

Infolettre d'avril

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

Programmation printemps / été



APARL
Association pour aînés
résident à Laval

**Programmation
printemps - été 2025**
Une communauté forte de ses aîné-e-s

Début de la session : semaine du 22 avril

Association pour aînés résident à Laval
Centre communautaire Groulx, CCG
4901, rue St-Joseph, St-Vincent-de-Paul, Laval H7C 1H6

Espace citoyen des Confluents, ECC
1000, rue Marie-Uguay, St-François, Laval, H7A 0K3

Centre communautaire St-Vincent, CCSV
1111, Place Jean-Eudes Blanchard, St-Vincent-de-Paul, Laval, H7C 1T1
450 661-5252 www.aparl.org
information@aparl.org

La programmation printemps / été est disponible.
Vous pouvez la consulter dès maintenant sur notre
site web.

www.aparl.org

Marché de Pâques



Passez nous voir à notre traditionnel marché de
Pâques !

**Du 7 au 10 avril de 9h à 16h,
au Café Entre-nous**

C'est l'occasion pour vous de découvrir des produits
concoctés par notre équipe et nos bénévoles.

Chocolats, lasagnes, poudings, fudges et plus encore
seront à votre disposition.

Nos ateliers culinaires

Atelier de chocolat de Pâques



**Mardi 15 avril dès 13h30
au Centre communautaire Groulx**

Créez de délicieux chocolats de Pâques !
Rejoignez notre atelier gourmand et apprenez à confectionner de magnifiques chocolats maison. Un moment créatif et savoureux à ne pas manquer !

Coût membre : 10 \$
Coût non-membre : 15 \$

Atelier de décoration de gâteaux



**Jeudi 17 avril dès 13h
au Centre communautaire Groulx**

Laissez libre cours à votre créativité sucrée !

Rejoignez notre atelier de décoration de gâteaux et apprenez à transformer vos desserts en véritables œuvres d'art. Inscrivez-vous et amusez-vous en pâtissant !

Coût membre : 50 \$
Coût non-membre : 60 \$

Nos activités sportives

Ateliers de danse



**Mardi 22 avril et Mardi 29 avril
dès 10h à l'Espace citoyen des Confluents**

Bougez, dansez, vibrez !
Participez à notre atelier de danse alliant mise en forme et exercices psychomoteurs pour un corps actif et un esprit harmonieux !

Coût membre : gratuit
Coût non-membre : 3 \$

Atelier sur la technique Nadeau



**Mercredi 23 avril dès 13h30
au Centre communautaire Groulx**

Découvrez la technique Nadeau !
Une méthode simple et efficace pour améliorer
votre souplesse , votre respiration et votre vitalité !

Coût : gratuit

Nos ateliers créatifs

Atelier de Neurographica



**Mardi 29 avril dès 9h
à l'Espace citoyen des Confluents**

Libérez votre créativité !

Rejoignez-nous pour un atelier de dessin
neurographique et explorer une méthode de
relaxation et d'expression.

Aucune expérience requise !
Inscrivez-vous dès maintenant !

Coût membre : 30 \$
Coût non-membre : 40 \$

Atelier d'introduction au Journal créatif



**À partir du 24 avril au 29 mai
à l'Espace citoyen des Confluents**

Vous avez le goût de l'aventure ?

Venez écrire votre journal qui favorise
l'expression et l'exploration de soi tout
en développant votre créativité !

Coût : gratuit

Confection de bijoux (ponctuel)



**Jeudi 24 avril dès 9h30
au Centre communautaire Groulx**

Fabriquez des bijoux de toutes sortes avec Pièrina, membre de l'APARL et passionnée de bijoux !
C'est le moment idéal pour en faire l'essai !

Coût : 10 \$ pour le matériel

Nos conférences

Café avec un policier



**Lundi 28 avril dès 10h
à l'Espace citoyen des Confluents**

Venez à la rencontre des policiers pour échanger et poser vos questions ! Une occasion parfaite pour mieux comprendre leur métier et leur rôle dans la communauté .

Coût : gratuit

Conférence sur l'ostéoporose



**Mercredi 30 avril dès 13h30
à l'Espace citoyen des Confluents**

Aimeriez-vous en savoir davantage sur les façons de maintenir la santé et la solidité des os ?
Assister à une conférence sur l'ostéoporose et sur les façons de veiller à la santé des os.

Coût membre : gratuit

Coût non-membre 3 \$

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



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

