



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

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.



Heures d'ouverture

Horaire régulier : du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30 et le **vendredi** de 8 h 30 à 16 h.

Horaire d'été du 7 juillet au 29 août : du lundi au jeudi de 8 h à 17 h, fermé le vendredi

Fermé le 18 avril, le 21 avril, le 24 juin et le 1er juillet 2025



Nos trois points de services

CCG

Centre communautaire Groulx

4901, rue St-Joseph, St-Vincent-de-Paul

ECC

Espace citoyen des Confluents

1000, rue Marie-Uguay, St-François

CCSV

Centre communautaire St-Vincent

1111, place Jean-Eudes Blanchard,
St-Vincent-de-Paul

Sommaire

Mission p. 2

Heures d'ouverture p. 2

Adhésion annuelle et inscription p.3

Politique d'annulation p. 3

Politique de remboursement p. 3

Inscriptions p. 4

À votre agenda p. 5

Services p. 6

Cours p. 8

Ateliers p. 12

Conférences p. 13

Activités ponctuelles p. 15

Activités culinaires p. 19

Programmation été 2025 p. 20

Bénévolat p. 25

Partenaires p. 26

Adhésion annuelle et inscriptions

L'adhésion annuelle au coût de 15 \$ est obligatoire pour participer aux activités, services et la vie associative de l'APARL. **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 de paiement pour les inscriptions téléphoniques

Dans un souci d'équité, veuillez noter que pour les inscriptions téléphoniques vous devrez payer en totalité dans les **5 jours ouvrables** suivant la date de votre inscription, sans quoi nous annulerons votre inscription.

Politique d'annulation et de remboursement

Annulation des cours et des activités

En tant qu'organisme à but non lucratif, **l'autofinancement des cours et activités est requis.** Si le nombre de participants est jugé insuffisant, l'APARL se réserve le droit d'annuler un cours ou tout autres activités. Dans un tel cas, les personnes inscrites seront avisées et remboursées en totalité.

Politique d'annulation des cours et ateliers réguliers

L'APARL applique la *Loi sur la protection du consommateur* pour le remboursement des cours. En tout temps, **pendant la période de cours**, vous pouvez annuler votre inscription.

Si le cours a débuté, vous devrez payer le coût des cours passés et des frais administratifs de 10% sur le **solde** des cours restants.

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée en dehors de la période du cours.

Aucune autre forme de remboursement ne sera approuvée.

Politique de remboursement des activités ponctuelles

Pour l'inscription à un atelier ponctuel, un dîner, un souper, une sortie ou toute autre activité ponctuelle, **le paiement de cette inscription n'est pas remboursable.** Cependant vous pouvez vendre votre participation à une autre personne et nous en aviser.

Si l'APARL annule l'événement pour des raisons de mauvaises conditions météorologiques ou tout autre cas de force majeure, les paiements seront remboursables en totalité ou selon le prorata des dépenses encourues.

Inscriptions



Dès le mardi 1er avril 2025 à 9 h 30

- **Aucune inscription ne sera acceptée avant le 1er avril 9 h 30**
- **Aucun message téléphonique ne sera accepté.**

Maintenant deux endroits pour vous accueillir :

au Centre communautaire Groulx (APARL) 4901, rue St-Joseph, St-Vincent -de-Paul
et à notre tout nouveau point de service

à l'Espace citoyen des Confluents (**ECC**) 1000, rue Marie-Uguay, St-François

Trois façons de vous inscrire :

- **deux places pour vous inscrire :**

au Centre communautaire Groulx

À votre arrivée nous vous remettons un numéro et vous serez dirigé vers le Café Entre-nous.

À votre tour, vous serez appelé et dirigé vers un bureau pour y faire votre inscription.

Pour des raisons de sécurité, il est formellement interdit d'attendre dans le couloir.

à l'Espace citoyen des Confluents (ECC)

Dès votre arrivée vous serez reçu par un(e) représentant(e) de l'APARL, qui vous guidera vers le local d'inscription.

- **inscription en ligne :**

Avec la plateforme Qidigo!

Avant de vous inscrire, vous devez activer votre compte, si ce n'est pas déjà fait, en cliquant sur le lien suivant : <https://www.qidigo.com/u/Association-pour-aines-residant-a-Laval/activities/session>

Vous trouverez la marche à suivre pour ce faire dans la vidéo suivante : https://youtu.be/5e_fIQogT-M

- **inscription téléphonique :**

Les inscriptions par téléphone seront acceptées, 450 661-5252.

Pas de message, vous devez obligatoirement parler à une personne.

Lors des journées d'inscriptions, un membre ne peut inscrire qu'une seule autre personne.

Seul le paiement de l'activité, dans les 5 jours ouvrables suivant votre inscription, assure votre place.

