

AOÛT
2026

ALPA MÉDIA



Dans cette édition, découvrez nos services, nos conférences et nos ateliers de août à décembre ainsi que nos projets à venir. Ce journal vous propose également des ressources, des conseils et des occasions de créer des liens avec d'autres personnes proches aidantes.



JEUDI

5

NOVEMBRE

*Événement à mettre dans votre agenda
Salon des personnes proches aidantes
Voir page 14*



! IMPORTANT

SOMMAIRE



Mot de la direction	3
---------------------------	---

À propos de l'ALPA

• L'ALPA reconnue comme organisme d'action communautaire autonome (ACA).....	4
• Nos services.....	5
• Nos ateliers.....	6
• Nos conférences.....	7-8
• Cafés-rencontres.....	9
• Groupes de soutien.....	9
• Centre de jour	10
• Retour sur notre assemblée générale annuelle (AGA).....	11

Événements à venir

• Journée internationale des aînés (JIA).....	12
• Semaine nationale des personnes proches aidantes	13
• Salon des personnes proches aidantes - 5 novembre.....	14

Ressources et informations

• Être proche aidant au Canada en 2026.....	15
• Le saviez-vous? Plus du quart des Québécois sont des personnes proches aidantes.....	16
• Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031.....	17-18
• Des opportunités d'apprentissage tout au long de la vie.....	19
• Technologies et aînés.....	20-21

Nouvelles et participation

• Sondage – Repérer les jeunes proches aidants.....	22-23-24
• Fermetures et interruptions de services à venir.....	25
• L'ALPA a besoin de votre soutien – Faites un don !.....	25
• Merci à nos partenaires financiers.....	26-27

MOT DE LA DIRECTION



Bonjour à toutes et à tous,
Au moment où vous lirez ces quelques lignes, l'été sera déjà bien avancé et la rentrée scolaire sera à nos portes. J'espère que vous avez pu profiter de vacances ou, à tout le moins, de quelques moments de détente. L'automne s'annonce bien rempli, notamment avec les élections

provinciales, qui pourraient modifier le paysage politique.

À l'ALPA, notre priorité demeure de vous offrir les services dont vous avez besoin et de vous accompagner dans vos démarches. Dans le cadre de notre nouveau projet destiné aux jeunes proches aidants, nous avons inséré un sondage dans ce journal. Nous vous invitons à le remplir et à nous aider à repérer les jeunes proches aidants dans votre entourage afin que nous puissions mieux les soutenir.

N'oubliez pas de venir nous rencontrer le 5 novembre prochain à notre salon. Ce sera un plaisir d'échanger avec vous et de vous présenter nos services.

Au plaisir de vous y voir!

France Boisclair,
directrice générale de L'ALPA

ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

La reconnaissance de l'ALPA comme organisme d'Action communautaire autonome a été obtenue à la suite d'une démarche de validation auprès des instances gouvernementales. L'organisme a démontré qu'il respectait l'ensemble des critères de l'ACA, notamment son autonomie, sa mission sociale, sa vie associative et démocratique ainsi que son engagement auprès de la communauté lavalloise.

L'ALPA, à titre d'organisme communautaire, rencontre les huit (8) critères de l'ACA suivants :



- 1 Être un organisme à but non-lucratif**
(A son numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance; enregistré selon la loi 3 des compagnies; a un CA d'au moins cinq administrateurs/trices, etc.)
- 2 Être enraciné dans la communauté**
(Est en rapport avec d'autres organismes ; présent dans la communauté ; publicise ses activités pour être connu de la population, etc.)
- 3 Entretenir une vie associative et démocratique**
(Ex. tient une AGA de ses membres ; fait approuver son rapport d'activités et ses états financiers ; met en place des comités de travail, etc.)
- 4 Être autonome ou libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations**
(La mission et les orientations de l'organisme résultent des membres et du CA qui prennent leurs décisions de façon démocratique ; aucun acteur local ou régional n'a le dernier mot sur les pratiques ou les approches de l'organisme, etc.)
- 5 Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté**
(La mission a été déterminée à l'origine par les membres fondateurs afin de répondre à des besoins qu'ils ont identifiés ; les mandats ne sont dictés par aucune instance gouvernementale, etc.)
- 6 Être dirigé par un conseil d'administration (CA)**
(Indépendant du réseau public (aucun siège n'est réservé pour des gens du réseau public, du gouvernement ou d'autres bailleurs de fonds ; des personnes de ces milieux ne peuvent siéger au CA qu'à titre personnel, etc.)
- 7 Avoir une mission sociale propre à l'organisme et favorisant la transformation sociale**
(Mission axée sur l'action sociale, développement social; approche souple et ouverte; etc.)
- 8 Avoir des pratiques citoyennes, des approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées**
(Approches globales auprès de diverses clientèles ; structure au travail par des comités, consultations, publications, etc.).



