



L'INFOLETTRE

Il y a de l'amour dans l'air à l'APARL

St-Valentin, après-midi dansant !

Valentin et Valentine, venez célébrer la fête de l'amitié et de l'amour !

Ne manquez pas notre après-midi de danse pour la journée de la St-Valentin, avec Carl Gauthier.

Danse, collation, boissons non alcoolisées et prix de présence

Profitez de cette occasion pour remettre un message à une personne qui vous est chère via notre courrier du cœur.

Quand : Mercredi 14 février

Heure : 13h00 à 15h30

Où : Local 002

Coût : 7\$ (*Inscription obligatoire*)

Inscription : Courriel: information@aparl.org / Tel.: 450-661-5252

Cliquez ici pour vous inscrire en ligne

INSCRIPTIONS



MÉMO STATIONNEMENT

Comme nous pouvons souvent constater que par journée de grand achalandage, le stationnement est bondé voir même complet. Afin d'éviter les frustrations liées au manque de place, nous suggérons deux alternatives:

- Prioriser le *covoiturage*, en plus d'être un geste remarquable pour la santé de notre planète, on compte plus d'une personne pour la même place de stationnement. De plus, il est toujours agréable de passer un moment en voiture, en bonne compagnie.
- Stationner sa voiture directement sur la rue St-Jacques (rue parallèle à la rue St-Joseph).

La famille s'agrandit

Une nouvelle venue dans l'équipe de l'APARL

Nous souhaitons la bienvenue à Rita Lo Cicero, travailleuse de milieu qui sera dédiée aux membres de l'association et aux personnes âgées de l'Est de Laval. Elle offrira de l'accompagnement personnalisé et une grande écoute.

Rita représente un bel ajout pour notre grande communauté.

Souhaitons-lui la bienvenue !



Rita Lo Cicero

Travaux d'agrandissement

Nous vous annonçons que les travaux d'agrandissement dans notre cuisine sont entamés. Nous avons hâte de vous dévoiler le nouvel espace qui devrait être prêt vers la mi-février. Malgré les travaux en cours, vous trouverez tout de même votre place pour prendre votre pause au Café Entre-Nous qui demeurera ouvert tout au long de cette période.

Venez vous y rassembler et échanger après ou avant vos activités ou vos cours. Nous avons hâte de y vous voir.



Météo et annulations

Veillez noter que les activités ont toujours lieu, malgré le climat extérieur, à moins que les écoles soient fermées. Nous suivons les mêmes consignes de fermeture.

Si toutefois, nous devons annuler quelconques activités, hors des consignes de fermeture des établissements scolaires, soyez assurés que les membres seront contactés par notre équipe de travail.

Merci pour votre compréhension et surtout pour votre habituelle collaboration.



Merci à nos partenaires

Que serait un événement d'envergure sans partenaires ?

Nous remercions chaleureusement nos partenaires sans qui notre Marché de Noël ne serait pas ce qu'il est ! Si notre événement a connu un si grand succès cette année, c'est en partie grâce à eux:

Restaurant Le Vieux Four
5070 boul. Lévesque, Laval, Qc, H7C 1N1

Dolce Pane
8131 boul. Lévesque Est, Laval, Qc H7A 1V3

Super C Concorde
4400 Boul. de la Concorde Est, Laval, Qc H7C 2R4

Co-Motion
475 boul. de l'avenir, Laval, Qc H7N 5T8

Ainsi que plusieurs membres et bénévoles ayant contribué au marché de Noël



Vague de générosité

Saluons l'énorme élan de générosité !!

Grâce à la collecte de fonds dans le cadre du Marché de Noël, nous avons amassé une somme d'un peu plus de 4000\$ qui nous permettra de continuer à vous offrir des activités et événements à la hauteur de vos attentes.



Bravo à nos gagnantes

Nous félicitons les trois gagnantes de notre tirage auquel vous pouviez participer au cours du Marché de Noël:

Guylaine Aubé, Johanne Guertin et Line Veillette

Encore une fois bravo et merci à tous pour votre grande participation !!



Conférence - Dien Chan



Multiréflexologie faciale

Venez assister à notre conférence sur le Dien Chan, donnée par Jocelyne Corbeil, réflexologue certifiée depuis 20 ans.

Atelier pratique de 12 exercices matinaux, dont le réflexodrainage dans votre visage

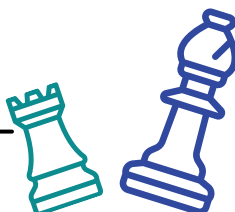
Quand : Vendredi 2 février **Heure** : 10h00 à 11h30

Où : Café Entre-Nous

Coût : Gratuit (Inscription obligatoire, il reste encore quelques places.)



Échec et mat



Après-midi dédié aux échecs

À vos pions ! Venez cultiver votre plaisir des échecs !!

Quand : Lundi 19 février **Heure** : 13h00 à 15h00

Où : Café Entre-Nous

(Inscription obligatoire, il reste encore quelques places.)



Atelier - Pleine conscience

Avec le Groupe Promo Santé 

Venez apprendre les bases de la pleine conscience et comment l'utiliser pour améliorer votre alimentation et la gestion du stress.

Deux courtes séances de pleine conscience: l'une pour relaxer et l'autre sur l'alimentation

Quand : Vendredi 23 février **Heure** : 13h30 à 15h00

Où : Local 002

Coût : 5\$ (Inscription obligatoire, il reste encore quelques places.)



Café avec un policier

Café rencontre pour poser vos questions et parler de vos inquiétudes avec un policier.



Collation et café offerts

Quand : Mercredi 28 février **Heure** : 10h00 à 12h00

Où : Café Entre-Nous

Coût : Gratuit (Inscription obligatoire, il reste encore quelques places.)



Conférence - Maladie d'Alzheimer

Par la Société Alzheimer Laval 

Venez en apprendre davantage sur la maladie d'Alzheimer: ses caractéristiques, ses différentes formes, l'effet du vieillissement sur la mémoire et les facteurs de risques.

Conférence pour réduire le risque d'un trouble neurocognitif

Quand : Vendredi 1er mars **Heure** : 13h30 à 15h00

Où : Local 002

Coût : 5\$ (Inscription obligatoire, il reste encore quelques places.)

[Cliquez ici pour accéder à la programmation complète Hiver 2024, en ligne](#)

*Vous pouvez toujours visiter notre site web, sous l'onglet Publication / Programmation

[PROGRAMMATION](#)

“Le bénévolat est un don de soi, un acte d'amour offert à l'humanité.”

- Josiane Coeijmans

BÉNÉVOLAT L'APARL

Vous souhaitez faire partie de la grande famille de bénévoles de l'APARL ?

Peu importe votre disponibilité, nous avons des opportunités, contactez-nous

information@aparl.org

450-661-5252