

ALPA

MÉDIA

Dans ce numéro

AVRIL 2026

Nos services	2
Mot de la directrice	3
Un livre sur Proche Aidance	4
Dévoilement de la mural	5
Écosystème du soutien à domicile	6
Allocation Autonomie (AAD) / Mesures fiscales	7
Nos Ateliers	8
Notre AGA / Rappel de renouvellement	9
Conférences / Formations	10
Avis de décès / Groupes de soutien	11
Dépression ou Apathie?	12
Le tablier de grand-mère	13
Notre Centre du Jour	14
Nos partenaires	15



**GARDEZ LA DATE DU 5 NOVEMBRE 2026 POUR
LE SALON DES PERSONNES PROCHES AIDANTES**

COMITÉ DU JOURNAL



- ◆ **France Boisclair**, contenu et révision
- ◆ **Maria Tufenkci**, contenu et rédaction

INTERVENTION PSYCHOSOCIALE EN ANGLAIS ET FRANÇAIS

Comment puis-je bénéficier de ce service ?

- ◆ En communiquant à nos bureaux pour fixer un rendez-vous de jour, de soir, dans nos locaux ou à votre domicile, en présentiel ou par téléphone. Contactez-nous au 450-686-2572.
- ◆ Ce service de rencontres individuelles est disponible et gratuit pour nos membres proches aidants. Le nombre de rencontres nécessaires sera évalué et déterminé par l'intervenante.

RÉPIT À DOMICILE



RÉPIT À DOMICILE SUBVENTIONNÉ

Critères d'admissibilité :

- ◆ La personne aidante et la personne aidée doivent être domiciliées à Laval, et, préférablement, vivent sous le même toit;
- ◆ Les services sont disponibles entre 7h00 et minuit, 7 jours sur 7.
- ◆ Le service peut être offert sous forme d'un bloc de 4 heures, de deux blocs de 4 heures (pour un total de 8 heures), ou d'un seul bloc de 8 heures consécutives dépendant le nombre d'heures accordées par CISSSL.
- ◆ Cout de service : 3\$ l'heure

RÉPIT À DOMICILE PAYANT

Critères d'admissibilité :

- ◆ La personne aidée doit être domiciliée à Laval et elle ne vit pas avec la personne proche aidante;
- ◆ Les services sont disponibles entre 7h00 et minuit, 7 jours sur 7;

Coût du service : 30 \$ de l'heure;

- ◆ Le service doit être régulier et minimum de 3 heures et plus;
- ◆ Selon la disponibilité de nos préposés.

MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour chers membres,

J'espère que l'hiver s'est bien déroulé pour vous. De mon côté, une petite escapade dans le Sud a été l'occasion de bien me reposer... et même de me faire un nouvel ami!



À nouveau cette année, nous vous préparons un salon rempli de nombreuses ressources qui, nous l'espérons, sauront répondre à vos besoins d'information.

Le salon aura lieu le jeudi 5 novembre 2026, au Château Royal, situé au 3500, boulevard du Souvenir à Laval.

La formule de l'an passé est maintenue, soit :

- ◆ Salon gratuit de 10 h à 18 h
- ◆ Dîner– conférence
- ◆ Dessert sera servi au salon après la conférence

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE:

- ◆ De 15 h 30 à 18 h, il y aura un tirage de 5 prix, d'une valeur variant entre 300 \$ et 700 \$ chacun.

Les participants pourront déposer gratuitement leur coupon de tirage sur place (maximum de 300 coupons).

Les billets dîner-conférence seront mis en vente à partir de la fin août

Comme vous pouvez le constater, une très belle journée vous attend, que vous soyez ou non une personne proche aidante actuellement. Le salon est avant tout un lieu de ressourcement, où vous pourrez prendre le temps de découvrir et de vous familiariser avec plus de 80 organismes différents.

D'ici là, n'oubliez pas que l'ALPA est là pour vous accompagner. Peu importe la situation ou le problème rencontré, nous chercherons une solution ensemble.