NOS SERVICES

AU BESOIN DES PROCHES AIDANTS



RÉPIT À DOMICILE SUBVENTIONNÉ



- Coût du service : 3\$/H
- Les services sont disponibles entre 7 h et minuit, 7 jours sur 7.
- Critères d'admissibilité :
 - La personne aidante et la personne aidée doivent être domiciliées à Laval vivant sous le même toit;
 - La personne inscrite pourrait avoir un maximum de 8 h par semaine, soit 2 blocs de 4 h ou 1 bloc de 8 h.

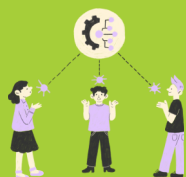
Contactez-nous au **450-686-2572 poste 221**

RÉPIT À DOMICILE PAYANT



- Coût du service : 30\$/H
- Les services sont disponibles entre 7 h et minuit, 7 jours sur 7.
- Critères d'admissibilité :
 - La personne aidée doit être domiciliée à Laval et elle ne vit pas nécessairement avec la personne proche aidante;
 - Le service doit être régulier et minimum de 3h et plus
 - Selon la disponibilité de notre personnel à domicile.

INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES



- 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.
- Ce service peut être réalisé dans vos organismes, dans les RPA ou dans les CHSLD
- 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 poste 221.**

CENTRE DE JOUR



- Pour la clientèle de 21 ans et plus, en déficience intellectuelle (DI), trouble du spectre de l'autisme (TSA) et déficience physique (DP).
- 3 \$/ h;
- 9 \$ la demi-journée;
- Bloc de 3 h d'activité
- Pour vous inscrire, contactez-nous au : **450-686-2572 poste 223 ou 221**

ATELIERS : COMPRENDRE LE TROUBLE NEUROCOGNITIF (TNC)

Cette série de 3 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 « l'approche Positive Approach to Care de Teepa Snow ». Pour en savoir plus sur l'approche Teepa Snow, consulter le site web : teepasnow.com Des ateliers peuvent être offerts à nos partenaires communautaires, contactez l'ALPA.

 Date et heure	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
De 9:30 à 11:30 les mardis 6, 13 et 20 octobre 2026	Directrice générale Mme France Boisclair	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit avec votre cotisation annuelle	Français

ATELIERS : PRENDRE SOIN DE SOI

Cette série de deux 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, sans vous expliquer comment. Ces rencontres se veulent un lieu d'apprentissage et d'expérimentation, où vous pourrez découvrir et essayer différentes méthodes pour penser à vous.

 Date et heure	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Les mercredis 25 novembre et 2 décembre de 18:00 à 20:30	Directrice générale Mme France Boisclair	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit avec votre cotisation annuelle	Français

LA CULPABILITÉ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 Date et heure	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Mercredi 19 août 2026 9 h 30 à 11 h 30	Intervenante psychosociale de l'ALPA	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit pour tous	Français

La culpabilité est une émotion fréquente chez les personnes proches aidantes. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre ce sentiment, à en reconnaître les effets sur votre bien-être et à découvrir des stratégies pour le gérer de façon positive.

LA BIENTRAITANCE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 Date et heure	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Mardi 22 septembre 2026 9 h 30 à 11 h 30	Intervenante psychosociale de l'ALPA	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit pour tous	Français

Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les principes de la bientraitance, de reconnaître les comportements qui la favorisent au quotidien et d'explorer des pistes concrètes pour prendre soin des autres tout en prenant soin de soi.

DEUIL BLANC

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 Date et heure	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Mercredi 14 octobre 2026 9 h 30 à 11 h 30	Intervenante psychosociale de l'ALPA	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit pour tous	Français

Le deuil blanc est une réalité vécue par plusieurs personnes proches aidantes lorsque la maladie ou la perte d'autonomie transforme la relation avec un proche. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre cette réalité nouvelle et à découvrir des stratégies pour mieux composer avec les émotions qu'elle suscite.

