacements selon des heures d'arrivée et de départ préétablies, offrant ainsi un service fiable et rassurant.

Le coût de ce service est de **4 \$** aller-retour. Toutefois, grâce à l'achat d'une carte prépayée de **20 \$**, les membres bénéficient de **six passages**.



Navette Accessibilité

Afin de faciliter la participation de ses membres, l'APARL offre un service de navette destiné aux personnes ne disposant pas de moyen de transport. Ce service permet aux membres de se rendre aux locaux de l'APARL afin de participer aux activités et aux ateliers offerts. Le transport est disponible au coût de **4 \$** pour un aller-retour.

La Navette Accessibilité est un service de transport qui permet aux aîné.e.s ne possédant pas de voiture de participer à toutes les activités offertes par l'APARL. Sans cette navette, je resterais souvent cloîtrée à la maison, surtout durant l'hiver, par crainte de faire une mauvaise chute à cause du verglas ou de la neige. Ce service offert m'est donc indispensable pour maintenir une vie sociale. Il me convient parfaitement. J'arrive toujours à l'heure à mes cours, et à la fin de la journée je retourne chez moi sans souci. Ce qui est le plus important et essentiel, c'est que le coût du transport est tout à fait abordable. Je dis encore merci à l'APARL.

- Guylèn Noisette

LES INTERVENTIONS



Soutien individuel

Au cours de l'année 2025-2026, Rita LoCicero, travailleuse de milieu, s'est pleinement investie auprès des aîné.e.s de Laval. Elle a participé activement à des tables de concertation, à des salons, à des formations et à divers événements, afin de mieux connaître les ressources disponibles et de renforcer le réseau de soutien aux aîné.e.s de la communauté lavalloise.

Son travail vise à repérer et rejoindre les aîné.e.s isolé.e.s et vulnérables, créer un lien de confiance, évaluer leurs besoins et les accompagner vers les ressources qui favorisent leur bien-être. Elle prend le temps d'écouter, de rassurer et d'accompagner chaque personne selon ses besoins, qu'il s'agisse d'accéder à des services, de recevoir de l'information ou de participer à des activités.

Grâce à sa présence chaleureuse et à son approche humaine, Rita établit des liens significatifs et contribue concrètement à améliorer la vie des aîné.e.s, en soutenant leur autonomie, leur confiance et leur qualité de vie.



Objectifs principaux

- Repérer les aîné.e.s en situation d'isolement ou vulnérables.
- Soutenir le maintien de leur autonomie à domicile grâce à des orientations et un accompagnement personnalisés.
- Faciliter la compréhension et l'accès aux informations et aux services disponibles.
- Encourager et appuyer les aîné.e.s dans leur engagement et leur participation aux activités communautaires.
- Diriger les aîné.e.s vers les ressources les plus appropriées selon leurs besoins spécifiques.

Activités réalisées

Distribution de matériel promotionnel

Au cours de l'année, **8 743 dépliants** présentant les services de la travailleuse de milieu ont été distribués dans différents commerces, salons, ainsi que chez nos partenaires, qu'ils soient issus du milieu gouvernemental ou communautaire.

Formation et perfectionnement

La travailleuse de milieu a suivi **33 formations** afin de renforcer ses compétences en intervention auprès des aîné.e.s et de mieux comprendre les principaux défis et besoins auxquels ils sont confrontés.

Rencontres et réseautage

Elle a également mené des consultations avec divers partenaires du milieu pour approfondir la connaissance des services disponibles et faciliter l'orientation des aîné.e.s vers les ressources les mieux adaptées à leurs besoins.



Constats

Services et interventions auprès des aîné.e.s

Au cours de la période visée, **188 personnes** ont bénéficié des services de la travailleuse de milieu, pour un total de **829 interventions**, incluant des accompagnements et des suivis.

Le profil des utilisateur.rice.s est **majoritairement féminin (78 %)**, comparativement à **22 % d'hommes**. En ce qui concerne l'âge, **15 % des usager.ère.s ont 85 ans et plus**, **33 %** sont âgé.e.s de **75 à 84 ans**, **33 %** de **65 à 74 ans**, tandis que **19 %** ont moins de **65 ans**.

L'analyse des besoins révèle que **40 % des usager.ère.s** présentent une méconnaissance des ressources disponibles, **17 %** expriment un besoin de se confier afin de briser l'isolement, **15 %** font face à des enjeux liés à l'habitation, et **7 %** rencontrent des difficultés en matière de transport.

Les références proviennent principalement des organismes communautaires lavallois, du CISSS, ainsi que du travail de repérage effectué par la travailleuse de milieu, soulignant l'importance du maillage et de la collaboration avec les partenaires du milieu.

