



Association pour aînés  
résidant à Laval

# Programmation printemps/été 2023

Une communauté forte de ses aîné.e.s



**Inscriptions** : dès le 17 avril 2023  
**Début de la session** : semaine du 24 avril 2023

## **Association Pour Aînés Résidant à Laval**

Centre communautaire Groulx  
4901, rue St-Joseph, Laval H7C 1H6  
450 661-5252 [www.aparl.org](http://www.aparl.org)  
[information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

# Mission

L'APARL est un centre communautaire pour aînés offrant 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.

# Mesures sanitaires

La COVID-19 est encore présente dans nos vies. Afin d'assurer une protection adéquate pour tout le monde, l'APARL applique les mesures prescrites par la santé publique. Des changements pourraient survenir en tout temps.



# Sommaire

Mission p. 2

Heures d'ouverture p. 2

Inscriptions p. 3

Services p. 4

Connect'âges p. 4

Intervenante sociale p. 5

Accompagnement transport épicerie p. 5

Services de navette p. 6

Activités ponctuelles p. 7

Ateliers p. 12

Ateliers culinaires p. 14

Cours p. 16

Session été p. 20

Parcs animés p. 21

Carte de membre et politique p. 22

Calendrier p.23

## Heures d'ouverture et jours de fermeture

**Lundi au jeudi** de 8 h 30 à 16 h 30

**Vendredi** de 8 h 30 à 16 h

**Vendredi** dès le 23 juin de 8 h 30 à 12 h 30

### L'APARL sera fermée

Pâques le 7 et le 10 avril 2023

Journée nationale des patriotes le 22 mai 2023

Fête nationale le 26 juin 2023

Fête du Canada le 3 juillet 2023



# Inscriptions

Dès le 17 avril à 9 h 30.

Aucune inscription ne sera prise avant le 17 avril 9 h 30.

## En ligne

Vous pouvez dorénavant vous inscrire en ligne avec la nouvelle plateforme Qidigo! **Avant de vous inscrire**, vous devez activer votre compte, si ce n'est pas déjà fait, en cliquant juste **ici**.

Vous trouverez la marche à suivre pour ce faire dans le vidéo suivant :

[https://youtu.be/5e\\_flQogT-M](https://youtu.be/5e_flQogT-M)

## Sur place

Vous aurez toujours la possibilité de vous inscrire sur place dès le 17 avril à 9 h 30.

**Seul le paiement de votre activité assure votre place.**

## Par téléphone

Vous pouvez vous inscrire par téléphone dès le 17 avril à 9 h 30, vous aurez jusqu'au 24 avril (5 jours ouvrables) pour payer votre inscription.

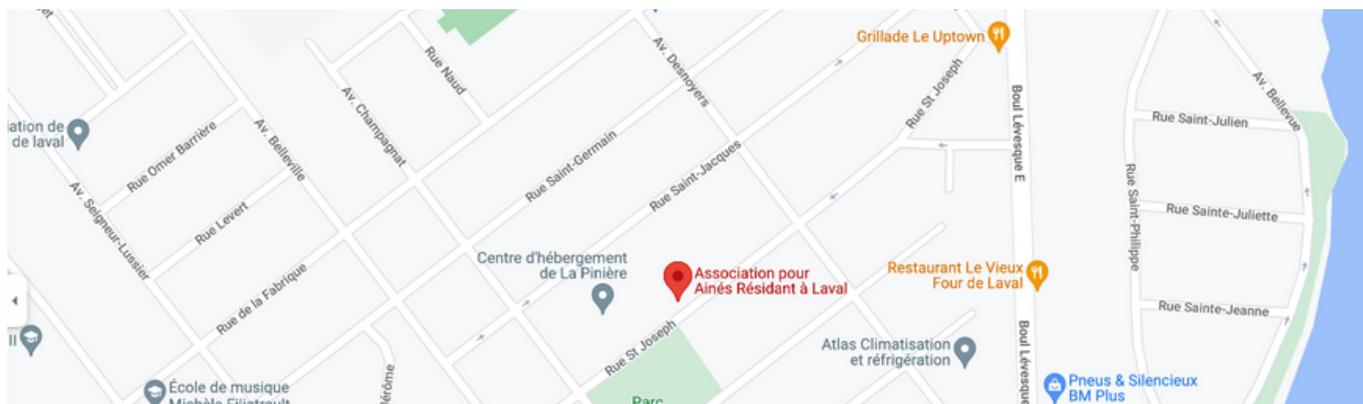
**Seul le paiement de votre activité assure votre place.**

## Centre communautaire Groulx

4901, rue St-Joseph  
St-Vincent-de-Paul (Laval)

**Autobus** 22, 58, 222, 42, 52 ou 50

**Stationnement gratuit** à l'arrière du centre communautaire



# Services

## Bonhomme à lunettes

Les lundis matin aux deux semaines  
**sur rendez-vous au 514 303-4315**  
entre 9 h 30 et 11 h 30  
local 208



Vous avez besoin de changer vos lunettes?

Le Bonhomme à lunettes est à l'APARL les lundis matin aux deux semaines pour vous offrir son service comme opticien.

Apportez votre prescription et il vous aidera à choisir la monture qui vous conviendra le mieux, tout ça, à petit prix.

Pour prendre rendez-vous, composer le 514 303-4315.

---

## Connect'âges

### Aide individuelle

Vous êtes bloqués dans les fonctions de votre appareil mobile, autant tablette que cellulaire?  
Vous avez des questions, mais n'avez personne à qui les poser?  
Nos bénévoles peuvent vous aider!