Pour toutes informations contactez-nous au 450 661-5252

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

Espace citoyen des Confluents

1000, rue Marie-Uguay
St-François, Laval

Stationnement gratuit



Exposition 2025



Mardi 6 mai de 18 h à 21 h

L'APARL a le plaisir de vous inviter à
l'exposition

Horizons partagés

Venez admirer les œuvres qui ont été
réalisées par les participants des
différentes activités au cours des deux
dernières années.

Au programme, musique, prestations et chant.

On vous y attend en grand nombre accompagné
de vos proches et de vos amis.

Vin et fromages seront servis.

Centre Groulx, 4901, rue St-Joseph, salle 002



Votre rendez-vous annuel

Assemblée générale annuelle

mercredi le 11 juin 2025

L'**AGA** est un moment privilégié pour vous exprimer en tant que membres 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 seront présentés.

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

Inscrivez cette date à votre agenda!



Services



Bonhomme à lunettes au CCG

un lundi sur deux entre 9 h 30 et 11 h 30 / local 204

Sur rendez-vous seulement au 514 303-4315 en mentionnant que vous voulez prendre un rendez-vous au Centre Groulx, APARL.

Vous avez besoin de changer vos lunettes? Le Bonhomme à lunettes est à l'APARL 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.

Aide individuelle techno au CCG

Séances d'aide individuelle sur tablettes, téléphones et ordinateurs portables.

Vous êtes bloqués dans les fonctions de votre appareil mobile?

Vous avez des questions, mais n'avez personne à qui les poser?

Nous pouvons vous aider.

Peu importe les questions ou les inquiétudes que vous avez, prenez rendez-vous.

Apportez une liste de vos questions et ils y répondront au mieux de leurs connaissances.

Pour tous vos [appareils Apple](#), **Laurence Charron** est là pour vous aider.

Plage horaire de 75 minutes, **jusqu'au 12 juin**

Pour prendre rendez-vous avec Laurence, téléphoner au 450 661-5252 poste 210.



Soutien individuel



Besoin d'écoute, de soutien ou d'accompagnement dans vos démarches?

Notre travailleuse de milieu est disponible sur rendez-vous pour offrir un soutien personnalisé et confidentiel aux personnes de 50 ans et plus. Son rôle est de vous accompagner, vous informer et vous orienter vers les ressources adaptées à vos besoins.

✦ Elle peut vous aider à :

- ✓ briser l'isolement en vous offrant une écoute bienveillante et un soutien adapté;
- ✓ accéder aux bonnes ressources en vous informant sur les services, programmes et activités disponibles dans votre communauté;
- ✓ faciliter vos démarches en vous guidant dans la recherche d'aide pour divers besoins;
- ✓ remplir des formulaires administratifs et vous accompagner dans la compréhension des documents officiels.

Que ce soit pour un simple renseignement ou un besoin plus complexe, notre travailleuse de milieu est là pour vous aider!

☎ Prenez rendez-vous dès maintenant avec notre travailleuse de milieu à l'adresse suivante : anim.milieu@aparl.org ou au 450 661-5252, poste 208. C'est gratuit et confidentiel.

Accompagnement transport épicerie (ATE)

Service temporairement interrompu

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

- avec un arrêt à la pharmacie, à votre institution bancaire et à l'épicerie.

Les membres peuvent discuter autour d'un dîner.

Critères

- être autonome ou en légère perte d'autonomie*, avoir 50 ans et plus
- 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 au 450 661-5252.

Le coût peut être sujet à changement avec préavis.

Navette Accessibilité APARL

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, avoir 50 ans et plus, 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.

Les coûts 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.

Le Café Entre-nous au CCG

Ouvert pendant les heures d'ouverture de l'APARL, le Café Entre-nous est un lieu convivial, accessible à tous.

Venez y faire des rencontres ou simplement passer un moment en sirotant un bon café à petit prix et déguster une collation.

Activités, livres, casse-têtes et jeux de table à votre disposition.



Cours

session printemps de 6 semaines

début semaine du **22 avril 2025** (lundi 28 avril)

Danse en ligne

professeur : Réjean Montbleau

niveau débutant - mercredi de 10 h à 11 h 30

au **CCSV** – 20 places - coût : 28 \$

niveau intermédiaire - lundi de 10 h à 11 h 30 (début 28 avril)

au **CCG** - local 002 – 25 places - coût : 28 \$

niveau intermédiaire - mardi de 13 h 30 à 15 h

au **CCSV** – 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!