Travailler auprès des aîné.e.s permet d'aborder une variété de sujets importants liés à leur vie quotidienne, à leur santé, à leurs projets, à leur participation aux activités et à leur place

dans la communauté. Chaque rencontre offre un espace d'écoute respectueux, favorisant le dialogue et permettant de mieux comprendre leurs besoins tout en reconnaissant la richesse de leur expérience.

Les échanges mettent souvent l'accent sur l'importance de maintenir des liens sociaux, de rester actif et de s'adapter aux changements liés au vieillissement. En offrant soutien et écoute, la travailleuse de milieu contribue à ce que les aîné.e.s se sentent compris.e.s, valorisé.e.s et accompagnés.e.s.

Ces interactions donnent un sens concret au travail de la travailleuse de milieu, en soutenant le bien-être des aîné.e.s et en favorisant leur participation active à la vie communautaire.

Travailler auprès des aîné.e.s a un impact profond sur moi personnellement. Chaque rencontre me rappelle l'importance de l'écoute, de la compassion et de la présence humaine. En entendant leurs histoires, leurs défis et leurs expériences de vie, je réalise à quel point il est essentiel qu'ils se sentent compris, valorisés et moins seuls. Ce travail me touche énormément et donne un sens concret à ce que je fais au quotidien, tout en me permettant de contribuer au bien-être des aîné.e.s et à leur participation dans la communauté.

- Rita LoCicero, travailleuse de milieu

LES INITIATIVES



Contribution étudiante

Durant l'été 2025, l'APARL a eu le plaisir d'accueillir Clara Bernier, animatrice dans le cadre du programme Emplois d'été Canada, qui a collaboré avec Laurence Charron pour animer diverses activités estivales. La saison a ainsi été rythmée par des ateliers artistiques variés : peinture musicale, écriture automatique, peinture et dessin sur roche, ainsi que de nombreuses autres activités créatives.

En parallèle, Clara a offert plusieurs rendez-vous d'aide technologique individuelle à l'Espace citoyen des Confluents, permettant aux membres de bénéficier de conseils personnalisés et de renforcer leurs compétences numériques.

Je suis assise sur le divan noir du Café Entre-Nous. J'attends mon entretien d'embauche. Mes doigts se tordent et mon regard se fixe sur les chaises du café. Des chaises jaunes. Je me souviens avoir trouvé ce détail lumineux, les chaises jaunes comme cœur, comme soleil du café. C'était heureux.

Je pense que mon passage au sein de l'APARL se relie bizarrement aux chaises jaunes du café. C'était un passage très doux. J'ai eu la chance d'être accueillie par une équipe attentive aux besoins de ses collègues et de ses membres, une équipe motivée à faire une différence à travers son travail. J'ai rencontré les vaillantes tricoteuses et crocheteuses, toujours prêtes à confectionner un nouveau projet, à partager leur savoir et leur connaissance à travers leur avant-midi de jasette. J'ai aussi appris à connaître les membres des après-midis de jeux, certains étant de grands athlètes du bowling sur la Nintendo SWITCH (8 abats de suite... ça se fête!), certains étant des adeptes de différents jeux de cartes (surtout le 31!). J'ai aussi eu la chance de converser avec plusieurs membres, à travers les différentes activités, les picnics, les ateliers culinaires (mon ventre est encore déçu de ne pas avoir pu en rapporter chez moi...)

J'ai eu la chance de croiser les membres quotidiens, les nouveaux membres aussi, qui se sont toujours fait accueillir avec le sourire, parce que l'APARL, c'est chaleureux. Tout le temps.

Alors, je vous dis un grand merci pour votre accueil, vos blagues rigolotes et votre écoute. Je pense bien que je reviendrai faire du bénévolat...

Je repars avec un sac à dos rempli de nouvelles connaissances sur le milieu communautaire, un toutou farfelu et une paire de bas que je porterai fièrement.

Prenez soin de vous,

- Clara Bernier, animatrice communautaire, été 2025

Grève « Le communautaire à boutte »

En mars 2026, l'APARL a pris part au mouvement de grève « Le communautaire à boutte », une mobilisation d'envergure rassemblant des **centaines d'organismes** à travers le Québec. Dans un contexte marqué par l'épuisement du milieu communautaire et par des besoins grandissants, cette action collective a permis d'exprimer haut et fort les préoccupations du secteur ainsi que l'urgence d'agir pour assurer la continuité des services offerts aux populations vulnérables.

Par sa participation, l'APARL a réaffirmé avec conviction l'importance d'un financement adéquat, de la reconnaissance du travail communautaire et de la pérennité de sa mission. En se joignant à ce mouvement, l'organisme a contribué à porter une voix commune, solidaire et engagée, tout en sensibilisant ses membres, ses partenaires et ses bailleurs de fonds aux réalités vécues par les organismes d'action communautaire autonome.