#### **Possibilité 1**

Mardi 25 avril, 9 et 23 mai entre 9 h 45 et 12 h  
Pour les tablettes Android avec Sylvain Berger

#### **Possibilité 2**

- **Session printemps** : un jeudi sur deux du 27 avril au 1er juin entre 13 h et 16 h
- **Session été** : sur demande du 19 juin au 11 août

Pour tout appareil Apple et Android avec Louise Thompson

**Pour prendre rendez-vous, contactez nous au 450 661-5252.**

Plage horaire de 45 minutes par personne.

### Techno-niveau 1

Lundi du 24 avril au 5 juin (6 semaines)

**Groupe 1** : 13 h 30 à 15 h 30

**Groupe 2** : 10 h à 12 h (si nécessaire)

Local 209

6 places par groupe

Coût : gratuit, mais dépôt de 20 \$ pour le prêt de tablette avec la possibilité de renouvellement de 3 mois.

Joignez-vous à l'un de nos deux groupes de formation sur tablette électronique. Offerte par un formateur expérimenté, dynamique et spécialisé, Sylvain Lafrenière, cette activité vous permet de développer vos connaissances et compétences informatiques. Une tablette vous est prêtée par l'APARL durant toute la session.



## Café Entre-nous

### Un îlot de fraîcheur!

Venez profiter de notre Café Entre-nous récemment rénové!

**Un endroit idéal pour vous rafraîchir pendant la saison estivale.**

Venez y faire des rencontres ou simplement y passer du temps devant un café, un rafraîchissement et une collation maison.

Certaines activités y auront lieu, voir page 13.

Livres et jeux de table sont à votre disposition!

Ouvert pendant les heures d'ouverture de l'APARL.

C'est un rendez-vous!

## Intervenante sociale

Initiatives de Travail de Milieu auprès des Aînés en situation de Vulnérabilité (ITMAV)



Vous vivez des difficultés personnelles et aimeriez obtenir du soutien?

Notre intervenante sociale est présente en tout temps (**sur rendez-vous**) pour vous écouter, vous soutenir et vous accompagner. Elle peut également vous aider à remplir des documents administratifs ou vous référer à des ressources du quartier au besoin.

Si vous avez besoin d'un accompagnement personnalisé et confidentiel de courte durée ou si votre situation nécessite un suivi à long terme, elle peut vous assister.

450 661-5252 poste 208 ou par courriel au [anim.milieu@aparl.org](mailto:anim.milieu@aparl.org)

## Accompagnement transport épicerie (ATE)

L'accompagnement transport épicerie (ATE) est un service destiné aux membres n'ayant pas de véhicule pour la modique somme de 5 \$ par sortie.

**Ce service permet de faire vos emplettes en matinée, dont :**

- un arrêt à la pharmacie ;
- un arrêt à votre institution bancaire ;
- un arrêt à l'épicerie;
- **durée moyenne de 5 h.**

Les membres peuvent discuter autour d'un dîner à leurs frais.

**Critères :**

- Être autonome ou en légère perte d'autonomie\* ;
- Être membre de l'APARL ;
- Demeurer dans le secteur est de la ville : de la pointe de l'Île à Saint-François à l'est du pont Papineau (autoroute 19).

\* Les personnes désirant bénéficier du service doivent obligatoirement rencontrer la responsable pour confirmer leur admissibilité.

**Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter.**

**Le coût peut être sujet à changement avec préavis.**

Pour de plus amples informations, contactez-nous au 450 661-5252 poste 204.



# Service de navettes

## Navette Emplettes

Mercredi, dès 9 h : Maxi St-François

Jeudi dès 9 h : Super C St-Vincent-de-Paul

Les épiceries économiques n'offrent pas le service de livraison dans certains secteurs de Laval. Afin de faciliter vos courses, l'Association Pour Aînés Résidant à Laval (APARL) propose une navette destinée aux membres n'ayant pas de véhicule, au coût de 5 \$ par sortie, **durée moyenne de 2 h 30**.

### Ce service comprend :

- le transport entre votre domicile et l'épicerie ;
- un arrêt à votre institution bancaire ;
- un arrêt à l'épicerie, selon l'horaire ;
- un arrêt au Dollarama ;
- le transport de retour, avec vos emplettes, vers votre domicile.

### Critères :

- être autonome ou en légère perte d'autonomie\* ;
- avoir 50 ans ou plus ;
- être membre de l'APARL ;
- résider à St-Vincent-de-Paul, St-François ou Duvernay Est.

\* Les personnes désirant bénéficier du service doivent obligatoirement rencontrer la responsable pour confirmer leur admissibilité.



## Navette Accessibilité APARL

Du lundi au jeudi

Vous devez vous rendre à nos locaux pour nos activités, ateliers ou juste prendre un café, mais n'avez pas de moyen de transport? Faites appel à la Navette Accessibilité APARL : nous pourrions aller vous chercher à votre domicile, au coût de 4 \$ pour un aller-retour.

### Critères :

- ne pas posséder de voiture ;
- être membre de l'APARL ;
- résider dans les quartiers de Duvernay Est, Saint-Vincent-de-Paul ou Saint-François.

**À NOTER : il s'agit de projets pilotes. Les coûts, horaires et territoires couverts peuvent être sujets à changement avec préavis.**

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter au 450 661-5252 poste 207.

# Activités ponctuelles

## IMPORTANT

### Absence à une activité

Lorsque vous êtes inscrit à une activité ponctuelle et que vous ne pouvez y participer, merci de nous en aviser le plus tôt possible.

Ce petit geste pourrait permettre à une personne en attente de se joindre à l'activité.

★ Veillez noter que pour être remboursé, vous devez annuler au plus tard 2 jours ouvrables avant la date de l'activité ponctuelle.