France Boisclair, directrice générale

UN LIVRE SUR LA PROCHE AIDANCE

LA PROCHE AIDANCE AU CHEVET D'UN SYSTÈME MALADE : PLAIDOYER POUR UN QUÉBEC QUI RENOUVE AVEC SES SOLIDARITÉS

Cet essai vise à rappeler à l'État québécois l'importance fondamentale des personnes proches aidantes, qui tiennent à bout de bras le système de santé, de même que ses obligations de reconnaissance envers ces aidants dans le but de pousser les décideurs à créer des instances et des programmes qui concrétiseront leur soutien et leur solidarité envers ce travail devenu essentiel au bon fonctionnement de la société.

«Si nous avons tous les deux décider d'écrire cet essai, c'est parce que nous sommes convaincus que nous ne sommes pas condamnés à nous contenter de ce qui est.

Le Québec a à la fois les moyens et l'obligation d'agir et d'offrir à ses proches aidants un lot de mesures de soutien financier à la hauteur de leurs besoins, via des droits et des programmes qui seront à la fois accessibles, proportionnées et justes.

Si notre histoire nous apprend bien une chose, c'est que nous avons su saisir par le passé l'ensemble des leviers de l'État afin de permettre aux Québécois et Québécoises d'avoir accès au soutien dont ils avaient besoin à divers moments de leur vie.

En somme, nous avons déjà réussi collectivement à faire le nécessaire afin de nous donner les moyens de nos ambitions, et notre histoire récente ne manque pas d'exemples desquels nous pouvons nous inspirer.

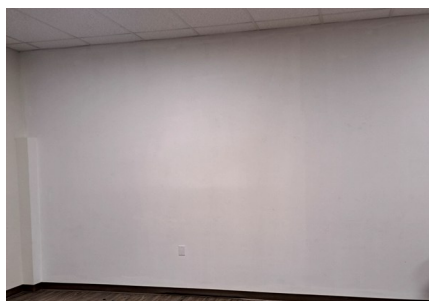
De même, il serait injuste de dire que le Québec part de zéro, les proches aidants bénéficiant déjà de quelques mesures de soutien qui, si elles ne sont pas à même de répondre à leurs besoins, constituent tout de même un point de départ.

Il nous faut maintenant poursuivre ce travail»

Par Gabriel Pelletier et Maude Pelletier Smith, publié le 11 septembre 2025



DÉVOILEMENT DE LA MURALE (FINANCÉ MINISTÈRE DE LA CULTURE QC)



AVANT



APRÈS



Le 12 mars dernier, notre directrice a officiellement dévoilé la murale de l'ALPA, réalisée par l'artiste Mme Valérie Ayotte-Bouchard de La Centrale des artistes, en collaboration avec les participants de notre centre du jour. Cette œuvre collective est le reflet de la créativité, des valeurs et du fort sentiment d'appartenance qui animent notre communauté. Le dévoilement s'est déroulé dans le cadre d'un après-midi festif et musical, souligné par le partage d'un gâteau, dans une ambiance chaleureuse et rassembleuse. La murale enrichit désormais le milieu de vie de l'ALPA et témoigne d'un magnifique projet de collaboration et d'expression artistique.



BONNE FÊTE À TOUTES LES MAMANS !

Le dimanche 10 mai, nous célébrerons la Fête des Mères. En ce jour spécial, nous célébrons toutes les mamans pour leur amour, leur dévouement et leur force.

Merci pour tout ce que vous faites au quotidien, pour votre douceur, votre patience et votre présence. Que cette journée vous apporte joie, repos et tendresse.

Céline HAYTAYAN
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

450 668-6077
Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

ÉCOSYSTÈME DU SOUTIEN À DOMICILE



Écosystème des principaux acteurs clés du soutien à domicile dans une perspec-

tive usagers, usagères et de leurs personnes proches aidantes pour permettre aux personnes de rester chez elles le plus longtemps possible grâce à des soins et services adaptés, tout en respectant leur dignité et leur milieu de vie.