Cette mobilisation a également été l'occasion de rappeler que l'engagement de l'APARL s'appuie sur des valeurs fondamentales de justice sociale, de dignité et de soutien aux aîné.e.s. La défense de ces principes passe aussi par une participation active aux mouvements collectifs visant à améliorer les conditions du secteur communautaire et à renforcer sa capacité d'action.



Modifications au fonctionnement interne

Achat du nouveau véhicule

En novembre 2024, l'APARL a procédé à l'acquisition d'un véhicule Ford Transit d'une capacité de **12 passager.ère.s**. Nous avons réceptionné le véhicule en juin 2025, conformément au calendrier prévu. Ce véhicule est utilisé pour soutenir nos différents services de transport, notamment le service d'accompagnement pour les courses d'épicerie, permettant ainsi à de nombreux membres de faciliter leurs déplacements et de socialiser à travers des sorties régulières.



Restructuration organisationnelle

Après plusieurs mois de réflexion au cours de l'année 2024-2025, l'APARL a procédé, en août 2025, à une restructuration de son organisme. Cette initiative s'inscrit dans la volonté d'harmoniser notre fonctionnement interne avec les orientations du Plan stratégique 2025-2030, afin de mieux répondre aux besoins de notre communauté et d'assurer la cohérence de nos actions.

Ce processus a conduit à une révision de la structure organisationnelle, ainsi qu'à l'ajustement de certaines responsabilités et de quelques postes clés. Ces changements visent à optimiser l'efficacité de l'organisme, à soutenir le développement de nos services et à renforcer notre capacité à accomplir pleinement notre mission.

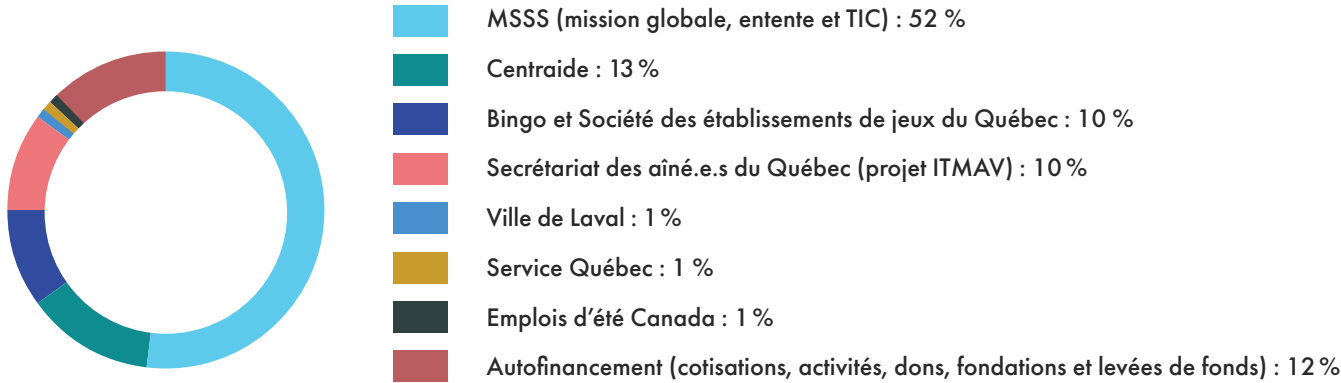
Formations

Au cours de l'année, l'APARL a offert de nombreuses formations à l'ensemble de son équipe, renforçant ainsi les compétences de chacun et leur assurant les outils nécessaires pour accomplir leurs missions avec confiance et efficacité. Ces initiatives contribuent à maintenir l'organisme à la pointe des bonnes pratiques, tout en garantissant la qualité et la pertinence des services offerts à nos membres. Grâce à cet investissement dans le développement professionnel, notre équipe est mieux équipée pour répondre aux besoins de la communauté et soutenir activement la mission de l'APARL.

Liste de formations générales

- L'IA générative pour les organismes à vocation sociale – CDC de Laval
- Formation en secourisme en milieu de travail – Centre de Formation Langevin
- Contrer la maltraitance – CISSS de Laval
- Prévenir les risques psychosociaux en milieu de travail – PASO-ITMAV
- Qu'est-ce qu'on peut faire ensemble pour mobiliser les aîné.e.s et renforcer notre impact collectif? – Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
- Formation sur les troubles cognitifs – Centre de services ambulatoires de Laval
- Détecteur d'anxiété – Ressource Anxiété et Trouble Panique
- Formation sur la maltraitance psychologique envers les personnes aînées et les personnes en situation de vulnérabilité – CISSS de Laval
- Formation sur les troubles neurocognitifs majeurs – PASO-ITMAV
- Formation sur la maltraitance – PASO-ITMAV

Répartition des bailleurs de fonds



LE RAYONNEMENT ET LA VISIBILITÉ



Site Web

Les données de fréquentation du site Web de l'APARL nous révèlent beaucoup sur ce que nos visiteurs.euses cherchent vraiment. Sans surprise, la page « Accueil » attire le plus grand nombre de regards, avec près de **8 000 visites**, confirmant son rôle central comme porte d'entrée vers l'ensemble de nos activités et services.

