

Activités ponctuelles

Dîners thématiques

	Coût membre/non-membre
Dîner St-Valentin vendredi 13 février 11h30	À déterminer
Dîner de Pâques vendredi 27 mars 11h30	À déterminer

Pour le Mois de l'histoire des noirs

	Coût membre/non-membre
Atelier de collage de tissus africains mardi 10 février 13h30	gratuit
Film « Les figures de l'ombre » jeudi 26 février 13h30	gratuit

Phare : Journal créatif

jeudi 22 janvier 13h 5 \$

Neugrographica (Aucun prérequis)

lundi 16 février 13h 30 \$ / 40 \$

Neugrographica

lundi 23 février 13h 30 \$ / 40 \$

Prérequis : avoir déjà participer à un atelier de dessin neurographique

Atelier pratique expérimental : Réflexologie et Dien Chan-Multiréflexologie (ECC)

mercredi 25 février 9h30 5 \$

Atelier de confection de produits de beauté et de bien-être naturels et véganes LUMARA (ECC)

mardi 10 mars 13h 25 \$

Introduction au Journal créatif

jeudis 19 et 26 mars 13h30 10 \$

Formation métamorphose

lundis 9 et 16 mars, 13 et 20 avril 9h à 16h 80 \$

Célébrer la vie : Journal créatif

jeudi 23 avril 13h 5 \$

Prérequis : Introduction au Journal créatif

Services

Accompagnement transport épicerie (ATE) 5\$ par sortie
Service de navette entre nos locaux et votre domicile 4\$ par sortie

**Soutien individuel et accompagnement avec notre travailleuse
de milieu (ITMAV)** gratuit
(Initiative de travail de milieu des aînés en situation de vulnérabilité)

Bonhomme à lunettes (à petit prix)

un lundi AM sur 2 entre 9h30 et 11h30
Sur rendez-vous au 514 303-4315 en mentionnant le lieu désiré (l'APARL)

Repas congelés (vous informer sur place) Prix variables

Aide individuelle sur tablettes, téléphones et portables

Android, Windows et Apple (45 min) sur rendez-vous **gratuit**

Séances de réflexologie : 20 minutes : 20 \$ ou 60 minutes : 60 \$

lundis 30 mars, 13 et 20 avril sur rdv seulement de 9h30 à 15h30

Adhésion annuelle et inscriptions

L'adhésion annuelle au coût de 15 \$ vous permet de devenir membre de l'APARL et de participer à nos activités. Être membre de l'APARL c'est :

- Un milieu de vie chaleureux et dynamique
- Un soutien individuel personnalisé
- Une panoplie d'ateliers et d'activités à coûts raisonnables ou gratuit
- Plus de 65 bénévoles et une diversité de bénévolat, selon vos intérêts

Les **inscriptions** auront lieu à partir du **3 décembre, dès 9h30**, voici les 3 façons de vous inscrire :

- En personne à l'un de nos points de service
- Par téléphone (aucune inscription par message téléphonique)
- En ligne sur notre site internet

À moins d'une indication contraire, l'ensemble de nos activités et événements auront lieu au Centre communautaire Groulx. Les activités suivies de ***ECC** ont lieu à l'**Espace citoyen des Confluents**. Les activités suivies de ***CCSV** ont lieu au Centre communautaire Saint-Vincent.



Pour toutes informations supplémentaires, veuillez consulter notre site web !

Vous y trouverez la programmation complète de l'hiver, le processus d'inscription, ainsi que la politique d'annulation.

Nous Joindre

Association pour aînés résidant à Laval

450 661-5252

www.aparl.org

information@aparl.org

Points de services :

Centre communautaire Groulx

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

Centre communautaire St-Vincent (CCSV)

1111, place Jean-Eudes Blanchard

Espace Citoyen des Confluents (ECC)

1000, rue Marie Uguay, St-François

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi de 8h30 à 16h30

Vendredi de 8h30 à 16h

Fermé du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026,
de retour le 5 janvier 2025