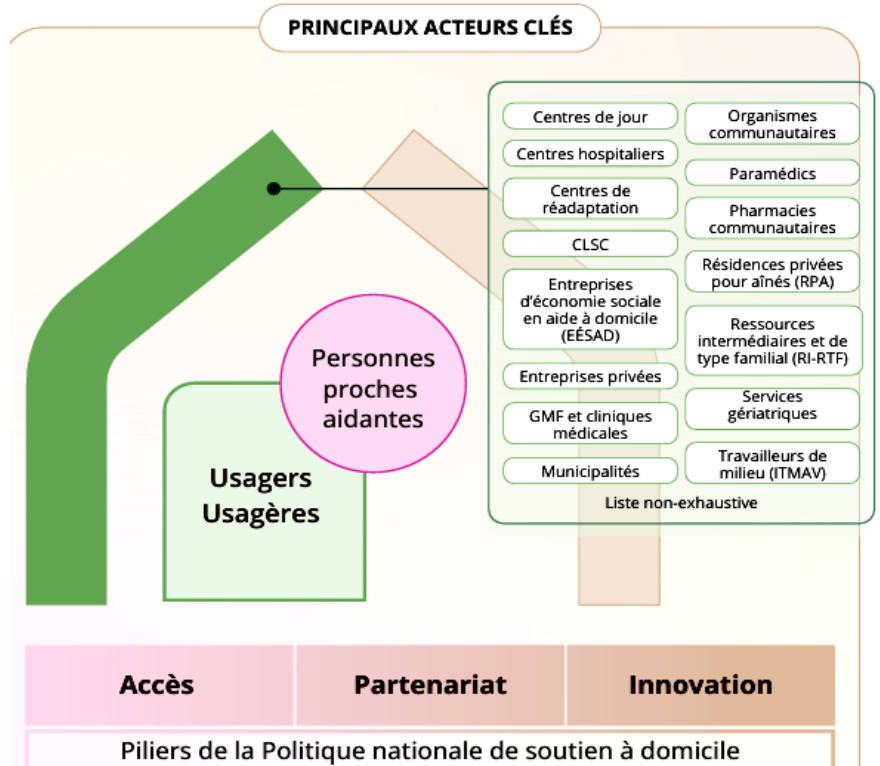


TABLEAU SYNOPTIQUE

Vision : Permettre aux personnes de vivre à domicile, en offrant des services variés et des soins de qualité adaptés à leurs besoins, afin qu'elles puissent demeurer chez elles le plus longtemps possible, entourées de leur famille, de leurs proches, au sein de leur communauté, dans une perspective d'équité et de dignité.

3 PILIERS	6 AXES	12 ORIENTATIONS
Partenariat Un véritable partenariat qui repose sur une gouvernance intégrée et de proximité. Un partenariat qui favorise la reconnaissance des expertises, la complémentarité, la communication et la collaboration.	Axe 1 PRÉVENTION	1. Intensifier le repérage des personnes vivant à domicile et ayant des incapacités, et le lien avec les soins et les services appropriés. 2. Favoriser le soutien aux personnes proches aidantes afin de préserver leur santé et leur qualité de vie.
	Axe 2 ENGAGEMENT ET PARTENARIAT	3. Déployer les conditions favorables à l'émergence d'une culture de partenariat dans l'ensemble de l'écosystème du soutien à domicile. 4. Impliquer les personnes et leurs proches à titre de partenaires au sein du continuum de soins et de services de soutien à domicile.
Accès Une porte d'entrée principale et une navigation facilitée qui favorisent une réponse appropriée pour des soins et des services accessibles, offerts dans un délai opportun et adaptés aux besoins de l'utilisateur.	Axe 3 ACCÈS ET COORDINATION	5. Assurer un accès simplifié et en temps opportun à des soins et des services de soutien à domicile. 6. Coordonner la trajectoire de soins et de services avec la collaboration de tous les partenaires.
	Axe 4 ORGANISATION CLINIQUE INTÉGRÉE	7. Promouvoir et implanter des modèles d'organisation du travail favorisant le renouvellement des pratiques cliniques de soins et de services de soutien à domicile. 8. Améliorer la collaboration interprofessionnelle, dont l'accès aux services médicaux.
Innovation Une transformation du soutien à domicile qui passe par l'innovation sur les plans technologique, clinique, organisationnel et administratif, pour améliorer l'efficacité des soins et des services, en accroître l'accès et en assurer la pérennité.	Axe 5 PÉRÉNNITÉ DES SOINS ET DES SERVICES	9. Assurer la planification des besoins de main-d'œuvre en soutien à domicile, le développement des compétences et le recrutement. 10. Assurer la pérennité des soins et des services, simplifier et consolider l'utilisation des programmes financiers.
	Axe 6 RECHERCHE ET INNOVATION	11. Soutenir le transfert de connaissances sur les bonnes pratiques et la veille informationnelle. 12. Soutenir l'implantation et l'adoption de pratiques et de technologies innovantes.