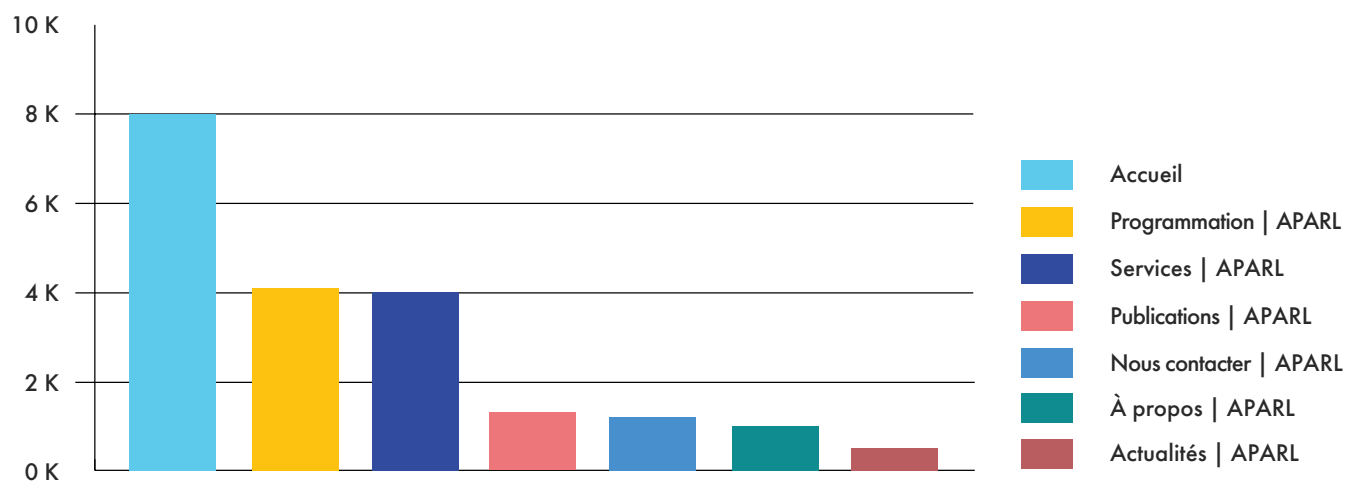
La page « Programmation » arrive en tête des consultations avec plus de **4 100 visites**, suivie de près par « Services » (environ **4 000 vues**). Cela montre que nos visiteur.euse.s veulent avant tout connaître nos activités et découvrir tout ce que l'APARL a à offrir.

D'autres sections suscitent également un intérêt notable : « Publications » (**1 300 vues**) et « Nous contacter » (**1 200 vues**), preuve que les visiteur.euse.s apprécient nos contenus et cherchent à entrer en contact avec notre équipe. La page « À propos » (**1 000 vues**) témoigne également d'un intérêt pour notre mission et nos valeurs.

La section « Actualités », avec **553 vues**, attire un public plus ponctuel, intéressé par les nouveautés et l'infolettre.

Dans l'ensemble, ces chiffres confirment que notre site Web est bien plus qu'une vitrine : c'est un outil pratique et vivant, qui permet à nos membres et visiteurs.euses de rester informés, de planifier leurs activités et de se sentir connectés à la communauté de l'APARL.

Vues par Titre de la page et classe de l'écran



Une belle nouveauté : une programmation intégrée avec l'inscription en ligne

À partir de la session d'automne 2025, la section « *Programmation* » de notre site Web a été entièrement revue afin de mieux répondre à vos besoins.

Désormais, chaque activité offerte par l'APARL est directement reliée à Qidigo, notre plateforme d'inscription en ligne. Il est donc plus facile que jamais de s'inscrire, dans le confort de votre foyer.

De plus, chaque activité est présentée avec une description claire et détaillée, permettant aux membres de mieux comprendre le contenu des cours, des ateliers et des différentes activités offertes, afin de faire un choix éclairé.

Les membres peuvent s'inscrire en tout temps en visitant notre [site Web : aparl.org](http://aparl.org).

Programme Viactive

Viactive est un programme qui vise à vous faire bouger grâce à des routines basées sur les exercices les plus populaires. La clé de Viactive est l'utilisation d'une chaise qui vous permet de faire les exercices assis ou debout. Une excellente façon de garder ou de retrouver la forme physique.