GESTION DU STRESS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 Date et heure	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Mercredi 2 décembre 2026 9 h 30 à 11 h 30	Intervenante psychosociale de l'ALPA	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit pour tous	Français

Cette conférence propose des outils simples pour mieux gérer le stress lié au rôle de proche aidant. Elle aide à reconnaître les sources de stress et à découvrir des stratégies concrètes pour se sentir plus calme et éviter l'épuisement.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 Dates et heures	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Chaque 3 ^e mercredi du mois, de 18 h à 20 h	Intervenante psychosociale de l'ALPA ou France Boisclair, directrice générale	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit avec votre cotisation annuelle	Français

 Dates et heures	 Animation	 Lieu	 Coût	 Langue
Chaque 3 ^e vendredi du mois, de 10 h à 12 h	Intervenante psychosociale de l'ALPA	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval	Gratuit avec votre cotisation annuelle	Français

Moment d'échange convivial destiné aux proches aidants. Ces rencontres permettent de partager son expérience, briser l'isolement et discuter de thèmes liés à la proche aidance dans un cadre simple et accueillant. Elles favorisent l'écoute, le soutien mutuel et le partage de conseils pratiques.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
GROUPES DE SOUTIEN

Série de 5 à 6 rencontres pour les proches aidants désirant explorer les émotions liées à leur rôle. Inscription et liste d'attente : contactez-nous.

 Pour qui	Proches aidants, parents et aînés
 Lieu	1850, boul. Le Corbusier, bureau 100, Laval
 Coût	Gratuit avec votre cotisation annuelle
 Animation	Intervenante psychosociale de l'ALPA

CENTRE DU JOUR



Activités extérieures

Le retour du beau temps marque aussi le retour des balades en triporteur adapté et des petites promenades à l'extérieur. Ces sorties permettent de profiter de l'air frais, de la nature et de moments agréables en bonne compagnie. 🌞🚲🌳



Prix Françoise - Charbonneau 2026 – Troisième place

L'ALPA est fière d'avoir reçu la médaille de bronze du Prix Françoise-Charbonneau 2026 pour sa murale inclusive, réalisée par et pour les participants. Cette distinction souligne notre engagement envers l'inclusion et la participation des personnes vivant avec un handicap.



Emplois d'été Canada

Cet été, grâce au programme Emplois d'été Canada, nous avons eu le plaisir d'accueillir trois étudiants au sein de notre centre de jour. Leur présence et leur soutien ont contribué au bon déroulement de nos activités et ont permis d'offrir à nos participants un été rempli de belles expériences.

Le programme Emplois d'été Canada permet aux jeunes âgés de 15 à 30 ans d'acquérir une expérience de travail rémunérée tout en développant des compétences utiles pour leur avenir professionnel.

Nous remercions chaleureusement :

- Nadine Zahidi
- Khadidja Ouchfoun
- Walid Zahidi

Pour leur implication, leur enthousiasme et leur précieuse contribution tout au long de l'été.

RETOUR SUR NOTRE AGA



Un moment fort de l'année !

Le mardi 23 juin s'est tenue l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'ALPA au Boisé Papineau. Merci à tous les participants pour votre présence.

Nous avons présenté nos états financiers, nos projets futurs et surtout notre rapport annuel d'activités, que vous pouvez consulter sur notre site web, aldpa.org.

Nous souhaitons la bienvenue à Mme Micheline Chartrand qui vient d'intégrer le conseil d'administration

En après-midi, nous avons partagé un agréable moment entre collègues lors d'un karaoké sur le thème des chansons québécoises à l'occasion de la Saint-Jean-Baptiste. Une belle activité remplie de musique, de rires et de bonne humeur !

Un bon moment de partage et de convivialité.



Merci à toute l'équipe de l'ALPA pour votre excellent travail et votre dévouement au quotidien. Votre contribution est grandement appréciée. ♥

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS

1ER OCTOBRE

Qu'est-ce qu'une société qui permet à chaque personne de vieillir dans la dignité ?

C'est d'abord une société qui priorise la mise en place de conditions de vie adéquates. Saviez-vous que certaines personnes âgées doivent renoncer à des besoins essentiels, comme se nourrir adéquatement, afin de pouvoir assumer des dépenses incontournables telles que le loyer et la médication ? Pour permettre aux individus de vieillir dans la dignité, il faut d'abord faciliter l'accès à des logements adaptés et abordables, et veiller à ce que les rentes s'ajustent à l'augmentation du coût de la vie.

C'est aussi une société qui investit dans les services essentiels à la qualité de vie des aînés. Cela passe par les services publics, dont les services de la santé, du transport et du soutien à domicile. Mais aussi par les organismes communautaires dans toutes les régions du Québec, qui agissent souvent comme premier point de contact pour les personnes âgées. De la livraison de repas à domicile à l'accompagnement aux rendez-vous médicaux, en passant par les activités de socialisation et le soutien aux personnes proches aidantes, le milieu communautaire répond à des besoins concrets que le réseau public ne parvient pas toujours à combler.

C'est également une société qui, au-delà des services, consacre une place de choix aux personnes âgées dans la vie collective. Elles doivent non seulement être consultées dans les décisions qui les concernent, mais intégrées pleinement à l'ensemble des espaces décisionnels. L'intergénérationnel ne fait pas que prévenir l'isolement ou la perte d'autonomie sociale ; il nourrit aussi la citoyenneté des personnes âgées. Il rappelle à chaque individu qu'il demeure un membre à part entière de la collectivité, capable de réfléchir, de choisir et d'agir pour améliorer la société, si on lui en laisse la place.