**Prenez note** que si une activité est annulée, vous serez avisé uniquement par courriel, seulement les personnes n'ayant pas d'adresse courriel seront appelées.

## Dîner Cabane à sucre

Vendredi 14 avril

Départ à 11 h / retour à 15 h 30

Cabane à sucre Constantin

coût avec transport par autobus scolaire 42 \$

coût sans transport 30 \$

Pour vous assurer d'avoir une place aux tables réservées pour l'APARL, vous devez obligatoirement réserver votre place avec nous.

**Places limitées pour le transport.**



## Dîner "Vive le printemps"

Vendredi 19 mai de 11 h 30 à 15 h

60 places

Coût : 15 \$

Dîner dansant, apportez votre vin. Poulet BBQ.

Vous pouvez réserver votre place dès le 17 avril.

Vous devrez choisir votre repas : cuisse ou poitrine de poulet.

## Pique-nique

Jeudi 29 juin à 11 h 30

40 places

Coût: 10 \$

Joignez-vous à nous pour un pique-nique dans le Parc Rodolphe-Lavoie. Amenez votre bonne humeur et votre envie de passer un bon moment et nous nous occupons du reste!

**N'oubliez pas de réserver votre place à compter du 29 mai à 9 h 30.**



## Épluchette de blé d'Inde

**Jeudi 27 juillet à 11 h 30**

40 places

Coût : 10 \$

Cette année encore, l'APARL organise une épluchette de blé d'Inde. Vous êtes invités à vous joindre à nous dès 11 h 30.



**N'oubliez pas de réserver votre place dès le 27 juin à 9 h 30.**

---

## Pratiques de danse en ligne

**M. Réjean Montbleau, professeur de danse de l'APARL**

vous donne rendez-vous les vendredis suivants :

14 avril, 26 mai, 30 juin, 21 juillet et le 4 août 2023

de 19 h à 22 h

coût : membre 5 \$ | non-membre 8 \$

Au Pavillon du Bois Papineau , 3235, boul. Saint-Martin Est, Laval, local 106

Vous êtes invités à venir danser avec nous dans une ambiance festive.

Apportez vos rafraîchissements (non alcoolisés) et venez vous amuser!

---

## Concert de l'Ensemble vocal Sérénade

sous la direction de M. Gérard Parent

**Vendredi 2 juin à 19 h**

Coût : 5 \$

Au Pavillon du Bois Papineau, 3235, boul. Saint-Martin Est, local 106

Pour souligner le printemps et le début de l'été, les choristes et leur directeur vous ont préparé un concert tout en fraîcheur.



**Un événement à ne pas manquer, inscrivez-vous dès maintenant.**

---

## Café musical du vendredi

La musique s'installe l'espace d'un vendredi après-midi dans notre Café Entre-nous.

Venez entendre de la douce musique ou découvrir un compositeur tout en dégustant un bon café et une collation.

Vous jouez d'un instrument de musique, vous aimeriez faire connaître un compositeur, vous aimeriez partager votre passion, contactez-nous au 450-661-5252 poste 203.

Date à déterminer.



## Sorties cinéma

avec Louise Thompson

**Dès le 30 mai, aux deux semaines**

Coût : votre billet d'entrée

Cet été, Louise vous accompagne au cinéma; le choix du film se fera la semaine précédant la sortie. Pas de transport offert.

Toutes les informations vous seront transmises par courriel ou par téléphone, de là l'importance de vous inscrire auprès de Louise au 514 707-4496 ou par courriel à [louisethompsonpg@outlook.com](mailto:louisethompsonpg@outlook.com).



---

## Atelier-conférence sur la lutte contre le racisme

par Scama

**Vendredi 21 avril 10 h à 12 h**

Au Café Entre-nous / café et collations vous seront offerts.

Coût : gratuit / inscription au 450 661-5252

Venez participer à cette démarche citoyenne et communautaire pour penser, ensemble, la lutte au racisme à Laval!

Dans le cadre de cet atelier-conférence, vous aurez la chance d'en apprendre davantage sur l'enjeu du racisme et d'y proposer des solutions innovantes.

En participant à cet atelier, vous choisissez de faire partie de la solution et vous contribuez à favoriser l'inclusion et l'égalité des chances à Laval et au sein de votre milieu de vie!

---

## Conférence : Pour que vieillir soit gai

**Vendredi 26 mai 13 h 30 à 15 h 30**

au Café Entre-nous

Coût : gratuit et ouvert à tous / Inscription au 450 661-5252



Alors que l'on estime que 10% des personnes âgées sont LGBT, ces personnes restent largement invisibles, principalement par crainte de divulguer leur homosexualité ou leur transidentité. Cela s'explique par le fait que la majorité d'entre elles a été contrainte de se cacher pour éviter la prison, les thérapies, le rejet par leur famille, leur communauté religieuse et la société toute entière. Bien que moins manifestes que par le passé, la stigmatisation et les préjugés subis par les personnes LGBTQ+ persistent aujourd'hui. Plusieurs d'entre elles appréhendent le vieillissement, de peur de se retrouver isolées au sein d'un environnement peu accueillant face à leur différence.

La formation Pour que vieillir soit gai est d'une durée de 2h. Elle comporte un survol des concepts reliés à la diversité sexuelle et de genre, de l'évolution des droits LGBTQ+ ainsi que leurs impacts sur les différentes générations.

Elle inclut également les bonnes pratiques pour rendre son milieu plus inclusif et un témoignage d'une personne âgée LGBTQ+.

# Marchons 15 minutes pour la bienveillance des aînés

**Jeudi 15 juin**

**Point de départ à l'APARL au 4901, rue Saint-Joseph, rassemblement à 9 h 45.**

Chaque année, le 15 juin, des communautés du monde entier se réunissent pour souligner la **Journée mondiale de lutte contre la maltraitance** des personnes aînées.