ALLOCATION AUTONOMIE À DOMICILE (AAD)

Le programme chèque emploi-service change de nom et deviendra l'Allocation à l'Autonomie à Domicile (AAD).

Le 29 janvier 2026, l'AAD est bonifiée : salaire horaire à 21 \$, possibilité pour les proches aidants d'être rémunérés, avec un investissement total de 22 M\$. Ces mesures visent à améliorer l'accès, la qualité et la reconnaissance du soutien à domicile au Québec. Le cadre de référence de l'AAD prévoit une ouverture aux personnes proches aidantes et une hausse du taux horaire.

Cependant, un point de vigilance important concerne le discours public : l'AAD ne constitue pas une rémunération de la proche aidance, mais une compensation financière partielle pour des soins et services précis à donner à l'aidé (grille d'évaluation non connue pour le moment) ce qui ne reflète pas l'ampleur réelle du rôle des personnes proches aidantes.

Nous sommes préoccupés par le message public laissant croire que la proche aidance serait désormais « payée », alors que l'AAD demeure une compensation partielle et non une rémunération du rôle. Nous soulevons également des enjeux liés à :

- L'accessibilité au crédit d'impôt pour proches aidants lorsque l'AAD est utilisée ;
- Le fardeau administratif et légal du statut d'usager-employeur, difficilement conciliable avec l'objectif d'alléger le rôle des personnes proches aidantes.

Ces éléments devront être analysés avec rigueur afin d'éviter la création de nouveaux obstacles et de préserver les acquis collectifs.

MESURES FISCALES (IMPÔT) POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Notre collègue Falande Jacques a donné une conférence le 25 février sur :

- Identifier le crédit d'impôt remboursable et le crédit d'impôt non remboursable.
- Réclamer le crédit remboursable pour aidant naturel au Québec.
- Réclamer le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés et services de relève au Québec.
- Réclamer le crédit non remboursable pour aidant naturel et services de relève au fédéral.
- Déterminer les conditions d'admissibilité aux avantages fiscaux.



Si vous avez des questions sur ces sujets, composez 450-686-2572 poste 230

ATELIERS POUR COMPRENDRE LE TROUBLE NEUROCOGNITIF (TNC)

DESCRIPTION	Cette série de 2 rencontres a comme objectif d'améliorer la façon d'intervenir auprès d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) et s'adresse aux personnes proches aidantes. L'approche préconisée est la « Positive Approach To Care de Teepa Snow ». Pour en savoir plus sur l'approche Teepa Snow, consulter le site web : teepasnow.com
DATE S	Les vendredis 10 et 17 avril de 9h à 11h30
ANIMATION	Ateliers offerts en français par France Boisclair
LIEU	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval, Québec, H7S 2K1 GRATUIT avec votre cotisation annuelle de 20\$.