Responsable d'atelier: Francine Gérard

[S'inscrire](#)

CCG

Mercredi 13h30 du 29 avril au 13 mai

3 semaines

Coût: 15\$

Infolettre

Tout au long de la dernière année, **12 infolettres** ont été envoyées, soit **une par mois**. Elles permettent de tenir les membres informés des activités, des services et des événements de l'APARL.

Le nombre d'abonné.e.s est demeuré stable à **519**, malgré quelques désabonnements, compensés par de nouvelles inscriptions.

Un partenariat a également été mis en place avec le ROMAL – Regroupement des Organismes Mobilisés pour les Aînés de Laval, dont l'APARL fait partie. Dans chacune des infolettres, une section est désormais consacrée à leurs communications. Ce partenariat vise à mieux informer, rassembler et répondre aux besoins des personnes âgées sur l'ensemble du territoire lavallois.



Infolettre de mars

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

Nos événements



Journal de l'APARL

Pour célébrer l'arrivée de l'hiver et les festivités de fin d'année, le journal de l'APARL a publié une nouvelle édition qui a été très bien accueillie par nos membres. Il convient de souligner le travail précieux de nos bénévoles, passionnés d'écriture et de partage, qui s'efforcent de relater des expériences, des récits inspirants et des informations utiles, afin d'informer et de divertir la communauté. Chaque article reflète leur engagement et leur créativité, faisant de ce journal un véritable outil de lien et de communication : un journal par les membres, pour les membres.



Réseaux sociaux



Cette année, la page Facebook de l'APARL a continué de jouer un rôle essentiel dans la promotion de nos activités, de nos événements et de nos annonces importantes.

Elle a connu une belle croissance, avec plus de **82 nouveaux abonné.e.s**. La majorité de nos abonné.e.s sont des femmes de **65 ans et plus**, résidant sur le territoire lavallois.

Les publications ont suscité un bel engagement, notamment les photos et certaines vidéos, qui ont su divertir et faire sourire nos membres.



Instagram nous permet de rejoindre un public plus large et plus jeune, notamment les petits-enfants de nos membres, afin de faciliter la transmission de l'information vers leurs grands-parents.

La page a accueilli **16 nouveaux abonné.e.s** cette année, pour un total de **172**, et elle est principalement utilisée pour la promotion de nos activités et de nos événements.

SUIVEZ-NOUS

Participation aux salons

Salon des stages et de l'emploi – Collège de Maisonneuve

En septembre dernier, l'APARL a participé au *Salon des stages et de l'emploi* du Collège de Maisonneuve, à Montréal.

L'organisme y tenait **un kiosque** dans le but de recruter de futur.e.s stagiaires en administration et en informatique. Les employées présentes ont pu échanger avec de nombreux étudiant.e.s intéressé.e.s.

Plus de **20 curriculum vitae** ont été reçus lors de cette activité.



Salon des personnes proches aidant.e.s de Laval

Le 30 octobre 2025, l'APARL a participé au Salon des personnes proches aidant.e.s de Laval, qui s'est tenu au Château Royal et qui était organisé par l'ALPA. L'organisme y a tenu **un kiosque** afin de présenter ses activités et ses services visant à réduire l'isolement des aîné.e.s. Cet événement a permis d'entrer en contact avec environ **70 visiteur.euse.s**, dont des aîné.e.s et des proches aidant.e.s, et de leur fournir des informations sur les services de soutien individuel ainsi que sur les ressources communautaires disponibles.

Avec **79 kiosques** provenant d'organismes communautaires, gouvernementaux et privés, le Salon offrait un large éventail de services destinés aux aîné.e.s et aux proches aidant.e.s. Cette participation a également permis de développer des liens avec d'autres organismes et services, de répondre aux questions des visiteur.euse.s et d'identifier des personnes intéressées par un suivi avec les services de l'APARL.

Salon 50+

Le 4 octobre 2025, l'APARL a participé au *Salon 50+*, organisé par l'organisme MAUV, l'organisme MAUV, le mécanisme pour aînés et usagers vulnérables. Aux côtés d'environ **35 autres kiosques**, l'APARL a eu l'occasion de rencontrer près de **80 visiteur.euse.s**, incluant des aîné.e.s et des proches aidant.e.s, afin de leur transmettre de l'information sur ses services ainsi que sur les ressources offertes dans la communauté.

La participation à cet événement a également permis de renforcer les liens avec des partenaires existants et d'en établir de nouveaux, tout en favorisant l'échange d'information et de matériel promotionnel entre les organismes présents.

Exposition 2025

Horizons partagés

L'exposition *Horizons partagés*, tenue le 6 mai 2025, a réuni **156 personnes**.