Ensemble vocal Sérénade

au **CCG**

mardi de 14 h à 15 h 30

(relâche le 6 mai)

directeur : Gérard Parent

local 002 – 55 places - coût : 20 \$



Chanter en groupe est une activité enrichissante où vous pourrez laisser aller votre fibre artistique tout en socialisant; c'est aussi un remède efficace contre le stress! Apprenez des chansons populaires et classiques, maîtrisez des techniques de chants et participez aux concerts de Noël et du printemps!

Centre communautaire Groulx, CCG

Espace citoyen des Confluents, ECC

Centre communautaire St-Vincent, CCSV



Espagnol

au CCG

professeure : Gladys Luna

local 208 – 12 places - coût : 55 \$

débutant 2 - mardi de 10 h à 12 h

En plus d'être excellent pour la mémoire, apprendre l'espagnol est une corde essentielle à ajouter à votre arc, surtout si vous avez l'intention de voyager!

Guitare

au CCG

professeur : Jacques Daoust

local 112 – 6 places par niveau - coût : 40 \$

début le lundi 28 avril

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.

niveau débutant - lundi de 13 h 30 à 14 h 30

Une évaluation par le professeur est requise.

niveau intermédiaire - lundi de 10 h 30 à 11 h 30

Une évaluation par le professeur est requise

niveau avancé - lundi de 9 h 15 à 10 h 15

Une évaluation par le professeur est requise.



Mise en forme 50 + avec exercices au sol

au CCG

lundi de 13 h 30 à 14 h 45, début le 28 avril

professeure : Marie-Claude Renaud

local 002 – 22 places - coût : 43 \$



Ces séances d'exercices 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.

Centre communautaire Groulx, CCG

Espace citoyen des Confluents, ECC

Centre communautaire St-Vincent, CCSV



Mise en forme 50 + sans exercices au sol

au CCG

jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

professeure : Marie-Claude Renaud

local 002 – 22 places - coût : 40 \$



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

Mouvement conscient

au CCG

mercredi de 10 h à 11 h 30

professeure : Luce Paquette

local 204 – 10 places - coût : 48 \$

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 un bâton mousse, vous amèneriez votre corps dans la détente, vous bougerez en respectant vos limites et vous apprendrez à lâcher prise. Venez l'expérimenter!

Peinture ou dessin

au CCG

mardi de 13 h à 15 h 30

professeure : Christiane Joly

local 204 – 11 places - coût : 63 \$



Ce cours s'adresse aux artistes débutants et intermédiaires. 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

au CCSV

vendredi de 14 h à 15 h 30 (début 9 mai)

professeure : Sandrine Girard

local 204 – 12 places - coût : 45 \$



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.

Centre communautaire Groulx, CCG
Espace citoyen des Confluents, ECC
Centre communautaire St-Vincent, CCSV



Yoga extra-doux et QiGong sur chaise

au CCG

jeudi de 14 h à 15 h 30

professeure : Pascale Charest

local 002 – 14 places - coût : 45 \$

Bougez votre corps en douceur grâce au QiGong, un art chinois ressemblant au Tai-chi 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.

Tai-chi Chuan

au CCSV

mercredi de 13 h 30 à 15 h

niveau : suite de la session hiver - 18 places - coût : 35 \$

à l'ECC

jeudi 14 h à 15 h 30

professeur : Richard Lebrun

niveau : suite de la session hiver - 18 places - coût : 35 \$



Cet art se fait par des mouvements lents qui améliorent la circulation de l'énergie corporelle en soi tout en prenant conscience de nos gestes dans l'espace. Cette pratique offre la possibilité de mieux vivre en accroissant la flexibilité de notre corps, ce qui rend nos gestes au quotidien plus faciles et agréables. Pour vous aider, vous recevrez un guide afin que vous puissiez pratiquer vos mouvements à la maison. Faire de l'exercice tout en douceur et apprendre à être en équilibre corporel et bien vivre sa vie, voilà ce que procure le Tai-chi chuan style Wu.

INSCRIPTIONS
LE 1ER AVRIL DÈS 9 H 30

Ateliers réguliers

Centre communautaire Groulx, CCG

Début des ateliers la semaine du 22 avril 2025 (lundi 28 avril)

coût : pour 15 \$ (sauf exception) vous aurez accès à tous nos ateliers

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

| Atelier et bénévole à l'animation | Horaire | Local et places | Description |
|--|---|------------------------|--|
| Confection de bijoux Pièrina Di Zazzo | jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 | local 112 12 places | Coût de 10 \$ pour le matériel pour chaque projet Fabriquez des bijoux de toutes sortes avec Pièrina! Exceptionnellement l'atelier est offert seulement aux dates suivantes : 24 avril, 1er et 8 mai. Gratuit C'est le moment idéal pour en faire l'essai. |
| Atelier de conversation espagnole Bechara Zalzal | mardi de 10 h à 12 h | local 112 12 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. |
| Pétanque intérieure Alain Longpré et Francine Girard | mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 | local 002 24 places | La pétanque est le sport parfait pour s'amuser et relaxer tout en socialisant. Ce jeu d'adresse 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 relâche le 6 mai | 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. |

Club de marche Santé Sentiers

avec Élise Landreville

les vendredis à 9 h 15

coût : gratuit, pour membres seulement

Promenade en bonne compagnie dans des sentiers aménagés dans les parcs, les boisés et le long des berges. Vos muscles s'activent pendant que vos articulations se délient.