ATELIERS DE PRENDRE SOIN DE SOI

DESCRIPTION	Cette série de 2 ateliers a pour objectif de vous fournir des outils et des techniques pour vous recentrer sur vous-même. Souvent, votre entourage et les intervenants vous rappellent de prendre soin de vous, mais sans vous expliquer comment et pourquoi cela est si important. Ces rencontres se veulent un lieu d'apprentissage et d'expérimentation, où vous pourrez découvrir et essayer différentes méthodes pour penser à vous.
DATES	Les mercredis 6 mai et 20 mai de 18h à 20h
ANIMATION	Ateliers offerts en français par France Boisclair
LIEU ET COÛT	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval, Québec, H7S 2K1 GRATUIT avec votre cotisation annuelle de 20\$



Annie Koutrakis
Députée Fédérale de Vimy
Member of Parliament for Vimy



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

(450) 973-5660

AnnieKoutrakis

anniekoutrakis.libparl.ca

Annie.Koutrakis@parl.gc.ca

AnnieKoutrakisVimy

405-2500, Blvd. Daniel-Johnson,
Laval, QC, H7T2P6

Marie-Christine Hick Analyse des besoins financiers
Conseillère en sécurité financière Rencontre gratuite
Représentante en épargne collective Planification financière
REEI, REER, CELI, etc.
Assurances

mhick@primerica.com
www.primerica.com/marie-christine_hick




Cellulaire : 514-962-7793
Bureau : 877-861-3311
209-1525 rue Mazurette
Montréal, QC

Assurance-vie offerte par La Compagnie d'Assurance-Vie Primerica du Canada. Fonds communs de placement offerts par l'entremise de Les Placements PFSL du Canada Ltée, courtier en fonds communs de placement.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ALPA

MARDI LE 23 JUIN DE 9H30 À 12H00

C'est déjà le moment de l'année où nous avons le plaisir de vous inviter à venir rencontrer l'équipe de l'ALPA ainsi que les membres du conseil d'administration. Cette rencontre est l'occasion idéale pour échanger avec vous, entendre vos commentaires et mieux comprendre vos besoins. Après tout, l'ALPA est là avant tout pour ses membres !

Nous en profiterons aussi pour revenir sur les bons coups de la dernière année et vous présenter le rapport annuel, qui offre un aperçu des activités réalisées, ainsi que des projets et actions à venir.

Envie de vous impliquer davantage ? Vous avez des idées, des talents ou des expertises à partager ? Le conseil d'administration pourrait avoir besoin de vous ! S'engager au sein du conseil est une belle façon de contribuer à la vie de l'ALPA et de donner au suivant.

Au plaisir de vous y voir et d'échanger avec vous !

ADRESSE : 3235 Boul Saint-Martin Est Bureau 210, Laval, QC H7E 5G8

INSCRIPTION OBLIGATOIRE: 450-686-2572 poste 221

RENOUVELLEMENT DE VOTRE CARTE DE MEMBRE(DERNIER RAPPEL)

Si ce n'est pas déjà fait, nous vous invitons à renouveler votre adhésion afin de demeurer membre de l'ALPA. Cela vous permettra de continuer à profiter de vos services actuels et de conserver votre place sur la liste d'attente. Votre carte de membre vous donne accès aux services de répit subventionné, à l'intervention psychosociale, ainsi qu'à diverses formations et conférences. Vous continuerez également de recevoir notre journal.

Le coût annuel de la carte est de 20\$. Il est possible d'acquitter ce montant par chèque ou par virement Interac :

- ◆ Faire votre chèque à l'ordre de ALPA , et le poster
1850 boul. le Corbusier bureau 100, Laval, Québec
H7S 2K1
- ◆ Pour paiement par virement Interac, envoyez les fonds à l'adresse courriel :
comptabilite@aldpa.org Question de sécurité:
renouvellement Réponse: **vingt**



au

NOS CONFÉRENCES

LIEU: 1850, BOUL. LE CORBUSIER, BUREAU 100, LAVAL , QC , H7S 2K1

GRATUIT AVEC VOTRE COTISATION ANNUELLE (INSCRIPTION OBLIGATOIRE)