Depuis quelques années, le Comité de concertation pour contrer la maltraitance liée au vieillissement à Laval (CCMVL) est instigateur de la marche régionale pour la bienveillance dont l'APARL est l'un des partenaires.

Cette journée est l'occasion pour nous de renouveler notre engagement à lutter contre la maltraitance. Une invitation a été envoyée aux écoles du quartier; cette année, une marche intergénérationnelle se déroulera dans notre secteur.

## Joignez-vous à nous pour commémorer le 15 juin 2023

Votre contribution sera de marcher 15 minutes avec nous.

Portez du mauve ou du blanc pour aider à sensibiliser votre communauté à la maltraitance envers les personnes aînées.

Nous finirons le parcours ensemble au parc Rodolphe-Lavoie où une petite collation vous sera offerte.

\*Si vous voulez vous impliquer davantage dans la logistique de la journée, vous pouvez communiquer au 450 661-5252 poste 208.

Marche de 2022



## Assemblée générale annuelle

**Mardi 13 juin 2023 en matinée suivi d'un repas**

L'AGA est un moment privilégié pour vous exprimer en tant que membre de l'APARL. Les états financiers, les activités et réalisations de la dernière année et ainsi que les orientations pour l'année à venir y sont présentés.

La convocation ainsi que tous les détails seront émis au mois de mai.

## Journée portes ouvertes

**Mercredi 23 août 2023 de 10 h à 14 h 30**

Information, inscription et retrouvailles sont au rendez-vous!

Tous les détails vous seront transmis au début du mois d'août.



# Exposition 2023

## "Espace réalisations"

**Vendredi 28 avril 2023 à 18 h**

Enfin, après 4 ans d'attente, la grande exposition de l'APARL est de retour!

L'APARL vous invite et est fière de vous faire découvrir, par une exposition et des prestations, les résultats des apprentissages que les membres ont acquis dans nos différentes activités.

Une exposition riche en couleurs.

Vin et bouchées seront servis.

Coût : gratuit et ouvert à tous



**Bienvenue à tous!**

# Ateliers

## SESSION PRINTEMPS (6 semaines)

Début : semaine du 24 avril 2023

**Coût : pour 15 \$ vous aurez accès à tous nos ateliers, inscription obligatoire.**

Des coûts de matériel peuvent s'ajouter pour certains ateliers.

**IMPORTANT** : si un atelier est annulé, prenez note que vous serez avisé uniquement par courriel; seulement les personnes n'ayant pas d'adresse courriel seront appelées.

Atelier et bénévole à l'animation	Horaire	Local et nombre de places	Description
<b>Atelier d'écriture (gratuit)</b>	<b>Lundi</b> de 10 h à 11 h 30	Local 204 12 places	L'écriture nous permet de prendre contact avec nous-mêmes, dans une ambiance chaleureuse et détendue. C'est un moment privilégié de la semaine, un rendez-vous avec l'imaginaire! Possibilité d'exposer à l'exposition du printemps.
<b>Confection de bijoux</b> Pièrina Di Zazzo	<b>Jeudi</b> de 9 h à 11 h 30 <b>ou</b> de 13 h à 15 h 30	Local 112 12 places	<b>Coût de 8 \$ par semaine pour le matériel.</b> Fabriquez des bijoux de toutes sortes avec Pièrina! Apportez vos pinces et autres outils de précision afin de créer vos chefs-d'œuvre. Vous aurez la possibilité de vendre vos créations lors de notre exposition du printemps.
<b>Groupe de conversation espagnole</b> Bechara Zalzal	<b>Mardi</b> de 10 h à 12 h	Local 204 14 places	Ce groupe de conversation s'adresse aux personnes ayant un espagnol fonctionnel. Pratiquer cette langue vous permettra de gagner en vivacité d'esprit et en confiance en vous-même.
<b>Menus travaux de bois</b> Michelle Beaulieu Gariépy	<b>Lundi</b> de 13 h 30 à 15 h 30	Local 019 6 places	La satisfaction que procure le résultat d'une activité manuelle est sans pareille! Rien de tel que de contempler une pièce en bois que l'on vient tout juste de réaliser. Profitez des outils fournis par l'APARL pour explorer les techniques de travail du bois. Bienvenue à tous.

## Pétanque intérieure

Alain Longpré et  
Francine Girard

**Mercredi**  
de 9 h 30  
à 11 h 30  
**du 19 avril  
au 24 mai**

Local 002  
20 places

La pétanque est le sport parfait pour s'amuser et relaxer tout en socialisant. Ce jeu d'adresse améliore le bien-être psychique, la gestion du stress et la socialisation. Il permet de maintenir les muscles, la souplesse, ainsi que les articulations en bonne condition. Les participants doivent apporter leurs propres boules.

## Shuffleboard intérieur

Michelle Beaulieu  
Gariépy

**Mardi**  
de 9 h 30  
à 11 h 30

Local 002  
16 places

Rejoignez notre beau groupe de passionnés du shuffleboard. Une saine compétition règne dans cet atelier qui est l'occasion parfaite de rencontrer de nouvelles personnes tout en s'amusant. Matériel fourni.

## Ateliers gratuits au Café Entre-nous

### Tricot

Les lundis dès le 24 avril de 9 h à 11 h

Que vous soyez débutantes ou expertes, venez vous faire aller les baguettes au Café Entre-nous! Il vous suffit d'apporter vos baguettes et votre laine, nous fournirons le café, la collation et les discussions. Venez compléter vos projets tricots et peut-être même trouver de l'inspiration pour de futurs projets.