Détente et bonne humeur garanties!



Conférences

Soyez plus malin, déjouez les fraudeurs!

au CCG : mercredi 28 mai de 10 h à 12 h

à l' ECC : jeudi 19 juin de 10 h à 12 h



**SERVICE
DE POLICE
DE LAVAL**

coût : gratuit

Dans un contexte où la fraude devient de plus en plus diversifiée et sophistiquée, il est essentiel de se munir des bonnes connaissances pour s'en protéger. C'est pourquoi nous vous proposons une présentation intitulée « Soyez plus malin, déjouez les fraudeurs! », animée par un agent d'intervention communautaire de l'Escouade Prévention du Service de police de Laval. Cette présentation offre des outils pratiques pour mieux comprendre les techniques des fraudeurs et aide à renforcer la sécurité des données personnelles.

La présentation se veut simple et conviviale, avec des vidéos explicatives et une période de questions pour favoriser l'interaction.

Les sujets suivants seront abordés :

- comment reconnaître un fraudeur;
- les méthodes et motivations des fraudeurs;
- les signes permettant de détecter la fraude.

Les types de fraudes actuelles :

- l'arnaque du petit-fils, la fraude par faux représentant;
- les fraudes par cartes bancaires, l'hameçonnage;
- le vol par distraction et l'arnaque amoureuse.

Conférence : maladie de Parkinson à l'ECC

mercredi 9 juillet de 13 h 30 à 15 h

coût : membre gratuit / non-membre 3 \$



Mieux connaître la maladie de Parkinson et favoriser le mieux-être.

Il s'agit d'une présentation de la maladie de Parkinson, ses symptômes, comment agir sur la maladie et une présentation des services offerts par Parkinson Montréal-Laval.

La conférence permet les échanges et les questions avec les participants.

Centre communautaire Groulx, CCG

Espace citoyen des Confluents, ECC

Conférence à l' ECC

mercredi 14 mai de 14 h à 15 h 30

coût : membre gratuit / non-membre 3 \$



LumiVie est un organisme communautaire, fondé en 1991, dont la mission est de soutenir et d'accompagner les personnes endeuillées et les proches aidant.e.s d'une personne en fin de vie.

Tous, nous vivons des deuils. Qu'il s'agisse du décès d'un être cher ou d'une perte signifiante, ces périodes tumultueuses nous fragilisent et méritent d'être traversées avec compassion afin qu'aux peines s'ajoutent l'ouverture d'une nouvelle manière d'être. Lors de cette conférence-ateliers, nous aborderons les différents aspects des deuils afin de mieux en comprendre les impacts et de s'outiller pour accompagner ceux qui les vivent. Des échanges et des partages complètent la présentation.

Conférence à l' ECC

OSTÉOPOROSE

mercredi 30 avril de 13 h 30 à 15 h

coût : membre gratuit / non-membre 3 \$

Aimeriez-vous en savoir davantage sur les façons de maintenir la santé et la solidité des os? Ou connaissez-vous quelqu'un qui aimerait le savoir?

Cette présentation procure un aperçu sur l'ostéoporose et sur les façons de veiller à la santé des os afin de réduire les risques de souffrir de la maladie et de subir des fractures ostéoporotiques.

Notre programme national « Santé des os 101 » couvre les sujets suivants :

- les bases des os;
- évaluation du risque de fractures;
- le maintien de la santé des os;
- l'impact de la nutrition et de l'activité physique;
- et la prévention des chutes.



Activités ponctuelles

IMPORTANT : Absence à une activité

Lorsque vous vous êtes inscrit à une **activité ponctuelle gratuite** et que vous ne pouvez y participer, merci de nous en aviser le plus tôt possible. Cela pourrait permettre à une personne en attente de participer à l'activité.