Conférence sur la Culpabilité	Le jeudi 16 avril avec Michelle Michael à 18h
Conférence sur le Deuil blanc	Le jeudi 14 mai avec Daphnée Beaubrun à 10h
Conférence sur la Gestion du stress	Le jeudi 11 juin avec Meryam Al-Dulaimi à 13h

Pour plus de détails, appelez 450-686-2572 # 221 et/ou suivez notre infolettre

FORMATIONS RCR AVEC CERTIFICATION ET PDSP ADAPTÉ POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES

Réanimation cardio-respiratoire avec certification et principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires sans certification. Ces formations ont pour but de vous enseigner les techniques afin de poser les bons gestes en cas d'urgence vitale et lors d'exécution de certain manœuvres pendant les soins d'hygiène et les déplacements de vos proches.

Merci de noter que le nombre de places est limité (8 participants maximum). L'inscription est nécessaire pour réserver votre place.



LIEU: 1850, BOUL. LE CORBUSIER, BUREAU 100, LAVAL , QC , H7S 2K1

FORMATION DONNÉE PAR M. JEAN DE BEL MUKENDI-MBWEBWE

AVRIL 2026 RCR avec certification Une formation de 8 heures avec les mêmes participants en deux parties, certification pour trois ans	Mercredi 8 avril de 9h00 à 13h00	Lundi 13 avril de 9h00 à 13h00	Prix : 100\$
RCR, une formation de 4 h avec certification d'un an	Mercredi 13 mai de 9h00 à 13h00	Lundi 8 juin de 9h00 à 13h00	Prix : 80\$
PDSP adapté pour les personnes proches aidantes, un atelier pour apprendre les bonnes manières de protéger son dos	Lundi 25 mai de 9h00 à 12h00	Mercredi 3 juin de 9h00 à 12h00	Gratuit

DÉCÈS DE LA FONDATRICE DE L'ALPA



Toutes nos pensées accompagnent la famille et les proches de Mme Liliane Cadi. Fondatrice de l'ALPA, elle laisse derrière elle un héritage de dévouement, de compassion et d'engagement envers les personnes proches aidantes. Sa bonté et sa vision continueront d'inspirer tous ceux qui ont croisé son chemin.



GROUPES DE SOUTIEN, INSCRIPTION OBLIGATOIRE

GRUPE PERSONNES PROCHES AIDANTES (parents ou aînés)

ANIMATION	Intervenante psychosociale de l'ALPA
DATES	Des groupes seront mis en place dans les prochains mois, si cela vous intéresse appelez-nous pour nous donner votre nom. Et surveillez votre infolettre.
LIEU ET COÛT	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval, QC, H7S 2K1, GRATUIT avec votre cotisation annuelle.

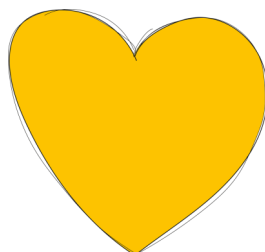
LES CAFÉ-RENCONTRES CONTINUENT LA 3E SEMAINE DU MOIS

ANIMATION	Intervenante psychosociale de l'ALPA
DATES	Chaque 3e mardi du mois de 18h00 à 20h00 et chaque samedi du mois de 10h00 à 12h00
LIEU ET COÛT	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval, QC, H7S 2K1, GRATUIT avec votre cotisation annuelle

Nous vous informons que pour que le groupe ait lieu, un minimum de 5 participants inscrits est nécessaire. Si ce nombre n'est pas atteint, la rencontre sera annulée et vous en serez avisés rapidement.

FÊTE DES PÈRES DIMANCHE 21 JUIN

Aujourd'hui, on célèbre ceux qui accompagnent, rassurent, encouragent et aiment sans compter. Merci pour votre présence, votre patience et votre force au quotidien. Profitez pleinement de cette journée.



EST-CE UNE DÉPRESSION OU PLUTÔT DE L'APATHIE?

