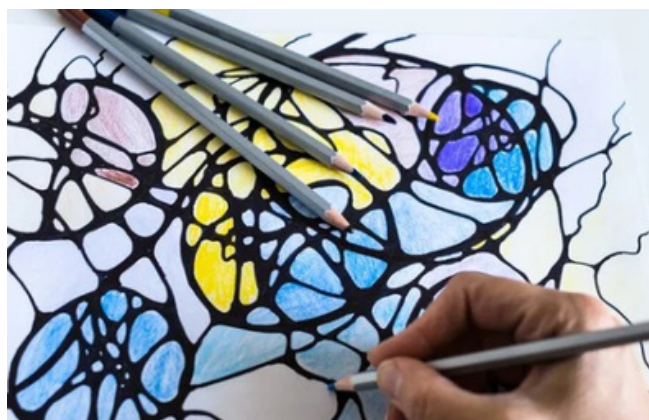


Infolettre de février

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

Nos activités ponctuelles



Prérequis : avoir déjà participé à un atelier de dessin neurographique

Neurographica

Le dessin neurographique est une méthode créative de dessin abstrait qui permet à celui qui dessine de transformer son monde et de diriger sa réalité.

 Lundi 23 février dès 13h

 Centre communautaire Groulx

\$ Coût membre : 30\$

\$ Coût non-membre : 40\$

Inscriptions au **450 661-5252**



Atelier pratique expérimental:

Réflexologie et Dien Chan-Multiréflexologie ●

Vous avez des outils de Dien Chan et ne savez pas quoi en faire ? Venez apprendre à les utiliser !

Mercredi 25 février dès 9h30

 Espace citoyen des Confluents

●  5\$ ●

Pour s'inscrire :
450 661-5252
information@aparl.org





Film **Les Figures de l'ombre**



17 **Judi 26 février dès 13h30**

Café Entre-nous
\$ Gratuit

Le destin extraordinaire de trois scientifiques afro-américaines qui ont permis aux États-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale, grâce à la mise en orbite de l'astronaute John Glenn.

Source:

allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=219070.html

Inscrivez-vous!

☎ 450 661-5252 poste 210

✉ anim.comm@aparl.org

Formation **métamorphose**

17 **Mercredi 18 mars 2026**

🕒 9h à 16h

\$ 80\$

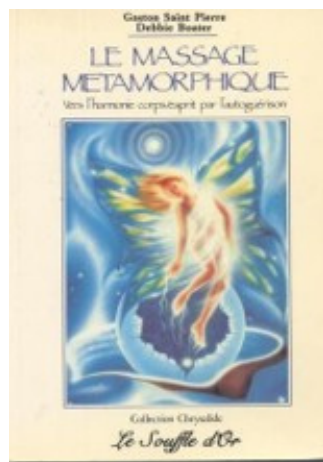
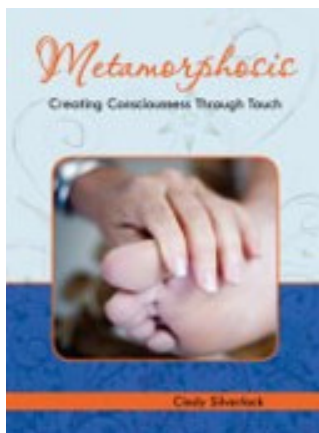
Veuillez apporter votre lunch!

Inscriptions avant le 28 février, places limitées

Pour s'inscrire :

☎ 450 661-5252

✉ information@aparl.org



La Technique métamorphique ou Métamorphose est une technique qui porte sur la mémoire cellulaire. Cela consiste à un toucher léger sur les pieds et les mains. Elle vise la mémoire de la période prénatale, de la préconception jusqu'à la naissance, à travers des points de réflexes vertébraux. La formation favorise la relaxation, réduit le stress et aide à aborder les difficultés avec plus de légèreté. Simple, accessible à tous, sans prérequis.

Nos événements



REPAIR CAFE

Pas de vélos, pas de
bris physique cellulaire

Vous avez un objet ou un appareil brisé ?
C'est votre chance !

ATELIER DE RÉPARATION COMMUNAUTAIRE

Contribution volontaire

Quand ?

SAMEDI 28 FÉVRIER
10 h à 15 h

Où ?

ESPACE CITOYEN DES CITOYENS
1000, Marie-Uguay, St-François, Laval

Pour plus d'informations
(450) 661-5252 / information@aparl.org

Objets limités par
participant selon la
disponibilité des
réparateurs





Réparation
d'ordinateurs
par Insertech

Un service de couture sera
également disponible sur place.





Pour votre information



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?

Téléphone : 450 661-6716

Nos services

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.

**5\$ par
sortie**

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 !**



Appelez maintenant !



450 661-5252 poste 204



Merci à nos partenaires



Marché Concorde Duvernay