Dîner du printemps

au CCG

vendredi 16 mai 2025 de 11 h 30 à 15 h

Dîner, danse et prix de présence.
coût à déterminer

inscription obligatoire dès le 14 avril

Concert de l'Ensemble vocal Sérénade

dimanche 8 juin à 14 h

L'APARL est fière de vous présenter l'Ensemble vocal Sérénade, sous la direction de M. Gérard Parent, qui vous présentera son nouveau concert aux allures de printemps. Surprise et plaisir vous y attendent.

au **Pavillon du Bois Papineau**

3235, boulevard Saint-Martin Est, Laval, salle 106

coût : 10\$

places limitées, la réservation de votre place est obligatoire



Séances de Réflexologie ou Dien chan

au CCG

jeudi 24 avril et 8 mai sur RDV seulement au 450 661-5252

Spécial 20 \$ pour une séance de 20 minutes de réflexologie plantaire, palmaire ou une séance de Multiréflexologie-Dien Chan. La multiréflexologie se fait dans le visage ou sur le corps (dans le dos, sur les bras ou les jambes) avec des outils yins et yangs et cela tout en douceur apportant bien-être et surprise...

Pour un regain d'énergie, pour le printemps ou pour vous offrir un cadeau pour la fête des mères. Prenez soin de vous, en prenant quelques instants pour vous gâter.

Jocelyne Corbeil, réflexologue certifiée et praticienne en Dien Chan, vous accueillera avec plaisir.



Centre communautaire Groulx, CCG Espace citoyen des Confluents, ECC

Atelier d'introduction au Journal créatif à l' ECC

avec Loudia Désaulniers

jeudi de 13 h 30 à 15 h 30 du 24 avril au 29 mai (relâche le 22 mai)

coût : gratuit

Un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.

Pas besoin d'avoir des compétences artistiques, simplement avoir le goût de l'aventure.



Atelier de Neurographica

avec Louise Lemoine, spécialiste en Neurographica

à l' ECC le mardi 29 avril de 9 h à 12 h

coût : membre 30 \$ / non membre 40 \$

au CCG le jeudi 15 mai de 13 h à 16 h

coût : membre 30 \$ / non membre 40 \$

Plongez dans l'univers du dessin neurographique et transformez votre réalité!

Le dessin neurographique est une approche créative et intuitive qui vous aide à transformer ce qui vous tient à cœur : bien-être, relations, santé, finance. En laissant votre main tracer des formes et relier les lignes, vous rééquilibrez votre énergie et ouvrez de nouvelles perspectives.

Offrez-vous un moment de transformation et de créativité!

Le matériel est fourni mais si vous avez des crayons, vous pouvez les apporter.



Ateliers de mouvements, inspirés de la danse

à l' ECC

avec **Prima danse**

mardi 22 au 13 mai de 10 h 30 à 11 h 30

coût : membre gratuit et non-membre 3 \$

Sous forme de cours de danse, de mise en forme et d'exercices psychomoteurs, nos activités visent notamment à favoriser la socialisation et à offrir une expérience artistique accessible et rythmée. Les ateliers sont offerts à tous, pas besoin d'avoir de l'expérience!





Café avec un policier

à l'ECC

lundi 28 avril de 10 h à 12 h

coût : gratuit

Venez rencontrer les policiers pour un moment de discussion et de rapprochement. Vous pourrez en profiter pour poser des questions, leur parler de certaines de vos inquiétudes. Un moment idéal pour démystifier le métier de policier ainsi que leur rôle auprès de la communauté.

Atelier de djembé

à l'ECC

mardi 22 juillet de 13 h 30 à 14 h 30

coût : membre 25 \$ / non-membre 30 \$

Plongez dans les rythmes envoûtants de l'Afrique de l'Ouest avec un atelier de djembé, animé par des experts passionnés. Vous découvrirez les différentes parties du djembé et apprendrez à produire les trois sons de base : le ton, la basse et le claqué. L'instructeur expérimenté vous guidera dans l'apprentissage de ces techniques, en vous fournissant des conseils pratiques pour améliorer votre jeu et votre expression rythmique.



Atelier sur la Technique Nadeau

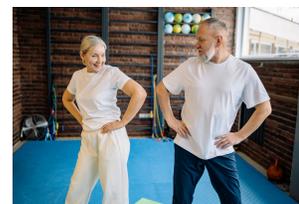
au CCG

avec Francine Gérard

le mercredi 23 avril de 13 h 30 à 15 h 30

coût : membre gratuit

La technique Nadeau est une forme de gymnastique douce qui ne nécessite aucun équipement et qui a besoin de peu d'espace. Venez en faire l'essai!



Qu'est-ce qu'une bonne photo d'un point de vue artistique?

à l'ECC

avec Yves Robert, Association des photographes artisans de Laval, APAL

lundi 12 mai de 10 h à 12 h

coût : 20 \$

On dit souvent qu'une photo est bonne pour ce qu'elle représente pour nous...un souvenir, des moments heureux, joyeux, festifs et où les couleurs sont belles! Mais qu'en est-il d'une bonne photo d'un point de vue artistique? Lors de cette présentation, Yves Robert vous fera connaître les principaux éléments qui contribuent à faire d'une image, une photo qui sort de l'ordinaire! Il sera aussi question de vous présenter les différents champs d'activités où oeuvrent les photographes professionnels. Enfin, il sera intéressant d'expérimenter un peu avec votre **téléphone cellulaire**. Doit-on prendre une photo à la verticale ou bien à l'horizontale? Voilà la question et bien d'autres qu'il répondra avec plaisir!