En somme, vieillir dans la dignité repose sur trois piliers : des conditions de vie décentes, des services de proximité solides et pérennes, et une réelle inclusion des aînés dans nos décisions et nos espaces collectifs. Pour y parvenir, nous devons revoir nos priorités et reconnaître chaque personne âgée dans sa pleine valeur — au-delà de ses capacités ou de ses limites. Voyons l'humain plutôt que l'âge.

Vieillir dans la dignité, c'est un projet de société — et il commence par nos choix collectifs.

Bonne journée internationale des aînés!

www.conferencedestables.org

**JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES ÂÎNÉS**

1^{er} octobre 2026



*Vieillir dans la dignité,
un projet de société*

En partenariat avec :

Québec



SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DU 1ER AU 7 NOVEMBRE 2026

La Semaine nationale des personnes proches aidantes vise à reconnaître l'engagement de celles et ceux qui soutiennent un proche en perte d'autonomie, tout en soulignant le rôle essentiel des organismes qui les accompagnent.

Cette année, la campagne met en lumière les nombreuses compétences développées par les personnes proches aidantes : organisation, créativité, intelligence émotionnelle, capacité d'adaptation et bien plus encore.

Au Québec, près d'une personne sur quatre accompagne un proche. Ces personnes jouent un rôle fondamental

auprès de leurs proches et contribuent grandement au bien-être de notre société.

Quelques chiffres :

- Environ **1,5 million** de Québécois sont proches aidants.
- **85 %** des soins aux personnes âgées sont assurés par des proches aidants.
- **46 %** consacrent 5 heures ou plus par semaine à leur rôle.
- **46 %** occupent également un emploi à temps plein.

Prenons un moment pour reconnaître et remercier toutes les personnes proches aidantes pour leur dévouement et leur contribution exceptionnelle.

Apprenons à voir *l'invisible*



1^{er} au 7 novembre 2026
Semaine nationale
des personnes
proches aidantes



SALON DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

L'ALPA a le plaisir de vous inviter au 6e Salon des personnes proches aidantes, un événement incontournable dédié à l'information, au soutien et à la reconnaissance des personnes proches aidantes.

Jeudi 5 novembre 2026

De 10 h à 18 h

Château Royal 3500, boulevard du Souvenir, Laval (Québec) H7V 1X2

Au programme :

✓ Plus de **70 kiosques** d'information regroupant des organismes, services et ressources destinés aux proches aidants et à leurs familles.

✓ Entrée gratuite au salon

✓ Buffet-dîner et conférence à compter de **11 h 30**

Coût : 25 \$

Assistez à une conférence exceptionnelle de Jeanick Fournier, gagnante de Canada's Got Talent 2022. À travers son parcours inspirant, elle partagera un message empreint d'authenticité, d'espoir et d'humanité lors de sa conférence musicale « Mon cœur a su me guider ».

Tirage de **7 prix** entre **15 h 30** et **18 h** au salon

Parmi les prix :

- Un brunch pour 10 personnes au Portovino de Laval
- Quatre chandails des Canadiens
- Plusieurs autres surprises

Pourquoi participer?

Le Salon des personnes proches aidantes est une occasion unique :

- De découvrir les ressources offertes dans la région;
- D'échanger avec des professionnels et des organismes spécialisés;
- De rencontrer d'autres proches aidants;
- De prendre un moment pour vous informer, vous inspirer et vous outiller.

Billets en vente à l'ALPA **1850, boulevard Le Corbusier, Laval**

Informations : **450-686-2572**

ÊTRE PROCHE AIDANT AU CANADA EN 2026

Le rapport Être aidant au Canada en 2026, basé sur un sondage réalisé auprès de plus de **2 600** aidants et fournisseurs de soins à travers le pays, met en lumière une réalité préoccupante pour plus de 8 millions de proches aidants au Canada.

Dans un contexte de crise du coût de la vie, près de la moitié des aidants (**49 %**) font face à des difficultés financières. Un aidant sur cinq doit dépenser plus de **12 000 \$** par année de sa poche pour soutenir un proche, et plus de **20 %** ont cessé complètement d'épargner, mettant en danger leur stabilité financière.

