

Infolettre de juillet

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

Nos services

Aide individuelle techno



à l'Espace citoyen des Confluents ou au Centre communautaire Groulx

Vous avez besoin d'aide pour naviguer dans les fonctions de votre appareil mobile ? Vous avez des questions, mais n'avez personne à qui les poser ?

Notre animatrice communautaire Laurence Charron est là pour vous aider. Il est recommandé d'apporter votre liste de questions.

Elle est disponible les **8, 15, 29 juillet** et le **12 août**.

Pour prendre rendez-vous :
450 661-5252 poste 210

Réflexologie et Dien Chen -Multiréflexologie



Jedi 7 août de 9h30 à 10h30

au Parc Rodolphe-Lavoie

Venez découvrir des techniques simples et efficaces pour augmenter votre vitalité et votre énergie :

- Automassage des mains
- Brain Gym sur les oreilles
- Dien Chan dans le visage

À prévoir : une chaise ou votre tapis de yoga, votre bouteille d'eau

Pour prendre rendez-vous :
450 661-5252

Venez manger avec nous

Pique-nique



Jeudi 17 juillet dès 11h30
au Parc Rodolphe-Lavoie 

Venez profiter du grand air et d'un bon repas lors de notre pique-nique extérieur — apportez votre sourire et votre appétit !

Coût : 15\$

Pique-nique



Jeudi 31 juillet dès 11h30
à l'Espace citoyen des Confluents 

Envie de profiter du soleil, de bons petits plats ? Venez partager un délicieux dîner en plein air !

Coût : 15\$

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

Nos conférences et nos activités ponctuelles

Conférence sur la maladie de Parkinson



Mercredi 9 juillet dès 13h30
à l'Espace citoyen des Confluents 

Venez assister à une conférence pour mieux comprendre les symptômes du Parkinson et comment agir face à la maladie.

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

Nos activités sportives

Mise en forme 50+



**Vendredi 11 juillet au 29 août dès 9h30
au Parc Rodolphe-Lavoie** 📍

&

**Lundi 8 août au 26 août dès 9h30 au
Centre de la nature** 📍

Rejoignez nos séances de mise en forme : exercices adaptés en toute sécurité, au son d'une musique entraînante

Coût : Gratuit

Aucune inscription requise, présentez-vous !

Ateliers de Tai chi Chuan



**Mercredi du 2 juillet au 30 juillet de 11h à 12h
au Parc Rodolphe-Lavoie** 📍

Plongez dans l'art des mouvements lents : une pratique qui améliore la circulation de l'énergie corporelle

Coût : Gratuit

Aucune inscription requise, présentez-vous !

Ateliers de mouvement conscient



**Mardi 15 juillet et le 12 août à 10h
au Parc Rodolphe-Lavoie** 📍

Découvrez les bienfaits de la pleine conscience à travers des mouvements doux et simples pour garder votre corps en forme et votre esprit serein.

Coût : Gratuit

Aucune inscription requise, présentez-vous et apportez votre tapis !

QiGong 50+



**Mercredi 23 juillet au 20 août
à 10h au Parc Rodolphe-Lavoie** 📍

Harmoniser le corps, l'esprit et la respiration.

Le QiGong est une série d'exercices lents et fluides visant à améliorer le bien-être physique et mental.

Coût : Gratuit

**Aucune inscription requise, présentez-vous !
N'oubliez pas votre tapis de yoga et si besoin une chaise pour un appui**

☁️ En cas de mauvais temps ou temps incertain, l'activité peut être annulée. 📞 Pour vérifier appelez au 311

Nos activités estivales

Calendrier Été 2025

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
AUCUNE ACTIVITÉ

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

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
Sortie cinéma

JEUDI 17
AUCUNE ACTIVITÉ

LUNDI 21
Tricot
9 h à 12 h
Jeux
13 h 30 à 15 h 30

MARDI 22
Atelier de djembé
14 h à 15 h
ECC

MERCREDI 23
Activité artistique
10h à 12h

JEUDI 24
Tricot **ECC**
9 h à 12 h
Jeux **ECC**
13 h 30 à 15 h 30

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
Activité artistique
10h à 12h

JEUDI 31
Tricot **ECC**
9 h à 11 h

JUILLET

Les activités avec **ECC** auront lieu à l'Espace citoyen des Confluents

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

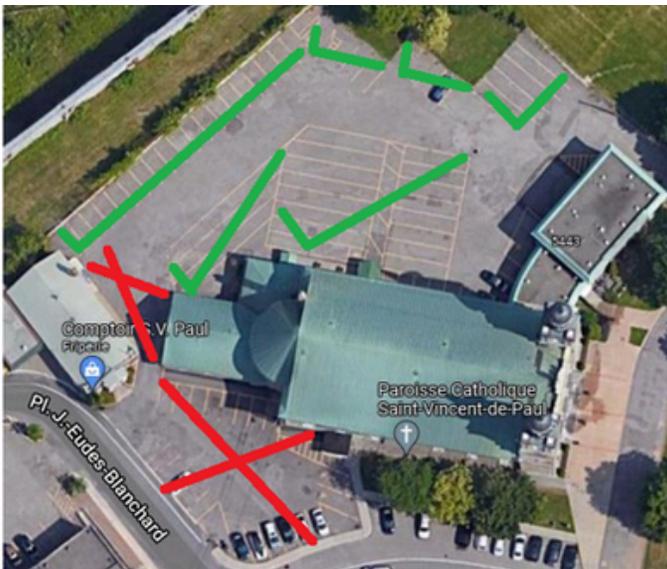
JEUDI 14
Tricot **ECC**
9 h à 12 h
Jeux **ECC**
13 h 30 à 15 h 30