Centre communautaire Groulx, CCG

Espace citoyen des Confluents, ECC



Tricot et crochet

au CCG les lundis de 9 h 30 à 12 h - gratuit - dès le 28 avril
à l'ECC le jeudi 15 mai 9 h à 12 h - gratuit



Que vous soyez débutantes ou expertes, venez vous faire aller les baguettes! Si vous n'avez pas d'idées de projet, nous avons plein de suggestions et de patrons pour vous!

Aussi, en collaboration avec Commun-Action et le Cercle des fermières de St-Francois, nous avons eu des projets de tricot graffiti, de tuques, de toutous et maintenant des couvertures. Préparez-vous puisqu'il va y avoir encore plein de nouveaux projets stimulants.

Alors, que ce soit pour tricoter, crocheter ou discuter, nous sommes heureux de vous accueillir dans notre beau groupe!

Place aux jeux

au CCG les lundis de 13 h 30 à 15 h 30 - gratuit - dès le 28 avril
à l'ECC les jeudis de 14 h à 16 h - gratuit - dès le 24 avril



Que ce soient des jeux avec notre nouvelle console Switch, des jeux de cartes ou des jeux de société, on vous attend pour nous faire découvrir vos talents de fin stratège. Est-ce que le hasard sera de votre côté? À vous de venir le découvrir!

La soupe du mardi au CCG

les mardis du 22 avril au 27 mai

Une bonne soupe maison chaude et réconfortante vous sera servie au Café Entre-nous entre 11 h 30 et 12 h 30.

Seulement 2 \$ la portion



Activités culinaires

Cuisine collective au CCG

coût : le coût des achats est partagé en parts égales
inscription obligatoire

aux deux semaines de 13 h à 16 h

1er groupe : les mardis à compter du **22 avril**

2e groupe : les mercredis à compter du **23 avril**

3e groupe : les mercredis à compter du **30 avril**

Le coût des achats est partagé en parts égales entre les membres du groupe. Venez cuisiner des repas pour la semaine tout en partageant du bon temps.

Formez votre groupe de 6 personnes maximum ou encore joignez-vous à un groupe déjà existant. Pour toute information ou pour vous inscrire, contactez Johanne Sanche au poste 206 ou au securite.alim@aparl.org



NOUVEAU à l'ECC

Cuisinons entre aînés

Joignez un groupe pour cuisiner et repartez avec des plats que vous avez choisis et que vous avez cuisinés! Les avantages : Variétés de repas, économie d'argent et briser l'isolement. Tout le monde est le bienvenu peu importe ses compétences culinaires, ses expériences de vie ou ses capacités physiques.

Cette activité est offerte par **groupe Promo Santé Laval** en collaboration avec l'APARL. Pour toute information, contactez Catherine au poste 211 ou au resp.activites@aparl.org

Des produits vendus congelés sont disponibles pour vous faciliter la vie.

Soupe

- 4 \$ pour le format de 500 ml
- 7 \$ pour le format de 1 litre

Sauce à spaghetti à la viande

- 5 \$ pour le format de 500 ml
- 10 \$ pour le format de 1 litre

plus 1 \$ de consigne par pot (remis au retour du pot)

Pour vous en procurer, demandez à l'une des employées de l'APARL.



Restez à l'affût, des plats congelés seront disponibles dans les prochaines semaines!



Programmation été 2025

Début de la session **semaine du 16 juin**

Pique-niques

coût : 15 \$

jeudi 26 juin à 11h30 – **au Parc Rodolphe-Lavoie**
inscription dès le lundi 26 mai 2025 à 9 h 30

jeudi 17 juillet à 11h30 – **au Parc Rodolphe-Lavoie**
inscription dès le lundi 23 juin 2025 à 9 h 30

jeudi 31 juillet à 11h30 - **à l'ECC**
inscription dès le lundi 23 juin 2025 à 9 h 30

Inscription obligatoire

Jeux et divertissements seront au rendez-vous.
En cas de pluie, pour le **Parc Rodolphe-Lavoie**,
nous pique-niquerons au **Café Entre-nous au CCG**



Aide individuelle techno à l'ECC

animatrice : Laurence Charron

les mardis **17 juin, 8, 15 et 29 juillet, 5 et 12 août** de 9 h à 12 h

Pour tous vos appareils Apple.