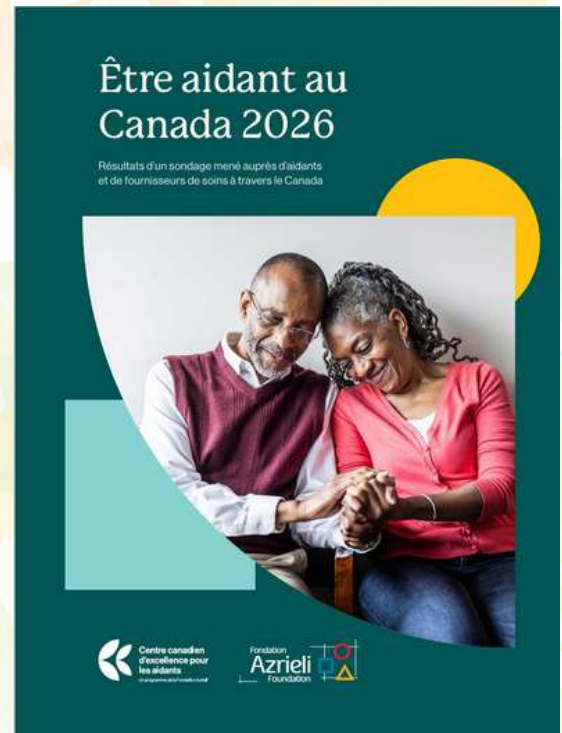
La conciliation entre travail et responsabilités de

soins est aussi un défi majeur : **59 %** des aidants occupent un emploi, et parmi eux, **36 %** constatent une baisse de productivité ou une perte de revenu.

Sur le plan du bien-être, **77 %** des répondants rapportent des impacts négatifs tels que le stress, la fatigue et l'épuisement. La situation touche également les travailleurs du secteur des soins, dont **73 %** ont envisagé de quitter leur emploi en raison du manque de personnel, de la charge de travail et de la faible rémunération.

Enfin, une majorité d'aidants et de fournisseurs de soins ne se sentent pas suffisamment soutenus par les politiques publiques, et **65 %** affirment que ces enjeux influencent leurs choix électoraux.

Ce rapport souligne l'urgence de reconnaître et de soutenir concrètement le rôle essentiel des proches aidants et des travailleurs du soin au Canada.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus du quart des Québécois sont des personnes proches aidantes

Selon les premiers résultats de l'Enquête québécoise sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes 2024-2025, près de **2,1 millions de Québécois** et Québécoises, soit **27 %** des personnes âgées de 15 ans et plus, agissent comme personnes proches aidantes. Parmi elles, **71 %** soutiennent une personne âgée de 65 ans ou plus.

L'enquête révèle que les femmes sont plus nombreuses à exercer ce rôle (**30 %** contre **25 %** des hommes) et que **40 %** des personnes proches aidantes sont âgées de 45 à 64 ans. La majorité (**59 %**) occupent également un emploi, ce qui met en évidence les défis liés à la conciliation entre les responsabilités professionnelles, familiales et personnelles.

La proche aide exige aussi un investissement important en temps : **61 %** des personnes proches aidantes consacrent entre une et quatre heures par semaine à soutenir un proche, tandis que **10 %** y consacrent 20 heures ou plus.

Ces données témoignent de l'importance de la proche aide au Québec et rappellent la contribution essentielle des personnes proches aidantes auprès de leurs proches vivant avec une maladie, un handicap, un trouble de santé mentale ou une perte d'autonomie.

À l'ALPA, nous poursuivons notre mission de soutien, d'information et d'accompagnement afin que les personnes proches aidantes soient reconnues, écoutées et soutenues dans leur rôle.

Source : Institut de la statistique du Québec, « Proche aide : plus du quart des Québécois et des Québécoises sont des personnes proches aidantes », 17 juin 2026.

PLAN D'ACTION GOUVERNEMENTAL POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES 2026-2031

CIBLES PRIORITAIRES



UNE IMPLICATION COLLECTIVE POUR VOUS SOUTENIR

Aucun acteur ne peut répondre seul à vos besoins. Le plan d'action mobilise :

- ➔ 23 ministères et organismes du gouvernement du Québec coordonnent leurs actions dans plusieurs domaines (santé, services sociaux, travail, études, finances, information gouvernementale, personnes handicapées, protection des personnes vulnérables).
- ➔ Santé Québec et ses établissements assurent, dans toutes les régions, l'organisation et la dispensation des services de soutien à domicile, de répit et d'accompagnement, en plus de la coordination, la continuité et le suivi des épisodes de soins et de services.
- ➔ Les organismes communautaires en proche aideance sont présents dans les régions du Québec, pour l'écoute, l'information, la formation, le soutien psychosocial et le répit.
- ➔ L'Observatoire québécois de la proche aideance et le Comité de partenaires où siègent des personnes proches aidantes suivent les progrès et conseillent la ministre.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le Québec est l'une des rares juridictions à avoir une Loi sur la reconnaissance et le soutien des personnes proches aidantes, avec une obligation pour le gouvernement d'adopter un plan d'action à chaque cinq ans et de rendre des comptes à la population chaque année.