### Café causerie

Les mercredis dès le 26 avril de 13 h 30 à 15 h 30

Venez prendre un café avec nous pour discuter d'actualité ou tout simplement du dernier épisode de votre série préférée. Au Café Entre-nous, nous souhaitons créer des discussions et des échanges de groupe qui ne pourraient pas avoir lieu sans vous. Venez vous détendre et placoter avec nous autour d'un bon café!



### Jeux

Les vendredis dès le 5 mai de 13 h 30 à 15 h 30

aux 2 semaines

Que se soit vos jeux préférés ou un tout nouveau jeu, on vous attend au Café Entre-nous pour vous divertir et vous amuser. Que se soit des jeux de cartes ou des jeux de société, on veut vous voir en grand nombre pour nous faire découvrir vos talents de fin stratège. Est-ce que le hasard sera de votre côté? À vous de venir le découvrir!



# Ateliers culinaires



## Cuisine d'ici et d'ailleurs

**Les lundis du 24 avril au 15 mai de 9 h 30 à 11 h 30**

6 places

Coût : 7 \$ par atelier

Série de 4 ateliers animés par des membres et des employés de l'APARL d'origines diverses qui nous ferons découvrir des plats typiques provenant de leur pays d'origine.

## Cuisine collective

**Les mardis dès le 25 avril de 13 h à 16 h** (aux 2 semaines)

**Les mercredis dès le 26 avril de 13 h à 16 h** (aux 2 semaines)

Coût : le coût des achats est partagé en parts égales.

Formez un groupe ou joignez-vous à un groupe existant et venez cuisiner quelques plats pour la semaine à raison d'un mardi ou mercredi sur deux.

La semaine précédant la cuisine collective, une rencontre de 60 à 90 minutes sera nécessaire pour planifier le menu. Jour à déterminer avec le groupe.



## La soupe au Café Entre-nous

**Un mardi sur deux à compter du 25 avril  
de 11 h 45 à 12 h 45**

Coût : 2 \$

Venez déguster une bonne soupe maison, chaude et réconfortante,

## Soupe à vendre

En tant que membre de l'APARL, vous avez maintenant la possibilité d'acheter de la soupe maison à déguster dans le confort de votre foyer.

En format de **500 ml à 3,99 \$** et **un litre à 6,99 \$**

Faites vite, les quantités sont limitées.



## 1. 2. 3 santé!

**Les jeudis du 27 avril au 29 juin de 10 h à 12 h**

Offert par le Groupe Promo-santé Laval

Local 204 - 15 personnes

Coût : gratuit



### **Dernière chance de participer à cette série d'ateliers gratuitement!**

Le programme 1. 2. 3 santé! vise à acquérir de saines habitudes de vie et la participation sociale par le biais de séances d'activités physiques et d'ateliers de nutrition. Il s'adresse aux personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie.

Chaque rencontre est divisée en deux parties : La première partie est un atelier interactif sur la saine alimentation avec un.e nutritionniste, la deuxième partie, une séance d'activité physique avec un.e kinésiologue.

Des thématiques différentes seront abordées chaque semaine.

---

## Projets de nouveaux ateliers

Vous aimeriez nous aider à mettre sur pied deux nouveaux ateliers, rien de plus facile. Il suffit de communiquer avec nous au 450 661-5252 poste 203 ou 210.

## Club de lecture

Nous aimerions vraiment former un club de lecture prochainement. Si vous désirez découvrir des livres et en discuter en groupe par la suite, contactez-nous et manifestez votre intérêt!



## Club de marche

Vous êtes intéressé à venir marcher, à vous impliquer dans le comité ou à être responsable du club? N'hésitez pas à nous contacter pour avoir toutes les informations.



# Cours

## SESSION PRINTEMPS (6 semaines, sauf exception)

Début semaine du 24 avril 2023

Des coûts de matériel peuvent s'ajouter pour certains cours.

**IMPORTANT** : si un cours est annulé, prenez note que vous serez avisé uniquement par courriel; seulement les personnes n'ayant pas d'adresse courriel seront appelées.

---

## Danse en ligne

### niveau débutant

**Mercredi de 10 h à 11 h 30**

Professeur : Réjean Montbleau

**Centre communautaire St-Vincent, 1111, place Jean-Eudes Blanchard** – 20 places

Coût : 28 \$

### niveau intermédiaire

**Lundi de 10 h à 11 h 30**

Professeur : Réjean Montbleau

Local 002 – 25 places

Coût : 28 \$

### niveau intermédiaire

**Mardi de 13 h 30 à 15 h**

Professeur : Réjean Montbleau

**Centre communautaire St-Vincent, 1111, place Jean-Eudes Blanchard** – 20 places

Coût : 28 \$

Venez vous déhancher avec Réjean Montbleau et apprenez tous les secrets de la danse en ligne. Vous rencontrerez d'autres passionnés de la danse qui, comme vous, ont envie de s'amuser, de socialiser et de bouger. Un, deux, trois, quatre, on tourne! Apportez vos souliers!

---

## Ensemble vocal Sérénade

**Mardi de 14 h à 15 h 30**

Professeur : Gérard Parent

Local 002 – 40 places

Coût : 20 \$

Chanter en groupe est une activité enrichissante où vous pourrez laisser aller votre fibre artistique tout en socialisant, ainsi qu'un remède efficace contre le stress! Apprenez des chansons populaires et classiques, maîtrisez des techniques de chant et participez au concert de Noël!

# Espagnol

## débutant

Mardi de 13 h à 15 h

Professeure : Gladys Luna

Local 112 – 12 places

Coût : 55 \$ / cahier 25 \$

Nos cours pour débutants s'adressent aux personnes qui n'ont jamais appris l'espagnol ou qui en connaissent seulement quelques mots. Ils pourront en apprendre les rudiments à leur propre rythme afin d'être en mesure de communiquer dans cette langue.