Vous êtes bloqués dans les fonctions de votre appareil mobile?

Vous avez des questions, mais n'avez personne à qui les poser?

Je peux vous aider!

Peu importe les questions ou les inquiétudes que vous avez, prenez rendez-vous.

Apportez une liste de vos questions et je vous aiderai au mieux de mes connaissances.

plage horaire de 75 minutes

coût : gratuit

Pour prendre rendez-vous, contactez Laurence au **450 661-5252 poste 210.**



Programmation été 2025

Shuffleboard extérieur

animatrice : **Michelle Beaulieu Gariépy**

mardi du 17 juin au 19 août de 18 h 30 à 20 h 30
(relâche le 24 juin et le 1er juillet)

au **Centre de la nature**

inscription obligatoire

coût : 10 \$



Pétanque extérieure

jeudi du 19 juin au 21 août de 9 h à 12 h

au **Parc Rodolphe-Lavoie**

coût : gratuit

Venez vous amuser en bonne compagnie!



Atelier de conversation espagnole

animateur : **Bechara Zalzal**

mardi du 17 juin au 19 août de 10 h à 12 h
(relâche le 24 juin et le 1er juillet)

au **CCG** - local 112

inscription obligatoire coût : 10 \$

Pour les personnes ayant un espagnol fonctionnel, un atelier idéal pour le pratiquer!



Cours peinture acrylique ou à l'huile

animatrice : **Martine Leblanc**

à l'**ECC** lundi du 16 juin au 11 août de 9 h à 11 h 30 (9 semaines)

coût : 95 \$

Vous êtes de niveau débutant ou avancé? Ce cours est pour vous. Selon votre rythme, vous explorerez toutes les facettes de la peinture. Apportez votre matériel et vous serez guidés dans vos achats si nécessaire.



Programmation été 2025

Parcs animés

Coût : gratuit

Aucune inscription requise. Vous n'avez qu'à vous présenter sur le lieu de l'activité.

En cas de mauvais temps, l'activité est annulée, pour vérifier appeler au 311.



Mise en forme 50+

animatrice : Marie-Claude Renaud

mardi du **8 juillet au 26 août** de 9 h 30 à 10 h 30 (8 semaines)

Centre de la nature au Chalet nord, 901, avenue du Parc, Laval

vendredi du **11 juillet au 29 août** de 9 h 30 à 10 h 30 (8 semaines)

Parc Rodolphe-Lavoie, 4890, rue St-Joseph, Laval

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 un ambiance dynamique.



Ateliers de Tai chi Chuan

animateur : Richard Lebrun

mercredi du 2 au 30 juillet de 11 h à 12 h (5 semaines)

Parc Rodolphe-Lavoie, 4890, rue St-Joseph, Laval

Cet art se fait par des mouvements lents qui améliorent la circulation de l'énergie corporelle en soi tout en prenant conscience de nos gestes dans l'espace. Cette pratique offre la possibilité de mieux vivre en accroissant la flexibilité de notre corps, ce qui rend nos gestes au quotidien plus faciles et agréables.

Programmation été 2025

Parcs animés



QiGong 50 +

animatrice : Pascale Charest

mercredi 23 juillet au 20 août 10 h à 11 h (5 semaines)

Parc Rodolphe-Lavoie, 4890, rue St-Joseph, Laval

QiGong intégrant Auto-Soin et connexion à la nature à travers les mouvements du Zhong Yuan QiGong. Une heure de bonheur et de santé favorisant la circulation de l'énergie à travers tout votre corps. Vous en ressortirez apaisé et énergisé.

Veillez apporter votre tapis de yoga et si vous avez besoin d'un appui, nous vous suggérons d'apporter une chaise.



Ateliers de mouvement conscient

animatrice : Luce Paquette

mardi le 15 juillet et le 12 août de 10 h à 11 h (2 ateliers)

Parc Rodolphe-Lavoie, 4890, rue St-Joseph, Laval

Rien de mieux que d'essayer pour apprendre à garder votre corps en santé physique et mentale. Rien de bien compliquer, la conscience appartient à tout le monde, juste être avec soi et apprendre à respirer et le reste viendra.

Par des mouvements doux, vous apprendrez à bouger chaque partie de votre corps consciemment selon votre capacité .

Être au moment présent vous aidera à éviter les chutes, à bouger toutes les articulations du corps, à vous tenir alerte.

Venez réaliser les avantages d'être conscient de son corps et de ses pensées, cela vous aidera à vivre mieux.