À RETENIR

Le PAG-PPA 2026-2031 vise à offrir aux personnes proches aidantes plus de répit, un meilleur soutien psychosocial, une reconnaissance accrue dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que des repères plus clairs afin qu'elles puissent soutenir un proche sans oublier elles-mêmes.

CE QUE LE PLAN VISE À AMÉLIORER POUR VOUS

Trouver plus facilement l'aide disponible

- Des mécanismes pour mieux vous identifier comme personne proche aidante et vous orienter vers des ressources.
- Des outils simples pour savoir à qui parler, où vous renseigner et des formations gratuites en ligne.
- Un service d'écoute et d'information gratuit et confidentiel pour vous orienter.

Mieux préserver votre santé et votre énergie par des services de répit

- Des heures ou des jours de répit, à votre domicile ou hors domicile, avec ou sans nuitée répartis équitablement partout au Québec.
- Du répit de plus longue durée à domicile lorsque nécessaire.
- Des lieux spécialisés pour vous ressourcer.

Être accompagnée pour faire face aux défis

- Des services psychosociaux dans votre communauté : écoute, accompagnement, groupes de soutien, information et formation.
- Des organismes communautaires qui développent progressivement des services pour vous partout au Québec.

Recevoir un soutien adapté à votre situation

- Des actions prévues pour différentes réalités de proche aideance, parce que les besoins varient selon l'âge, le contexte familial, la santé de la personne aidée, le milieu de vie, la culture, la langue et les ressources disponibles.

Être mieux reconnue dans le réseau de la santé et des services sociaux

- Une place plus claire comme partenaire dans le parcours de soins et de services de la personne que vous aidez.
- Des coordonnatrices et coordonnateurs en proche aideance dans le réseau de la santé et des services sociaux pour leur faire connaître vos besoins et faire évoluer les pratiques.
- Des professionnelles et professionnels et des médecins sensibilisés à votre rôle, pour favoriser votre intégration dans les suivis et les décisions lorsque c'est indiqué.

Préserver l'équilibre dans votre vie

- Une mobilisation des milieux de travail et des établissements d'enseignement supérieur pour mieux tenir compte de votre rôle.
- Une information claire et simplifiée sur l'aide financière, les crédits d'impôt et les mesures fiscales.
- Un accès simplifié à l'information gouvernementale et du soutien si vous prenez des décisions au nom de votre proche.

PLAN D'ACTION GOUVERNEMENTAL POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES 2026-2031

Le Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031 vise à mieux répondre aux besoins des personnes proches aidantes partout au Québec. Il met l'accent sur des actions concrètes afin d'améliorer l'accès aux services, d'offrir davantage de soutien et de reconnaître pleinement le rôle essentiel des personnes proches aidantes dans notre société.

L'infographie ci-dessous présente les cibles prioritaires du gouvernement ainsi que les principales améliorations prévues. Ces orientations visent notamment à faciliter l'accès au répit, aux services psychosociaux, à l'information et aux ressources, tout en favorisant une meilleure reconnaissance des personnes proches aidantes.

À l'ALPA, nous accueillons ce plan avec confiance et demeurons engagés à accompagner les proches aidants de Laval. Notre équipe poursuivra son travail afin de les informer, de les guider et de leur offrir un soutien adapté à leur réalité.

Pour consulter le Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2026-2031 dans son intégralité, nous vous invitons à le consulter en balayant le code QR ci-dessous.



DES OPPORTUNITÉS D'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

13 août 2025 – Université McMaster

À mesure que l'été tire à sa fin, l'esprit de la rentrée est de retour. Cette période est une excellente occasion pour les adultes plus âgés de découvrir de nouveaux intérêts, de développer leurs connaissances et de demeurer actifs.

Où apprendre ?

- Universités et collèges : cours et ateliers variés.
- Bibliothèques publiques : ateliers, conférences et ressources en ligne.
- Centres communautaires et pour aînés : activités artistiques, culturelles, linguistiques et physiques.

Pourquoi continuer à apprendre ?

- Stimule les capacités cognitives.
- Favorise les liens sociaux.
- Améliore le bien-être et la confiance en soi.



Pour commencer :

- Choisissez un sujet qui vous intéresse.
- Inscrivez-vous à un atelier ou à un cours de courte durée.
- Explorez les possibilités d'apprentissage en ligne.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau. Chaque nouvelle expérience est une occasion de grandir, de s'épanouir et de rester engagé dans sa communauté.