L'**APATHIE** et la **DÉPRESSION** peuvent toutes deux apparaître dans la neurodégénérescence. Elles ne sont pas pareilles, mais peuvent se ressembler. **Il est important de pouvoir les distinguer pour assurer un support approprié.**

Qu'est-ce que l'**APATHIE**?

Il s'agit d'un symptôme réel, localisé dans le cerveau, qui diffère de la tristesse ou de la dépression. Il apparaît souvent sous la forme d'un manque de motivation ou d'initiative, ainsi que d'émotion ou d'intérêt pour les activités que la personne aimait auparavant.

Vous pourriez remarquer que la personne :

- **ne veut plus faire des choses** qu'elle appréciait faire auparavant;
- manifeste **moins d'expressions émotionnelles**, ne sourit pas, ne rit pas et ne réagit pas comme autrefois;
- donne **des réponses calmes et brèves** comme « Ça m'est égal » ou « Peu importe », sans signe d'être contrariée;
- manifeste moins d'**empathie**;
- en résumé, fait moins, ressent moins, désire moins et semble **indifférente**.

Qu'est-ce que la **DÉPRESSION**?

La dépression est plus qu'une morosité passagère. Elle se manifeste souvent par une forte sensation de tristesse, de désespoir ou de douleur émotionnelle qui ne se dissipe pas facilement ou qui persiste longtemps.

Vous pourriez remarquer :

- des expressions comme « **Je suis très triste.** », « **Je ne sers à rien.** » ou « **Rien n'a d'importance.** »;
- un larmoiement ou un **retrait affectif** (éloignement émotionnel);
- des **changements d'appétit ou de sommeil** qui sont liés à comment la personne se sent.

Comprendre si la personne ressent de l'**APATHIE** ou de la **DÉPRESSION** peut vous aider, ainsi que son équipe de soins, à trouver les meilleures options de traitement. Si les symptômes persistent au fil du temps ou progressent, pensez à en discuter à nouveau avec votre professionnel de la santé.

Bien que la **DÉPRESSION** réponde généralement bien aux antidépresseurs ou à la thérapie par la parole, l'**APATHIE** peut nécessiter des stratégies différentes comme des routines personnalisées, une invitation douce et un engagement significatif.



APATHIE

Réactions émotionnelles réduites, mais pas nécessairement tristes (engourdissement affectif, moins d'empathie)

Manque d'intérêt, apparence d'indifférence sans contrariété

Manque d'enthousiasmes, même pour les choses favorites, mais sans tristesse

Calme, tranquille et sans initiative. Répond souvent par « OK » ou un haussement d'épaules.

Changements d'appétit et de sommeil liés à l'humeur

DÉPRESSION

Tristesse, désespoir, ou fréquentes expressions de dépression

« Pourquoi se donner la peine » – faible dynamisme lié au manque de moral

Perte de plaisir liée à la morosité

Pleurs, doute de soi et retrait

Peut sauter des repas ou oublier des habitudes sans le remarquer ni réagir



VOUS SOUVENEZ-VOUS DU TABLIER DE VOTRE GRAND-MÈRE



Les mères et grand-mères portaient un tablier par-dessus leurs vêtements pour les protéger car elles avaient peu de robes de rechange. En fait, il était beaucoup plus facile de laver un tablier habituellement en coton qu'une robe, une blouse ou une jupe, faites d'autres tissus. Le principal usage du tablier de grand-mère était donc de protéger la robe, mais en plus de cela :

Il servait de gant pour retirer un plat brûlant du fourneau, bien avant l'invention des "mitaines à fourneau"

Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et, à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses sales

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à réanimer, et parfois les œufs à moitié éclos, que maman déposait dans un fourneau tiède afin de faciliter leur éclosion.

Quand il y avait de la visite, le tablier servait d'abri aux enfants timides... d'où l'expression : « Se cacher dans 'les jupes de sa mère ».

Par temps frais, maman le relevait pour s'y emmitoufler les bras et les épaules. Par temps chaud, alors qu'elle cuisinait devant le poêle à bois, elle y épongeait la sueur de son front.