## débutant 2

Mardi de 10 h à 12 h

Professeure : Gladys Luna

Local 112 – 12 places

Coût : 55 \$

Préalable : niveau débutant ou équivalent (évaluation requise)

---

## Cours de golf

Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

du 10 au 31 mai

4 semaines

### tous niveaux

Professeur : Nelson Forbes

Local 002 – 8 places

Coût : 75 \$



Vous jouez ou avez toujours rêvé de jouer au golf, nous vous proposons un cours adapté pour vous.

Vous y travaillerez votre posture, rythme, équilibre et déroulement de jeu.

Différentes techniques sont utilisées afin de s'ajuster au mode d'apprentissage propre à chaque élève.

Toute personne peut apprendre le golf et prendre plaisir à jouer.

---

## Guitare

### initiation

Lundi de 10 h 30 à 11 h 30

Professeur : Jacques Daoust

Local 112 – 6 places

Coût : 38 \$

### niveau intermédiaire / avancé

Lundi de 9 h 15 à 10 h 15

Professeur : Jacques Daoust

Local 112 – 6 places

Coût : 38 \$

Jouer de la guitare est non seulement un moyen amusant de s'exprimer, c'est aussi bon pour la santé! Cet exercice est parfait pour votre dextérité et votre mémoire. Ne vous en privez pas. Apportez votre guitare et votre lutrin.

## Maintien +

Professeure : Marie-Claude Renaud  
Local 002 – 20 places  
Coût : 27 \$

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30  
du 27 avril au 18 mai  
4 semaines

Les séances sont adaptées aux capacités et à la réalité de chaque personne. Avec ou sans l'aide d'une chaise, vous effectuerez des exercices doux qui vous aideront à garder la forme.

## Mise en forme 50 +

Professeure : Marie-Claude Renaud  
Local 002 – 25 places  
Coût : 28 \$

Lundi de 13 h 30 à 14 h 45  
du 24 avril au 15 mai  
4 semaines

Ces séances d'exercice dynamiques pour intermédiaires et avancés s'adressent aux personnes de plus de 50 ans désirant améliorer leur capacité cardiovasculaire et musculaire.

**Apportez votre tapis d'exercice personnel pour les exercices au sol.**



## Mouvement conscient

Professeure : Luce Paquette  
Local 204 – 10 places  
Coût : 48 \$

Mercredi de 10 h à 11 h 30  
du 10 mai au 14 juin

Le mouvement conscient est une approche globale du corps qui permet d'étirer chaque partie du corps avec lenteur et douceur. Avec des petites balles et des bâtons mousse, vous amènerez votre corps dans la détente, vous bougerez en respectant vos limites et vous apprendrez à lâcher prise. Venez l'expérimenter!

## Peinture ou dessin

Mardi de 13 h à 15 h 30

Professeure : Christiane Joly  
Local 204 – 11 places  
Coût : 63 \$

Ce cours s'adresse aux artistes débutants, intermédiaires et avancés. La formatrice adaptera le cours aux besoins et au niveau de chacun, vous laissant ainsi explorer l'art du dessin et de la peinture à votre rythme. Apportez votre matériel. Possibilité d'exposer lors de l'exposition du printemps.



## Yoga extra-doux et respiration sur tapis

Jeudi de 14 h à 15 h 30

Professeure : Sandrine Girard  
Local 204 – 8 places  
Coût : 48 \$

Les bienfaits du yoga sont multiples : étirement, tonification, développement de la flexibilité et la coordination, lubrification des articulations, détente, apaisement intérieur, joie, vitalité et, surtout, la connexion au grand pouvoir de détente et de calme de votre respiration! C'est dans le plaisir que chacun évoluera à son rythme dans ce cours de yoga sur tapis tout en douceur.



## Yoga extra-doux et QiGong sur chaise

Jeudi de 13 h 45 à 15 h 15

Professeure : Pascale Charest  
Local 002 – 14 places  
Coût : 48 \$

Bougez votre corps en douceur grâce au QiGong, un art chinois ressemblant au Taïchi qui a été conçu pour maintenir la santé. Vivez les bienfaits d'un yoga très doux sur chaise et en posture debout pour tonifier, étirer, respirer et détendre votre corps. Accessible à tous, vous y vivrez en groupe la joie de prendre soin de votre santé, le tout en cultivant le calme et la bienveillance. Apportez votre tapis d'exercice personnel.



# Session été

Début semaine du 19 juin 2023 (8 semaines)

**IMPORTANT** : si une activité est annulée, prenez note que vous serez avisé uniquement par courriel; seulement les personnes n'ayant pas d'adresse courriel seront appelées.

---

## Shuffleboard

Mercredi de 18 h 30 à 20 h

Animatrice : Michelle Beaulieu Gariépy

**Centre de la Nature**

Coût : 10 \$

16 places

À vos palets et au jeu!

---

## Groupe de conversation espagnole

Mardi de 10 h à 12 h

Animateur : Bechara Zalzal

Local : 204

Coût : 10 \$

12 places

Pour les personnes ayant un espagnol fonctionnel.

---

## Pétanque extérieure

Jeudi de 9 h à 11 h

Libre

**Parc Rodolphe-Lavoie**

Coût : gratuit

12 places

Une façon agréable de pratiquer cette activité tout en profitant de la saison estivale.