Cet événement a mis en valeur les talents des membres de l'APARL à travers diverses réalisations : bijoux, peinture, aquarelle et projets de L'Arts complices. Des prestations musicales à la guitare, ainsi que des démonstrations de tai-chi et de yoga, ont également animé la soirée.

Un espace vidéo permettait de découvrir d'autres activités offertes par l'APARL, telles que l'espagnol, la pétanque et le club de marche.

Les participant.e.s ont pu profiter d'un moment chaleureux, autour d'un service de vin et fromage, favorisant les échanges et la convivialité.

Organisée tous les **deux ans**, cette exposition constitue une occasion privilégiée de célébrer les réalisations issues des cours et ateliers des **deux dernières années**.





LES PARTENARIATS

Marche pour la bientraitance

Participation à la 8^e édition de la Marche de la bientraitance des personnes âgées

Le 15 juin 2025, dans le cadre de la *Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des aînés*, l'APARL a eu le plaisir de participer à la **8^e édition** de la *Marche de la bientraitance des personnes âgées*, tenue au parc Bernard-Landry à Laval.

Cet événement, organisé par le comité de concertation contre la maltraitance liée au vieillissement à Laval, a rassemblé plus de **200 aîné.e.s et membres** de la communauté provenant de différents organismes.

La marche symbolique, d'une durée d'environ **30 minutes**, a été suivie d'une conférence mettant en lumière l'importance du respect, de la dignité et de la bienveillance envers les personnes âgées.

Plusieurs partenaires étaient présents, dont SCAMA, l'Escouade prévention du Service de police de Laval, le CAAP de Laval ainsi que la direction SAPA du CISSS de Laval.

Ce bel événement a permis de sensibiliser la population à la bientraitance et de renforcer les liens entre les différents acteurs engagés pour le bien-être des aîné.e.s.





Projet MYA

Le projet MYA est une initiative intergénérationnelle réalisée en collaboration avec l'APARL, YogaCoeurActions, quatre écoles primaires de Laval, des parents ainsi que des bibliothèques. Il crée des liens uniques entre les générations tout en soutenant la réussite éducative des jeunes.

Depuis plus de **sept ans**, Pascale Charest, directrice du projet MYA et de YogaCoeurActions, s'engage pleinement pour que cette initiative contribue à la réussite éducative des jeunes.

Soutenu par le RLPRE (Regroupement lavallois pour la réussite éducative) et le ministère de l'Éducation, le projet vise à donner aux jeunes le goût de lire et d'écrire. Pour cela, des aîné.e.s bénévoles, appelé.e.s les « Sages », animent des séances de lecture en classe.

Parallèlement, des séances de yoga en présentiel et des capsules vidéo sont proposées. Elles favorisent la concentration, le bien-être des élèves et l'apprentissage de nouveaux mots.

Les résultats montrent que le projet continue de grandir et d'évoluer d'année en année.

De nombreuses personnes contribuent à la réussite de ce projet : **33 enseignant.e.s de quatre écoles primaires de Laval, une enseignante de yoga, quatre directions d'école, 495 parents**, l'APARL ainsi que la bibliothèque Geneviève-Guèvremont.

En février 2026, lors des Journées de la persévérance scolaire, le thème du bien-être a été mis à l'honneur. Les capsules vidéo du projet MYA ont été utilisées pour enrichir les activités.

Le projet MYA terminera son mandat de **trois ans** en juin 2026. Nous espérons un renouvellement des subventions et la poursuite de l'implication des bénévoles afin de continuer cette belle aventure collective au service de la réussite éducative.

Merci à l'APARL pour son rôle essentiel et son soutien constant dans ce projet intergénérationnel.

Édition 2025

- **138 rencontres** ont eu lieu auprès de **692 élèves**.
- **495 élèves** ont participé aux séances de yoga et **197** aux activités de lecture.
- Banque de **34 capsules vidéo** cumule **33 600 vues**, soit **une hausse de 55 %** par rapport à 2021-2022 (**15 060 vues**).
- **14 Sages de l'APARL** ont participé, représentant **605 heures de bénévolat**, soit le double de l'année précédente.

Bonhomme à lunettes



L'APARL est heureuse d'accueillir, dans ses locaux, le service du Bonhomme à lunettes, afin d'offrir des lunettes à prix abordable à la communauté.

Ce service est offert **un lundi sur deux** et permet d'accueillir jusqu'à **six personnes par visite**, pour un **total de douze personnes par mois**. Pour en bénéficier, il est important d'avoir en main une prescription valide.

L'APARL tient à remercier chaleureusement son partenaire, le Bonhomme à lunettes, pour son engagement et sa précieuse collaboration. Grâce à ce partenariat, l'accès aux soins visuels devient plus accessible pour les personnes qui en ont le plus besoin.