TECHNOLOGIES POUR LES ÂÎNÉS : COMMENT TIRER PROFIT DES OUTILS NUMÉRIQUES

16 septembre 2025 – Université McMaster

Dans le monde numérique d'aujourd'hui, la technologie n'est pas réservée aux jeunes générations. Les adultes plus âgés et les aînés découvrent comment les téléphones intelligents, les tablettes et les plateformes en ligne peuvent rendre la vie plus simple, plus saine et plus connectée. Bien qu'apprendre de nouvelles technologies puisse sembler difficile au départ, cela offre d'innombrables avantages pour rester socialement actif, mentalement stimulé et indépendant.

Dans ce billet, nous mettrons en lumière les principaux bénéfices de la technologie pour les aînés et partagerons des conseils simples pour vous aider à prendre confiance avec les outils numériques.

5 avantages de la technologie pour les aînés

1. Rester connecté avec ses proches

Les appels vidéo, les applications de messagerie et les réseaux sociaux facilitent le contact avec les enfants, petits-enfants et amis. La technologie aide à réduire l'isolement et à renforcer les liens malgré la distance.

2. Améliorer la santé cérébrale et la mémoire

Les plateformes d'apprentissage en ligne, les applications d'entraînement cérébral et les jeux numériques aident à garder l'esprit vif. Ces outils stimulent les capacités cognitives, soutiennent la santé du cerveau et encouragent l'apprentissage tout au long de la vie.

3. Accéder facilement à de l'information et des ressources

Internet offre des possibilités infinies d'apprentissage. Les aînés peuvent explorer de nouveaux passe-temps, lire des livres numériques, regarder des documentaires ou rejoindre des communautés en ligne. L'accès à l'information numérique permet de rester informé et engagé.

TECHNOLOGIES POUR LES ÂÎNÉS : COMMENT TIRER PROFIT DES OUTILS NUMÉRIQUES

4. Favoriser la santé et l'indépendance

Les technologies portables, les montres connectées et les applications de suivi de santé aident à gérer les maladies chroniques, à se souvenir de la prise de médicaments et à suivre les signes vitaux. Ces outils soutiennent l'autonomie et peuvent alerter les proches en cas de problème.

5. Profiter des divertissements à portée de main

Qu'il s'agisse de visionner des films en continu, d'écouter des livres audios ou de jouer à des jeux, la technologie offre une multitude d'options de divertissement sans quitter la maison.

Conseils pour les aînés qui apprennent à maîtriser certaines technologies

Commencez petit : Choisissez un seul appareil, comme un téléphone intelligent ou une tablette, et maîtrisez les bases avant de passer à d'autres outils.

Demandez de l'aide : La famille, les amis et les centres communautaires locaux offrent souvent du soutien technologique et des cours adaptés aux aînés.

Restez en sécurité en ligne : Utilisez des mots de passe solides, évitez de partager des informations personnelles et installez un logiciel de sécurité pour prévenir les fraudes ou les virus.

Pourquoi l'adoption de la technologie est importante pour les aînés

Les outils numériques peuvent transformer la vie quotidienne en améliorant la communication, en soutenant la santé et en offrant des moyens agréables de rester actif et impliqué. Avec de la patience, de la pratique et du soutien, les adultes plus âgés peuvent explorer le monde numérique en toute confiance.

La technologie est bien plus qu'une compétence : c'est une porte d'entrée vers la connexion, le savoir et l'indépendance. Commencez petit, restez curieux et découvrez les nombreuses façons dont la technologie peut enrichir votre vie.

PARTICIPEZ AU SONDAGE

CONNAISSEZ-VOUS UN JEUNE PROCHE AIDANT ÂGÉ DE 12 À 35 ANS ?

PROJET JEUNES PROCHEs AIDANTS 2026-2028

L'ALPA entreprend, un projet visant à améliorer la reconnaissance, le bien-être et la qualité de vie des jeunes proches aidants de Laval grâce au développement d'une approche préventive, structurée et concertée.

Afin de bien comprendre la réalité des jeunes proches aidants et d'adapter nos actions à leurs besoins, nous avons besoin de votre collaboration.

Votre participation à notre sondage est essentielle. Les renseignements recueillis nous permettront de mieux comprendre les besoins du milieu et de développer des services et des outils adaptés aux jeunes proches aidants.

- Par courrier, en utilisant l'enveloppe préaffranchie jointe au journal.

Merci de contribuer à la réussite de ce projet et au mieux-être des jeunes proches aidants.