Je vous attends avec votre **tapis** et surtout votre ouverture pour apprendre à apaiser le corps et le garder en forme. Luce

Programmation été 2025

Activités au Café Entre-nous au CCG et à l' ECC

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| JUIN Les activités avec ECC auront lieu à l'Espace citoyen des Confluents | LUNDI 16 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | MARDI 17 Aide individuelle techno 9 h à 11 h ECC | MERCREDI 18 Activité artistique 10 h à 12 h | JEUDI 19 Jeux 13 h 30 à 15 h 30 ECC | |
| | LUNDI 23 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | MARDI 24 Fermé  | MERCREDI 25 Activité artistique 10 h à 12 h | JEUDI 26 AUCUNE ACTIVITÉ | |
| | LUNDI 30 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | MARDI 1 Fermé  | MERCREDI 2 Activité artistique 10 h à 12 h | JEUDI 3 Tricot ECC 9 h à 12 h Jeux ECC 13 h 30 à 15 h 30 | |
| | JUILLET Les activités avec ECC auront lieu à l'Espace citoyen des Confluents | LUNDI 7 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | MARDI 8 Aide individuelle techno 9 h à 12 h ECC Activité artistique 13 h 30 à 15 h 30 ECC | MERCREDI 9 Atelier artistique 10h à 12h | JEUDI 10 Tricot ECC 9 h à 12 h Jeux ECC 13 h 30 à 15 h 30 |
| LUNDI 14 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | | MARDI 15 Aide individuelle techno 9 h à 11 h ECC | MERCREDI 16 Activité artistique 10h à 12h | JEUDI 17 Tricot ECC 9 h à 12 h Jeux ECC 13 h 30 à 15 h 30 | |
| LUNDI 21 AUCUNE ACTIVITÉ | | MARDI 22 Atelier de djembé 14 h à 15 h ECC | MERCREDI 23 AUCUNE ACTIVITÉ | JEUDI 24 AUCUNE ACTIVITÉ | |
| LUNDI 28 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | | MARDI 29 Aide individuelle techno 9 h à 12 h ECC | MERCREDI 30 AUCUNE ACTIVITÉ | JEUDI 31 Tricot ECC 9 h à 12 h Jeux ECC 13 h 30 à 15 h 30 | |
| AOÛT Les activités avec ECC auront lieu à l'Espace citoyen des Confluents | | LUNDI 4 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | MARDI 5 Aide individuelle techno 9 h à 12 h ECC Activité artistique 13 h 30 à 15 h 30 ECC | MERCREDI 6 Activité artistique 10 h à 12 h | JEUDI 7 Tricot ECC 9 h à 12 h Jeux ECC 13 h 30 à 15 h 30 |
| | | LUNDI 11 Tricot 9 h à 12 h Jeux 13 h 30 à 15 h 30 | MARDI 12 Aide individuelle techno 9 h à 12 h ECC | MERCREDI 13 Activité artistique 10 h à 12 h | JEUDI 14 Tricot ECC 9 h à 12 h Jeux ECC 13 h 30 à 15 h 30 |

 **Activité artistique** : Venez développer votre créativité, lors des différentes activités artistiques. Nous explorerons plusieurs médiums, comme la peinture, le collage, le découpage et plus. Si vous voulez accroître votre créativité et ajouter un peu de couleur à votre été, joignez-vous à nous. Si vous avez des idées plein la tête, dites-le nous et nous tenterons de mettre en œuvre vos futurs créations!

Bénévolat

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

Josiane Coeijmans

Qu'est-ce que le bénévolat à l'APARL? Le bénévolat au sein de l'Association pour aînés résidant à Laval se définit par un ensemble de divers secteurs aussi intéressants les uns que les autres.

De plus, que vous soyez disponible sur une base hebdomadaire, mensuelle ou même annuelle, nous avons des opportunités pour vous selon l'horaire qui vous convient.

- Ateliers et activités
- Conducteur(trice) et/ou accompagnateur(trice) au sein de nos services de navette
- Aide alimentaire
- Créativité, décoration et aide logistique
- Aide générale
- Agent(e) d'accueil
- Aide individuelle (technologie de l'information)
- Implication intergénérationnelle
- Membre du comité du journal l'APARL
- Membre du conseil d'administration

Si vous souhaitez faire partie de cette grande famille que représentent les bénévoles de L'APARL, n'hésitez pas à nous contacter au 450 661-5252 ou à l'adresse courriel suivante, information@aparl.org





Association pour aînés
résidant à Laval

Merci à nos partenaires



Centraide
du Grand Montréal



SOCIÉTÉ DES
ÉTABLISSEMENTS DE JEUX
DU QUÉBEC INC.



IACONO
Député / M.P. Alfred-Pellan



450-661-4117
angelo.iacono@parl.gc.ca



Votre députée provinciale!



Virginie
DUFOUR
Députée de Mille-Îles

Virginie.Dufour.MIIL@assnat.qc.ca
450 661-3595

