

Infolettre de mars !

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

Inscrivez-vous !



Atelier de pastel sec



Les inscriptions pour la session printemps/été débuteront le **mardi 1er avril dès 9 h 30**

Mardi 18 mars dès 13 h 30
à l'Espace citoyen des Confluents

Venez essayer le pastel sec qui se situe entre le dessin et la peinture !

Coût : membre 10 \$
non-membre 15 \$

Attention !

L'**atelier de djembé** qui devait avoir lieu au CCG le 21 février est remis au **21 mars de 13 h 30 à 14 h 30**.

Il n'est pas trop tard pour s'inscrire.

Coût : membre 25 \$
non-membre 30\$



Notre dîner de Pâques aura lieu le **vendredi 11 avril** prochain, sous la forme d'une cabane à sucre. Nous vous invitons à participer en grand nombre.

Coût : 37,50 \$ membre
40 \$ non-membre

Groupe de discussion



UNE INVITATION POUR VOUS PRÉSENTER LE PLAN DE L'APARL POUR LES 5 PROCHAINES ANNÉES.

En 2024, l'APARL a entrepris une démarche de planification stratégique afin de définir les priorités de votre organisme pour les prochaines années.

Vous avez été nombreux et nombreuses à nous donner votre avis sur les défis et opportunités pour les personnes âgées de l'Est de Laval et la contribution de l'APARL pour y répondre. Vous l'avez fait par un sondage et également par votre participation à un groupe de discussion.

Nous avons maintenant un plan stratégique pour les 5 prochaines années.

Nous vous invitons donc à une rencontre pour vous présenter le fruit de notre travail (dont vous avez été partie intégrante) et votre rétroaction sur nos priorités futures.

Date: **Mardi 25 mars**

Heure : **9h à 12h**

Lieu : **Espace citoyen des Confluents** (salle à déterminer)

Café et viennoiseries seront servis.

Contactez-nous !

 (450) 661-5252

 information@aparl.org

Nos conférences

Conférence : Les personnes âgées et la fiscalité



**Vendredi 14 mars dès 14 h
au Centre communautaire Groulx**

Venez vous familiariser avec la
déclaration de revenus et les mesures
fiscales !

Coût : membre gratuit
non-membre 3\$

Conférence : La bientraitance des personnes proches aidantes

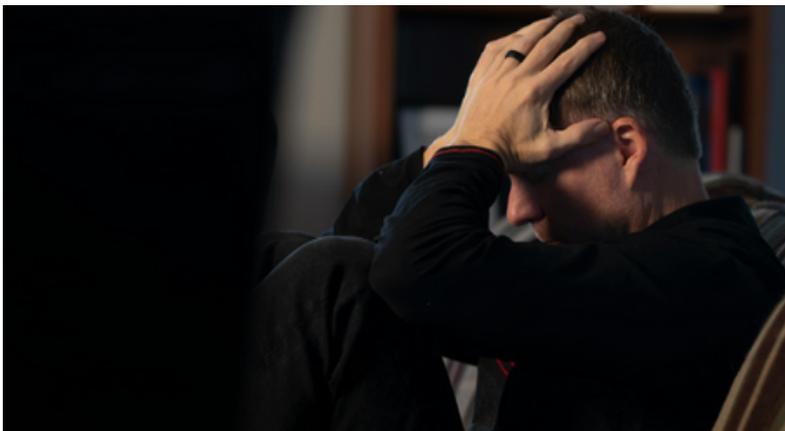


**Jeudi 27 mars dès 13 h 30
à l'Espace citoyen des Confluents**

Venez en apprendre davantage sur le
rôle du proche aidant !

Coût : membre 3 \$
non-membre 5 \$

**Table ronde présentée par DIRA-Laval :
Isolement et angoisse**



**Vendredi 28 mars dès 13 h 30
au Centre communautaire Groulx**

Venez partager et échanger en grand
nombre !

Coût : membre gratuit
non-membre 3\$

Inscriptions par téléphone (450) 661-5252 ou information@aparl.org ou [Qidigo](#)

Les festivités de L'ECC

Ne manquer pas les festivités de l'ECC !

Du 20 au 21 mars. Venez découvrir nos activités !

20 mars

Tricot & crochet 9h à 11h00 avec notre animatrice communautaire

Atelier d'initiation aux techniques mixtes (arts complices)

10h à 12h avec Nicole Garon

Aquarelle 9h (cours régulier)

Tai-chi Chuan 14h (cours régulier)