✂ Découper ici ✂

PARTICIPEZ AU SONDAGE**CONNAISSEZ-VOUS UN JEUNE PROCHE AIDANT ÂGÉ DE 12 À 35 ANS ?**

1. Une personne âgée de 12 à 35 ans vous apporte-t-elle régulièrement de l'aide ou du soutien ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui :

2. Quel âge a cette personne ?

☐ 12 à 17 ans

☐ 18 à 25 ans

☐ 26 à 35 ans

3. Quel est son lien avec vous ?

☐ Fils ou fille

☐ Petit-fils ou petite-fille

☐ Frère ou sœur

☐ Neveu ou nièce

☐ Ami(e)

☐ Autre : _____

4. Quels types d'aide vous apporte-t-elle ? (cochez tout ce qui s'applique)

☐ Répit et présence

☐ Entretien ménager

☐ Préparation des repas

☐ Accompagnement aux rendez-vous

☐ Transport

☐ Courses et commissions

☐ Gestion des médicaments

☐ Soutien émotionnel

☐ Aide administrative ou financière

☐ Utilisation des technologies (ordinateur, téléphone, Internet)

☐ Surveillance ou sécurité

☐ Soins personnels

☐ Autre : _____

5. À quelle fréquence cette personne vous aide-t-elle ?

☐ 1 h à 4 h par jour

☐ 4 h à 12 heures par semaine

☐ 4 h par semaine

☐ Quelques heures par mois

☐ Occasionnellement

- Je confirme avoir obtenu son autorisation (ou celle de son parent/tuteur si la personne est mineure) pour transmettre ses coordonnées à l'ALPA. ☐ **Oui**

Prénom et nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____



**Merci
d'avoir
pris le
temps de
répondre
à ce
sondage**

FERMETURES DANS LES PROCHAINS MOIS

Veuillez prendre note que les bureaux de l'ALPA (incluant le centre de jour et le service de répit à domicile) seront fermés aux dates suivantes :

- **Lundi 7 septembre 2026 – Fête du Travail**
- **Lundi 12 octobre 2026 – Action de grâce**
- **Vendredi 6 novembre 2026 – Fermeture des bureaux et du centre de jour**
- **Mercredi 11 novembre 2026 – Jour du Souvenir (interruption de service de répit à domicile seulement)**



Pour la période des Fêtes, tous nos services seront interrompus du **20 décembre 2026** au **2 janvier 2027** inclusivement. Nos bureaux et le centre de jour rouvriront le lundi **4 janvier 2027**.

Pour le service de répit à domicile, veuillez confirmer les dates avec votre préposé.

L'ALPA A BESOIN DE VOTRE SOUTIEN FAITES UN DON !

Chers membres,

Depuis 2002, votre soutien permet à l'ALPA d'accompagner les personnes proches aidantes. Aujourd'hui, nous faisons appel à votre générosité afin de poursuivre notre mission.

Chaque don contribue directement à soutenir nos services et nos activités.

Vous pouvez faire un don en personne, par chèque ou par virement Interac à

comptabilite@aldpa.org.

Question: Don réponse : Merci

N'oubliez pas d'inclure votre nom et votre adresse complète afin de recevoir votre reçu fiscal.

Merci de votre précieux soutien !



MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS



SANTÉ QUÉBEC LAVAL



Ce journal a pu être réalisé grâce au soutien financier de :

Un message de vos élus



Sandra EL-HELOU
Conseillère municipale de Souvenir-Labelle
s.el-helou@laval.ca



Cecilia MACEDO
Conseillère municipale de Marigot
c.macedo@laval.ca

Stéphane BOYER
Maire de Laval

conseil municipal | Laval



Annie Koutrakis
Députée Fédérale de Vimy
Member of Parliament for Vimy

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

(450) 973-5660
Annie.Koutrakis@parl.gc.ca

AnnieKoutrakis
AnnieKoutrakisVimy

anniekoutrakis.libparl.ca
405-2500, Blvd. Daniel-Johnson,
Laval, QC, H7T2P6



Carlos Leitão
Député | Member of Parliament
Marc-Aurèle Fortin

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

carlos.leitao@parl.gc.ca
(450)-622-8858

4455 Autoroute 440, suite 285
Laval, Québec
H7P 4W6



Marina Moawad
L'ÉQUIPE IMMOBILIÈRE

MARINA MOAWAD
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
514.506.3133
marina.moawad@remax-quebec.com

REMAX

DAMES DE COMPAGNIE & CIE

DAMES DE COMPAGNIE & cie

Une présence rassurante
Accompagnement quotidien personnalisé

450.430.5547
damesdecompagnie.ca

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

PRIMERICA

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 LNE, courtois en fonds communs de placement.

COMITÉ DU JOURNAL

Contenu et révision : France Boisclair

Conception et rédaction : Katia Bandou



Association Lavalloise des Personnes Aidantes

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100

Laval (Québec) H7S 2K1

450-686-2572

aldpa.org

L'impression de ce journal a été réalisée par :

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


CENTRAP
ALLIANCE