Ce bon vieux tablier faisait aussi office de soufflet, alors qu'elle l'agitait au-dessus du feu de bois pour le ranimer.

C'est lui qui servait à transporter pommes de terre et bois sec jusque dans la cuisine.

Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes ; après que les petits pois avaient été récoltés, venait le tour des choux et des tomates.

En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand des visiteurs arrivaient à l'improviste, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire disparaître la poussière.



A l'heure du repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier, c'était signe que le dîner était prêt, et les hommes aux champs savaient qu'ils devaient passer à table.

Grand-mère l'utilisait aussi pour sortir la tarte aux pommes du four et la poser sur le rebord de la fenêtre, afin qu'elle refroidisse ; de nos jours sa petite-fille l'y pose aussi, mais pour la décongeler... Autres temps, autres mœurs!

Il faudra de bien longues années, avant que quelqu'un invente un vêtement, qui puisse rivaliser avec ce bon vieux tablier utile à tant de choses.

Danger ?

On deviendrait bien fou aujourd'hui rien qu'à songer à la quantité de microbes qui pouvaient s'accumuler sur le tablier en une seule journée !

En réalité, la seule chose que les enfants de l'époque aient attrapée au contact du tablier de maman ou de grand-maman, c'est de l'amour !

En souvenir de nos grands-mères, envoyez ce document à ceux qui savent ainsi qu'à ceux qui pourront apprécier... l'histoire du "tablier de grand-mère"

NOTRE CENTRE DU JOUR



Activités culinaires

En collaboration avec les nutritionnistes de Diabète Laval, qui proposent des ateliers autour de repas simples, sains et équilibrés. Nos participants développent leurs compétences culinaires et renforcent leur autonomie.

Cette activité offre une expérience valorisante qui favorise de bonnes habitudes alimentaires et le plaisir de cuisiner ensemble.



Activité Tatouage

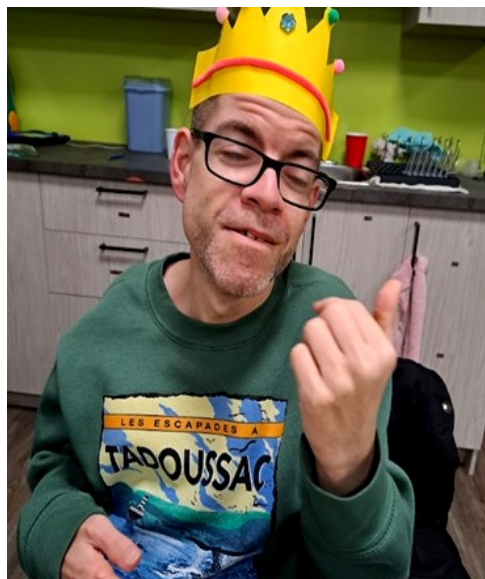
Les participants du Centre de Jour ont l'occasion de choisir un tatouage de leur choix et de vivre un moment amusant, créatif et valorisant.

Notre intervenante utilise du matériel de qualité, non toxique et sécuritaire pour la peau, afin d'assurer une activité agréable, adaptée et sécuritaire pour tous.

Fête des Rois

Dans le cadre de nos différentes thématiques festives, nous avons célébré la Fête des Rois.

À cette occasion, les participants ont préparé eux-mêmes la traditionnelle tarte des rois, une activité conviviale qui met de l'avant la collaboration, la créativité et le plaisir de partager un moment spécial ensemble.



LES PARTENAIRES FINANCIERS DE L'ALPA

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 

Appui
proches aidants

Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

En partenariat avec :

Québec 

Service
Canada 



Fondation J.A. DeSève

La vision généreuse de Joseph Alexandre DeSève



ARLPH Association régionale de
loisirs pour personnes
handicapées de Laval

 **Desjardins**



Association Lavalloise des Personnes Aidantes

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100

Laval (Québec) H7S 2K1

450-686-2572

L'impression de ce journal a été réalisée par :

Cette entreprise permet d'intégrer au travail des personnes vivant avec des limitations.