Semaine de relâche : du 2 au 6 mars 2026

Fermé le vendredi 3 avril et lundi 6 avril 2026



Une communauté forte de ses aîné.e.s

PROGRAMMATION

HIVER 2026

**Début de la session
Semaine du 12 janvier**



Inscriptions à partir du 3 décembre 2025 dès 9h30

Cours	Date et heures / Coûts	Description
Aquarelle	jeudi 13h	Vous êtes de niveau débutant ou avancé? Ce cours est pour vous. En compagnie de votre professeure vous explorerez, selon votre rythme, toutes les facettes de l’aquarelle.
	125 \$	
Aquarelle (ECC)	jeudi 9h	Vous êtes de niveau débutant ou avancé? Ce cours est pour vous. En compagnie de votre professeure vous explorerez, selon votre rythme, toutes les facettes de l’aquarelle.
	125 \$	
Danse en ligne country (Nouveau)	lundi 11h	La danse country est de plus en plus populaire. Il n’y a pas d’âge pour apprendre à danser, et c’est un bon moyen de se sortir de sa routine quotidienne. Pour débutants et intermédiaires.
	85 \$	
Danse en ligne country (Nouveau) (ECC)	lundi 9h15	La danse country est de plus en plus populaire. Il n’y a pas d’âge pour apprendre à danser, et c’est un bon moyen de se sortir de sa routine quotidienne. Pour débutants et intermédiaires.
	85 \$	
Ensemble vocale Sérénade	mardi 14h	Apprenez des chansons populaires et classiques, maîtrisez des techniques de chants et participez aux concerts de Noël et du printemps!
	40 \$	
Guitare débutant	lundi 9h15	Évaluation requise par le professeur Jouer de la guitare est non seulement un moyen amusant de s’exprimer, c’est aussi bon pour la santé! Apportez votre guitare et votre lutrin.
	80 \$	
Guitare intermédiaire	lundi 10h30	Évaluation requise par le professeur Jouer de la guitare est non seulement un moyen amusant de s’exprimer, c’est aussi bon pour la santé! . Apportez votre guitare et votre lutrin.
	80 \$	
Mise en forme 50+	jeudi 9h30	Séances d’exercices dynamiques pour intermédiaires et avancés sans exercices au sol.
	80 \$	
Mise en forme 50+ avec exercices au sol	lundi 13h	Séances d’exercices dynamiques pour intermédiaires et avancés avec des exercices au sol.
	80 \$	

Cours	Date et heures	Description
Mouvement conscient	mercredi 10h	Le mouvement conscient est une approche globale du corps qui permet d’étirer chaque partie du corps avec lenteur et douceur.
	95 \$	
Mouvement conscient	mercredi 13h	Le mouvement conscient est une approche globale du corps qui permet d’étirer chaque partie du corps avec lenteur et douceur.
	95 \$	
Peinture et/ou dessin	mardi 13h	Ce cours s’adresse aux artistes débutants et intermédiaires. La formatrice adaptera le cours aux besoins et au niveau de chacun.
	125 \$	
Tai-chi Chuan débutant (CCSV)	mercredi 13h30	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.
	85 \$	
Tai-chi Chuan intermédiaire (ECC)	mercredi 10h30	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.
	85 \$	
Tai-chi Chuan débutant (ECC)	jeudi 14h	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.
	85 \$	
Yoga extra-doux sur chaise	jeudi 14h	C’est dans le plaisir que chacun évoluera à son rythme dans ce cours de yoga sur chaise tout en douceur.
	90 \$	
Yoga extra-doux et respiration sur tapis (CCSV)	vendredi 14h	Les bienfaits du yoga sur tapis sont multiples : étirement, tonification, développement de la flexibilité et la coordination, le tout en douceur.
	90 \$	



Ateliers réguliers

*30 \$ vous donne accès à l’ensemble des ateliers de votre choix parmi les suivants :		
*Artisan’Art		jeudi 13h
*Les Arts complices 1 (aux 2 semaines)		mardi 13h30
*Les Arts complices 2 (aux 2 semaines)		mercredi 10h
Prérequis : Les Arts complices 1		
*Confection de bijoux		jeudi 9h30
(10\$ de frais pour chaque projet à payer à l’animatrice)		
*Atelier de conversation espagnole	(Avec évaluation)	mardi 10h
*Menus travaux de bois		lundi 13h30
*Pétanque intérieure		mercredi 9h30
*Programme Viactive		mercredi 13h30
*Shuffleboard		mardi 9h15

Ateliers autres

	Coût membre/non-membre	
Club de marche « Santé Sentiers »	vendredi 9h15	gratuit
Ateliers d’informatique	jeudi 13h30	gratuit
Ateliers d’informatique (ECC)	mardi 9h30	gratuit

Cuisines collectives (aux 2 semaines)

	coûts divisés entre les participants	
Groupe 1 : Début	le mardi 27 janvier de 13 h à 16 h	
Groupe 2 : Début	le mercredi 28 janvier de 9 h à 12 h	
Groupe 3 : Début	le mercredi 28 janvier de 13 h à 16 h	



Café Entre-nous et Espace café (ECC)

	Coût membre/non-membre	
Tricot et crochet	lundi 9h	gratuit
Tricot et crochet (ECC)	jeudi 9h	gratuit
Jeux	lundi 13h30	gratuit

Conférences

	Coût membre/non-membre	
Conférence Parkinson	mercredi 21 janvier 13h30	gratuit
Conférence Ostéoporose	mardi 17 février 13h30	gratuit
Proche-aidance : des outils juridiques pour vous aider (ECC)	mercredi 18 mars 13h	gratuit

Autres

Repair Café (ECC)	samedi 28 février de 10h à 15h	
		contribution volontaire
Marché de Pâques	lundi 23 mars au vendredi 27 mars de 9h à 16h	