# Parcs animés

## Mise en formes 50 +

Animatrice : Marie-Claude Renaud

### Centre de la Nature au Chalet nord

901, avenue du Parc, Laval

Mardi du 27 juin au 22 août de 9 h 30 à 10 h 30 (9 semaines)

### Parc Rodolphe-Lavoie

4890, rue St Joseph, Laval

Vendredi du 29 juin au 25 août de 9 h 30 à 10 h 30 (9 semaines)

Coût : gratuit / aucune inscription nécessaire

Séances de mise en forme : vous serez guidé et accompagné pour que vous puissiez faire des exercices adaptés en toute sécurité, au son d'une musique entraînante dans une ambiance dynamique.

---

## Yoga extra-doux sur tapis 50 +

Animatrice : Sandrine Girard

### Parc Rodolphe-Lavoie

4890, rue St Joseph, Laval

Mercredi 28 juin, 5 et 12 juillet, 9 et 16 août de 10 h à 11 h 30 (5 semaines)

Coût : gratuit / aucune inscription nécessaire

Apportez votre tapis, ainsi que vos cubes si vous en avez, et venez relaxer au son du vent dans les feuilles. Tout en douceur vous ressentirez les bienfaits du yoga qui sont multiples. Adapté pour tous niveaux, chacun évoluera à son rythme.

C'est l'occasion idéale pour en faire l'essai.



# Carte de membre et inscription

La carte de membre annuelle au coût de 15 \$ est obligatoire pour participer aux activités et est non remboursable. Elle vous permet de participer à nos activités et vous offre plusieurs autres avantages. Les frais d'inscription pour les cours et ateliers sont payables en totalité, avant le début de la session, par chèque, comptant, débit ou crédit.

## Politique d'annulation et de remboursement

L'APARL se réserve le droit d'annuler en tout temps et de rembourser en totalité un cours ou une activité si le nombre de participants est jugé insuffisant.

### Annulation d'une inscription à un cours

L'APARL applique la *Loi sur la protection du consommateur*.

1. Annulation avant le début du cours : le remboursement est en totalité.
2. Annulation après le début du cours : les cours restants seront remboursés.
3. Toute demande de remboursement devra être faite pendant la période de cours en remplissant le formulaire de remboursement de cours qui est disponible à l'APARL et au [www.aparl.org](http://www.aparl.org)
4. Aucun remboursement ne sera approuvé en dehors de la période de cours.
5. Aucun remboursement ni reprise d'activités lors d'une fermeture due à des travaux d'urgence, aux conditions météorologiques ou tout autre cas de force majeure.





Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>1</b></p> <p>Techno (tablette) 13 h 30 Atelier d'écriture 10 h Menus travaux de bois 13 h 30 Tricot 9 h Cuisine d'ici et d'ailleurs 9 h 30 Danse en ligne 10 h Guitare 9 h 15 ou 10 h 30 Mise en forme 50 + 13 h 30</p>	<p><b>2</b></p> <p>Groupe de conversation espagnole 10 h Shuffleboard 9 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 13 h 30 Ensemble vocal Sérénade 14 h Cours d'espagnol 10 h ou 13 h Peinture et dessin 13 h</p>	<p><b>3</b></p> <p>Pétanque intérieure 9 h 30 Café causerie 13 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 10 h Mouvement conscient 10 h</p>	<p><b>4</b></p> <p>Confection de bijoux 9 h ou 13 h 1, 2, 3 Santé 10 h Maintien + 9 h 30 Yoga sur tapis 14 h Yoga sur chaise 14 h</p>	<p><b>5</b></p> <p>Jeux</p>
<p><b>8</b></p> <p>Techno (tablette) 13 h 30 Atelier d'écriture 10 h Menus travaux de bois 13 h 30 Tricot 9 h Cuisine d'ici et d'ailleurs 9 h 30 Danse en ligne 10 h Guitare 9 h 15 ou 10 h 30 Mise en forme 50 + 13 h 30</p>	<p><b>9</b></p> <p>Groupe de conversation espagnole 10 h Shuffleboard 9 h 30 Cuisine collective 13 h Soupe au Café entre nous 11 h 45 Danse en ligne 13 h 30 Ensemble vocal Sérénade 14 h Cours d'espagnol 10 h ou 13 h Peinture et dessin 13 h</p>	<p><b>10</b></p> <p>Pétanque intérieure 9 h 30 Café causerie 13 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 10 h Cours de golf 13 h 30 Mouvement conscient 10 h</p>	<p><b>11</b></p> <p>Confection de bijoux 9 h ou 13 h 1, 2, 3 Santé 10 h Maintien + 9 h 30 Yoga sur tapis 14 h Yoga sur chaise 14 h</p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>Techno (tablette) 13 h 30 Atelier d'écriture 10 h Menus travaux de bois 13 h 30 Tricot 9 h Cuisine d'ici et d'ailleurs 9 h 30 Danse en ligne 10 h Guitare 9 h 15 ou 10 h 30 Mise en forme 50 + 13 h 30</p>	<p><b>16</b></p> <p>Groupe de conversation espagnole 10 h Shuffleboard 9 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 13 h 30 Ensemble vocal Sérénade 14 h Cours d'espagnol 10 h ou 13 h Peinture et dessin 13 h</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pétanque intérieure 9 h 30 Café causerie 13 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 10 h Cours de golf 13 h 30 Mouvement conscient 10 h</p>	<p><b>18</b></p> <p>Confection de bijoux 9 h ou 13 h 1, 2, 3 Santé 10 h Maintien + 9 h 30 Yoga sur tapis 14 h Yoga sur chaise 14 h</p>	<p><b>19</b></p> <p>Dîner : Vive le printemps</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>FERMÉ</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Groupe de conversation espagnole 10 h Shuffleboard 9 h 30 Cuisine collective 13 h Soupe au Café entre nous 11 h 45 Danse en ligne 13 h 30 Ensemble vocal Sérénade 14 h Cours d'espagnol 10 h ou 13 h Peinture et dessin 13 h</p>	<p><b>24</b></p> <p>Pétanque intérieure 9 h 30 Café causerie 13 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 10 h Cours de golf 13 h 30 Mouvement conscient 10 h</p>	<p><b>25</b></p> <p>Confection de bijoux 9 h ou 13 h 1, 2, 3 Santé 10 h Yoga sur tapis 14 h Yoga sur chaise 14 h</p>	<p><b>26</b></p> <p>Pratique de danse 19 h Conférence : pour que vieillir soit gai 13 h 30</p>
<p><b>29</b></p> <p>Techno (tablette) 13 h 30 Atelier d'écriture 10 h Menus travaux de bois 13 h 30 Tricot 9 h Danse en ligne 10 h Guitare 9 h 15 ou 10 h 30 Mise en forme 50 + 13 h 30</p>	<p><b>30</b></p> <p>Groupe de conversation espagnole 10 h Shuffleboard 9 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 13 h 30 Ensemble vocal Sérénade 14 h Cours d'espagnol 10 h ou 13 h Peinture et dessin 13 h <b>Sortie au cinéma</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>Café causerie 13 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 10 h Cours de golf 13 h 30 Mouvement conscient 10 h</p>		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			<b>1</b>  Confection de bijoux 9 h ou 13 h 1, 2, 3 Santé 10 h Maintien + 9 h 30 Yoga sur tapis 14 h Yoga sur chaise 14 h	<b>2</b>  Jeux  <b>Concert de l'Ensemble vocal Sérénade 19 h</b>
<b>5</b>  Techno (tablette) 13 h 30 Atelier d'écriture 10 h Menus travaux de bois 13 h 30 Tricot 9 h Danse en ligne 10 h Guitare 9 h 15 ou 10 h 30	<b>6</b>  Cuisine collective 13 h Soupe au Café entre nous 11 h 45	<b>7</b>  Pétanque intérieure 9 h 30 Café causerie 13 h 30 Cuisine collective 13 h Danse en ligne 10 h Cours de golf 13 h 30	<b>8</b>  1, 2, 3 Santé 10 h Maintien + 9 h 30 Yoga sur tapis 14 h Yoga sur chaise 14 h	<b>9</b>
<b>12</b>	<b>13</b>  <b>Assemblée générale annuelle</b>	<b>14</b>	<b>15</b>  <b>Marche pour la bienveillance des aînés 10 h</b>	<b>16</b>  Jeux
<b>19</b>  <b>Session été</b> Tricot 9 h	<b>20</b>  Groupe de conversation espagnole 10 h Cuisine collective 13 h <b>Sortie au cinéma</b>	<b>21</b>  Shuffleboard extérieur 18 h 30 Cuisine collective 13 h Café causerie 13 h 30	<b>22</b>  Pétanque extérieure 9 h 1, 2, 3 Santé 10 h	<b>23</b>
<b>26</b>  <b>FERMÉ</b>	<b>27</b>  Groupe de conversation espagnole 10 h Cuisine collective 13 h	<b>28</b>  Shuffleboard extérieur 18 h 30 Cuisine collective 13 h Café causerie 13 h 30	<b>29</b>  Pétanque extérieure 9 h 1, 2, 3 Santé 10 h <b>Pique-nique</b>	<b>30</b>  <b>Pratique de danse 19 h</b>  Jeux