 Activité artistique : Venez explorer plusieurs médiums, comme la peinture, le collage, le découpage et plus. Si vous avez des idées plein la tête, dites-le nous et nous tenterons de mettre en œuvre vos futures créations!

Pour votre information

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 remboursés en totalité ou selon le prorata des dépenses encourues.

Veillez prendre note qu'il est important de se stationner à l'arrière de l'église lors de vos activités tenues au 111, place J.-Eudes-Blanchard. Un passage doit être dégagé entre les deux immeubles en tout-temps. Merci de votre compréhension. Vous pouvez vous fier à la photo ci-dessous.



Utiliser seulement le grand stationnement derrière l'église.

Le passage entre les immeubles doit toujours être pleinement dégagé. Il n'y a d'ailleurs pas de lignes tracées à cet endroit, car il n'est pas permis de s'y stationner.

MERCI !



Saviez-vous que l'organisme **Bonjour Aujourd'hui et Après** offre un service de transports médicaux aux personnes requérant des soins, des examens ou encore des traitements dans un établissement de santé privé ou du réseau de la santé et des services sociaux de Laval, Montréal et ses environs ?

Téléphone : **450 661-6716**

Régime canadien de soins dentaires

Accessible. Abordable. Essentiel.



Admissibilité

Pour être admissible, vous devez :

- ✓ n'avoir accès à aucune assurance dentaire
- ✓ être résident canadien aux fins de l'impôt
- ✓ gagner un revenu familial net ajusté de moins de 90 000 \$
- ✓ avoir produit votre déclaration de revenus de l'année précédente

Le Régime canadien de soins dentaires aide à rendre les soins dentaires plus abordable pour près de **9 millions** de résidents canadiens admissibles.



Comment s'inscrire

Phases d'inscription au Régime	
Groupe	Demandes en ligne ouvertes
Personnes âgées de 65 ans et plus	Maintenant
Adultes ayant un certificat valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées	
Enfants de moins de 18 ans	
Tout autre résident canadien admissible	En mai 2025: <ul style="list-style-type: none">• 1 mai : 55 à 64 ans• 15 mai : 18 à 34 ans• 29 mai : 35 à 54 ans

La santé buccodentaire est un élément important de votre santé globale et de votre bien-être. Des visites régulières réduisent les risques de développer des problèmes de santé.

En 2022, près d'un Canadien sur quatre a indiqué éviter de visiter un professionnel de la santé buccodentaire en raison des coûts.

Tous les Canadiens méritent de recevoir des soins buccodentaires accessibles et abordables; ils sont essentiels.



Pour en savoir plus sur le Régime canadien de soins dentaires et les critères d'admissibilité, visitez Canada.ca/dentaire



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada

Nos offres de bénévolat



**Conducteur.trice
12 passagers**

Vos tâches :

- Transporter les membres de leur domicile à nos locaux
- Respecter le code de la route et les règles de sécurité
- Offrir un excellent service à la clientèle

Le bénévole doit obligatoirement avoir le **permis 4B**.



Agent(e) d'accueil

Vos tâches :

- Répondre aux appels
- Prendre et transférer des messages
- Fournir des informations générales sur l'organisme

Pour nos deux points de service :

- Centre communautaire Groulx
- Espace citoyen des Confluents



Aide alimentaire

Vos tâches :

- Préparation en cuisine
- Servir des repas

Une expérience en cuisine est un atout.

Le début des séances de bénévolat serait prévu d'ici **septembre 2025**

Ça vous intéresse ?

Appelez **Laurence Charron** au **450 661-5252 poste 210** ou **anim.comm@aparl.org**



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

Québec 

Ministère de
la Santé et des
Services sociaux



Centraide
du Grand Montréal



Société des
établissements de jeux
du Québec inc.



Votre députée provinciale!

Virginie
DUFOUR
Députée de Mille-Îles

Virginie.Dufour.MI@assnat.qc.ca
450 661-3305



CHAMBRE DES COMMUNES
House of Commons
CANADA

IACONO
Député / M.P. Alfred-Pellan

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



CORPORATION
des concessionnaires
d'automobiles de Montréal



REGROUPEMENT
LAVALLOIS POUR LA
RÉUSSITE ÉDUCATIVE