Place aux jeux 16h à 17h avec notre animatrice communautaire

21 mars

Tricot & crochet 10h à 11h30

Atelier d'initiation à l'aquarelle 10h à 12h

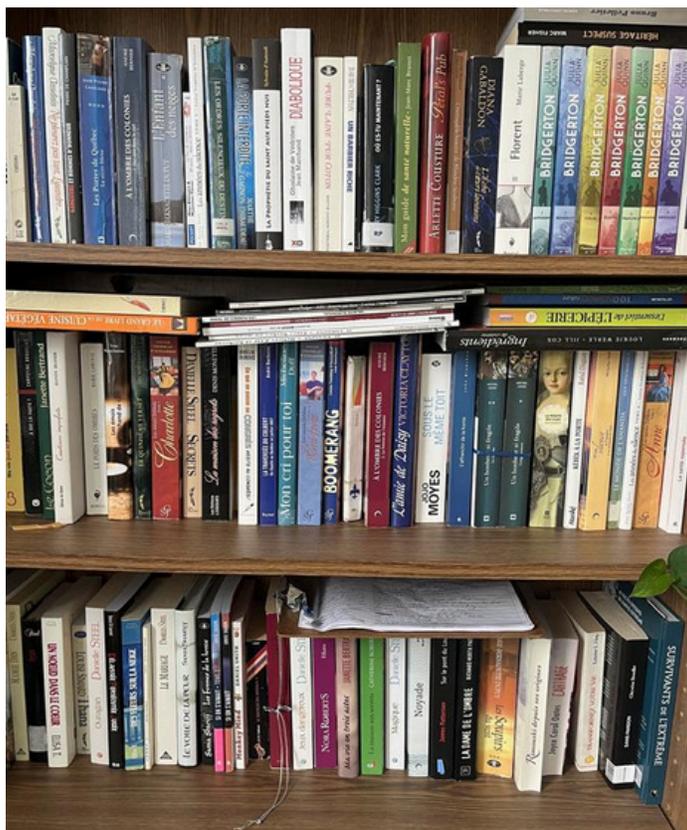
L'approche Neurographica 13h à 16h avec Louise Lemoine

Atelier d'initiation à la peinture acrylique ou à l'huile 13h30

Réalisation d'un journal personnel 13h30

Pour vous inscrire, consulter le site web de la ville de Laval

Vente de livres



Une vente de livres usagés aura lieu
du **10 au 14 mars**.

Passez nous voir au
Café Entre-nous de **9h à 16h**

Les livres seront vendus aux coûts de 1\$ et de 2



Activité docu-doc !

Expo 67 - Mission impossible

Découvrez la fascinante histoire de l'Expo 67,
un événement qui a marqué le monde, à
travers un documentaire captivant qui vous
incite à revivre cette exposition unique.



Mercredi 19 mars



Espace citoyen des Confluents



Dès 14 h

Retour sur le dîner St-Valentin

Il y a quelques semaines, nous avons eu le plaisir de célébrer la St-Valentin lors d'un dîner.

Malgré quelques enjeux de stationnement, suite à une tempête de neige, les membres étaient au rendez-vous. Ils ont très apprécié le buffet concocté par Johanne et des bénévoles.

Nos membres ont enflammé la piste de danse tout l'après-midi.



Mme Monique Beaudry (à droite), gagnante du moitié-moitié de plus de 100\$.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS !



Vous aimez bricoler,
réparer et aider ?



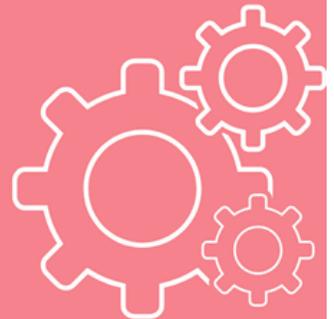
REPAIR CAFÉ LAVAL est à la recherche
de bénévoles réparateurs qui ont de
l'expérience dans ces domaines :

■ matériel informatique

■ vélo

■ couture

■ mécanique



**REPAIR
CAFÉ**

Ça vous intéresse ?



(450) 661-5252

poste 202 ou 210



repaircafelaval@gmail.com



Le bénévole doit être disponible pour une journée de rencontre (date à déterminer)
et le jour de l'événement le **samedi 24 mai** de **9h à 16h**.

On vous invite à écouter l'entrevue du **15-18**, disponible sur le site web de Radio-
Canada pour en apprendre davantage sur le Repair Café.

Acheter notre délicieuse sauce à spaghetti !



Essayez notre délicieuse sauce à spaghetti à la viande !

- 5\$ le pot de 500 ml
- 10\$ le pot de 1 L

Dons recherchés !



Nous sollicitons votre aide en dons pour combler la cuisine de notre nouveau point de service à St-François, situé au 1000, Marie-Uguay à l'Espace citoyen des Confluents.

Voici les différents dons acceptés :

- Ustensiles
- Ustensiles de service
- Plats de service
- Salière et poivrière
- Tasses à mesurer

Vos dons seront grandement appréciés.

Vous pouvez nous contacter pour prendre rendez-vous.

(450) 661-5252



Nous vous remercions encore pour votre engagement continu et votre support. Votre participation active dans nos activités et événements est essentielle à notre mission et à nos objectifs.

Vous souhaitez faire un don et contribuer à la mission de l'APARL ?

Visiter l'onglet Faire un don sur notre site web

Au plaisir de vous voir lors de nos prochains événements !

Cordialement.

Association pour aînés résidant à Laval Centre communautaire Groulx
4901, rue St-Joseph, Laval H7C 1H6 • 450 661-5252 • www.aparl.org • information@aparl.org



Merci à nos partenaires financiers

