

Infolettre d'août

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

Journée portes ouvertes

➔ À ne pas manquer ! ➔

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Mercredi 27 août de 10h à 15h

Venez faire l'essai gratuit des
activités de votre choix !

Les responsables seront sur place pour
répondre à vos questions et vous
guider dans le choix de vos activités.



Dîner hot dog, salade et dessert vous seront servis. Quantités limitées

Centre communautaire Groulx
4901, rue St-Joseph
St-Vincent-de-Paul
450 661-5252
www.aparl.org

Dans
votre
quartier !



Inscriptions à partir du 28 août dès 9h30

Association pour aînés
résidant à Laval

Venez faire un essai des cours suivants : local 112 au 1er étage

10 h 30 : Yoga et QiGong sur chaise

11 h : Intro au Journal créatif

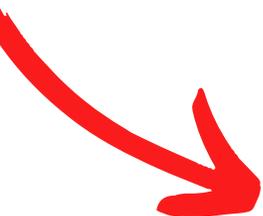
11 h 30 : Tai chi Chuan

12 h : Programme Viactive

12 h 30 : Mouvement conscient

13 h : Méditation et mandala

13 h 30 : Yoga sur tapis



Les inscriptions auront lieu à partir du 28 août, dès 9h30.

Vous pouvez vous inscrire en ligne via **Qidigo**, par **téléphone** (aucun message téléphonique ne sera accepté) et **en personne** à l'un de nos points de service

ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT ÉPICERIE

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, dont :

- > un arrêt à la pharmacie
- > un arrêt à votre institution bancaire
- > un arrêt à l'épicerie. Les membres peuvent discuter autour d'un dîner.

Critères :

- > Être autonome ou en légère perte d'autonomie
- > 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).

**NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS AIDER !**



Association pour aînés
résidant à Laval



Appelez maintenant !

450 661-5252 poste 204

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**

Pour votre information



Bonjour Aujourd'hui et Après

Saviez-vous que l'organisme **Bonjour Aujourd'hui et Après** offre un service d'accompagnement-transport médical aux résidents de Duvernay, St-Vincent-de-Paul et de St-François requérant des soins, des examens ou encore des traitements dans un établissement de santé ?

Pour plus d'informations : **450 661-6716**



C'est payant de payer le solde de sa carte de crédit

Le paiement minimum ? C'est la partie du solde de la carte de crédit qu'il faut minimalement payer chaque mois. En payant seulement ce montant, vous êtes « en règle ». Mais, au bout du compte, vous paierez énormément de frais de crédit, dont beaucoup d'intérêts.

Découvrez à quel point ça coûte cher dans la page Web Paiement minimum : **intérêt\$ maximum\$** (Québec.ca/paiement-minimum-carte-crédit) de l'Office de la protection du consommateur. Et retenez que payer une plus grande part de son solde chaque mois, c'est payant !

Si cela est difficile de faire le paiement minimum, il existe des solutions. Certaines **associations de consommateurs** (toutbiencalcule.ca) offrent gratuitement des services de consultation budgétaire. Un arrangement avec l'émetteur de votre carte de crédit pourrait aussi être possible en communiquant avec lui.



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 résident à Laval

- 4901, rue St-Joseph, Laval H7C 1H6
- Centre communautaire Groulx
- 1000, rue Marie-Uguay, Laval H7A 0K3
- Espace citoyen des Confluents
- 450 661-5252
- www.aparl.org
- information@aparl.org

Merci à nos partenaires financiers