Repair Café

Réparer ensemble, c'est l'esprit des Repair Café. Cette initiative a vu le jour à Amsterdam en 2009 et s'est rapidement répandue à travers le monde. L'objectif principal est de réduire le gaspillage et la surconsommation.

Sur le plan écologique, non seulement cette démarche permet de freiner la fabrication de nouveaux objets, mais elle encourage aussi leur réparation, contribuant ainsi à prolonger leur durée de vie et à réaliser des économies importantes.

Ces rencontres ponctuelles offrent à nos aîné.e.s et aux bénévoles, l'occasion de transmettre leurs connaissances à la

communauté, perpétuant ainsi le savoir-faire et contribuant à un changement durable dans notre société.

Ainsi, les Repair Café offrent aux réparateur.trice.s des moments gratifiants, tant par le partage de leurs connaissances que par les échanges avec les autres participant.e.s, tout en permettant à ces dernier.ère.s de conserver des objets souvent précieux à leurs yeux. Les réparations sont offertes contre une contribution volontaire, réinvestie dans les prochains Repair Café.

Et que dire des sourires lorsque la cloche retentit pour signaler une réparation réussie et que les applaudissements fusent pour féliciter le ou la bricoleur.euse!

Repair Café – 4 octobre 2026, Centre Groulx

Onze réparateur.trice.s étaient présent.e.s et ont réussi **19 réparations sur 21**. Des interventions simples, comme des grille-pains, jusqu'à des appareils plus complexes, tels qu'un mélangeur, ont toutes été couronnées de succès.



Repair Café – 28 février 2026, Espace citoyen des Confluents

Onze réparateur.rice.s bénévoles étaient présent.e.s, rejoints pour la première fois par **six spécialistes en informatique** d'Insertech Angus. Ensemble, ils ont réussi **19 réparations sur 21**.

Les curieux et les curieuses ont franchi la porte pour observer le travail en action et confier leurs objets défectueux aux mains expertes, découvrant ainsi la satisfaction et la magie de redonner vie à ce qui semblait perdu.



Partenaires importants pour leur apport à la mission de l'APARL et dans le milieu aparlois

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

L'APARL est présente dans des lieux de concertation et cherche à développer des liens de partenariats tangibles.

L'ESPACE CITOYEN DES CONFLUENTS



Depuis 2024, l'APARL dispose d'un point de service à l'Espace citoyen des Confluents, situé à Saint-François.

Au fil des années, l'organisme y a diversifié son offre. Parmi les activités récentes figurent la danse en ligne country et les ateliers d'informatique, tandis que les ateliers de tricot et de tai-chi chuan y sont également bien établis.

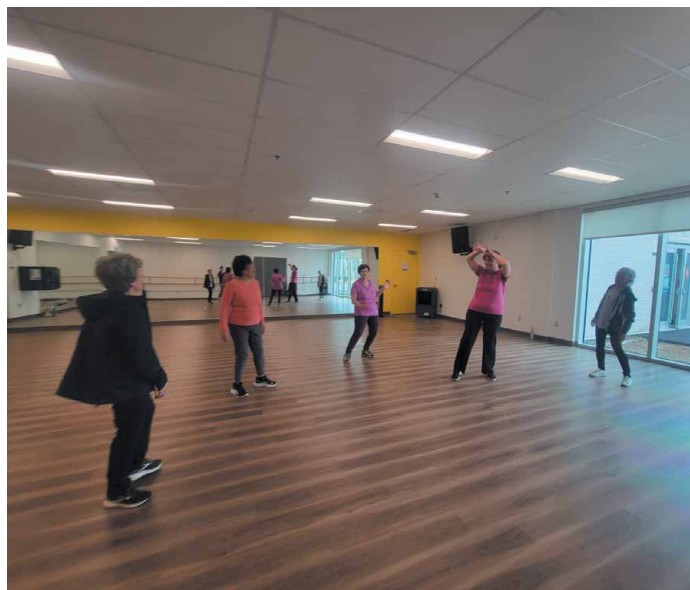
Au cours de l'année 2025-2026, plusieurs nouveautés ont été ajoutées à l'ECC. En mars, un atelier de confection de produits de beauté et de bien-être naturels, offert par Lumara, a été très apprécié des participantes.

À l'hiver, la projection du film *Mlle Bottine* a suscité rires et émotions auprès des cinéphiles.

Deux conférences ont également été présentées :

- La proche aidance (Éducaloi) : cette conférence abordait la procuration, le mandat de protection et la représentation temporaire. Elle a fourni des outils concrets aux personnes proches aidantes, actuelles ou futures.
- Le Dien-Chan-Multiréflexologie (Jocelyne Corbeil, réflexologue et membre de l'APARL) : cette conférence a permis de partager des astuces et des outils de réflexologie. Jocelyne Corbeil a montré aux participant.e.s comment pratiquer l'automassage des mains ainsi que quelques exercices sur les oreilles.