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>3</b>  <b>FERMÉ</b>	<b>4</b>  Groupe de conversation espagnole 10 h Cuisine collective 13 h <b>Sortie au cinéma</b>	<b>5</b>  Shuffleboard extérieur 18 h 30 Cuisine collective 13 h Café causerie 13 h 30	<b>6</b>  Pétanque extérieure 9 h	<b>7</b>
<b>10</b>  Tricot 9 h	<b>11</b>  Groupe de conversation espagnole 10 h Cuisine collective 13 h	<b>12</b>  Shuffleboard extérieur 18 h 30 Cuisine collective 13 h Café causerie 13 h 30	<b>13</b>  Pétanque extérieure 9 h	<b>14</b>  Jeux
<b>17</b>  Tricot 9 h	<b>18</b>  Groupe de conversation espagnole 10 h Cuisine collective 13 h <b>Sortie au cinéma</b>	<b>19</b>  Cuisine collective 13 h Shuffleboard extérieur 18 h 30 Café causerie 13 h 30	<b>20</b>  Pétanque extérieure 9 h	<b>21</b>  <b>Pratique de danse 19 h</b>
<b>24</b>  Tricot 9 h	<b>25</b>  Groupe de conversation espagnole 10 h Cuisine collective 13 h	<b>26</b>  Cuisine collective 13 h Shuffleboard extérieur 18 h 30 Café causerie 13 h 30	<b>27</b>  <b>Épluchette de blé d'inde</b> Pétanque extérieure 9 h	<b>28</b>  Jeux
<b>31</b>  Tricot 9 h				

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>1</b>  Cuisine collective 13 h Groupe de conversation espagnole 10 h <b>Sortie au cinéma</b>	<b>2</b>  Shuffleboard extérieur 18 h 30 Cuisine collective 13 h Café causerie 13 h 30	<b>3</b>  Pétanque extérieure 9h	<b>4</b>  <b>Pratique de danse 19 h</b>
<b>7</b>  Tricot 9 h	<b>8</b>  Cuisine collective 13 h Groupe de conversation espagnole 10 h	<b>9</b>  Shuffleboard extérieur 18 h 30 Cuisine collective 13 h Café causerie 13 h 30	<b>10</b>  Pétanque extérieure 9 h	<b>11</b>  Jeux
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>  <b>Journée portes ouvertes</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	