En mai, une activité de danse animée par l'organisme Prima Danse a permis aux participant.e.s de bouger, de collaborer et de renforcer leurs liens dans un environnement sécurisant et inclusif. Cette activité s'inscrit pleinement dans la mission de l'APARL, qui vise à briser l'isolement et à favoriser le lien social.



Atelier inspiré de la danse en collaboration avec Prima Danse

Activité 5 à 7

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

Cette activité, organisée chaque année en janvier après la période des Fêtes, est un moment privilégié pour célébrer l'implication des professeur.e.s, des responsables d'ateliers et du conseil d'administration.



LES PERSPECTIVES 2026-2027

L'année 2026-2027 poursuivra l'élan des projets porteurs amorcés l'an dernier et introduira de nouvelles initiatives adaptées aux besoins changeants de notre communauté, en conformité avec les orientations du plan stratégique 2025-2030.

1. Soutien aux membres et aux personnes âgées de l'est de Laval

- Bonifier les stratégies de repérage des aîné.e.s en situation de vulnérabilité, tant à l'interne qu'à l'externe.
- Approfondir la compréhension des réalités et des besoins des membres issus de la diversité socioéconomique et culturelle (ex. : isolement, insécurité alimentaire, conditions de vie).

2. Vie associative et bénévolat

- Déployer divers outils et mettre à jour les politiques encadrant le bénévolat, notamment le guide des bénévoles et la politique de reconnaissance.
- Mener une campagne proactive de recrutement de bénévoles.

3. Gouvernance

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

4. Expérience employé.e

- Organiser une rencontre annuelle d'équipe (ex. : activité de cohésion, lac-à-l'épaule, activité de consolidation d'équipe, etc.).

5. Sécurité alimentaire

- Déployer le service de repas communautaires à l'Espace citoyen des Confluents.

6. Services liés au maintien dans la communauté

- Aller à la rencontre des communautés culturelles (ex. : organismes, événements, lieux de rassemblement, etc.).

- Bonifier et diversifier l'offre d'activités sociales et extérieures sur des plages horaires élargies (ex. : activités intergénérationnelles, club de lecture, dîners communautaires, activités physiques adaptées, sorties, voyages, etc.).
- Accroître l'utilisation d'espaces complémentaires pour des activités dans des lieux partenaires (ex. : Espace citoyen des Confluents).

7. Formations

- Offrir toute formation pertinente en lien avec l'action communautaire autonome et l'évolution des pratiques du milieu.

8. Visibilité

- Mener une réflexion sur l'identité visuelle de l'APARL (nom et logo).
- Élaborer et déployer une stratégie de communication ciblée (ex. : image de marque, vidéos, trousse promotionnelle, affichage municipal, porte-parole, etc.).
- Renforcer la présence de l'APARL lors d'événements de quartier et aux tables de concertation, etc.

9. Concertations et partenariat

- Renforcer les partenariats avec d'autres organismes afin d'explorer des pistes de mutualisation des ressources (ex. organismes pour aîné.e.s, autres organismes communautaires et associations, etc.).
- Consolider les collaborations avec les acteurs du milieu (ex. : Ville de Laval, bibliothèques, établissements scolaires, organismes jeunesse, etc.).

LES REMERCIEMENTS AUX PARTENAIRES FINANCIERS

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



Ministère de la Santé et des Services sociaux
Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)



Centraide du Grand Montréal



Société des établissements de jeux du Québec
L'Association est accréditée auprès de Loto-Québec (Bingo)



Ville de Laval



Virginie Dufour
Député provinciale de la circonscription de Mille-Îles



Angelo Iacono
Député fédéral de la circonscription Alfred-Pellan



Annick Senghor
Conseillère municipale de Saint-Vincent-de-Paul



Fondation de la corporation des concessionnaires automobiles de Montréal



Metro Plus Marché de la Concorde (Duvernay)



Centre de bénévolat et Moisson Laval



Le Bonhomme à lunettes



Fondation Luc Maurice



Regroupement lavallois pour la réussite éducative (RLPRÉ)
Soutenu financièrement par le ministère de l'Éducation et
de l'Enseignement supérieur (MEES)

Fondation Blain-Favreau

Grâce à leur soutien, nous pouvons continuer d'offrir des services accessibles, humains et adaptés aux besoins de nos membres.



Centre communautaire Groulx, 4901 rue Saint-Joseph

Saint-Vincent-de-Paul, Laval (Québec) H7C 1H6

Espace citoyen des Confluents, 1000 rue Marie-Uguay

Saint-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 8 h 30 à 16 h 30

et le vendredi de 8 h 30 à 16 h

Horaire d'été :

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30

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