

Infolettre d'avril

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

À ne pas manquer

Une communauté forte de ses ainé.e.s

**PROGRAMMATION
PRINTEMPS/ÉTÉ 2026**
Début de la session
Semaine du 27 avril

La programmation Printemps/Été est enfin disponible. Elle est disponible au Centre communautaire Groulx et à l'Espace citoyen des Confluents.

Dîner de printemps



Vendredi 8 mai 11h30

Le retour des beaux jours mérite d'être célébré!
Nous vous invitons chaleureusement à partager un moment convivial lors de notre dîner de printemps.

Au programme : bonne humeur, délicieux repas et belle compagnie dans une ambiance festive et chaleureuse

Inscriptions obligatoires

Coût membre/ non-membre : 18\$ / 21\$

 450 661-5252

 information@aparl.org

 Qidigo.com

Nos produits à vendre



- Sauce à spaghetti à la viande
- Soupe minestrone
- Potage pommes de terre
- Potage carottes et lait de coco
- Soupe épicée aux lentilles vertes
- Lasagne 2 portions et 6 portions

Nous avons tout en 500ml et 1 litre

\$ Prix variés



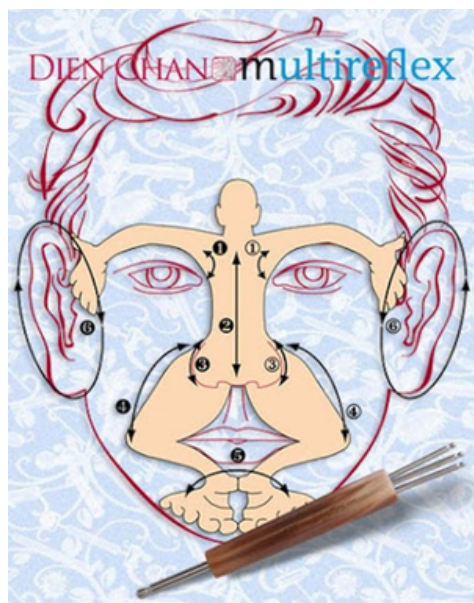
APARL
Association pour aînés
résidant à Laval

**Nous sommes à la recherche de laine
phentex pour la fabrication de pantoufles
qui seront mises en vente lors de notre levée
de fonds de Noël! Nous en appelons à votre
générosité**

Svp nous contacter au 450 661-5252

Nos activités ponctuelles

Atelier pratique expérimental : Réflexologie et Dien Chan-Multiréflexologie



Inscrivez-vous au **450 661-5252**
ou **Qidigo.com**

Lundi 4 mai dès 9h
au Centre communautaire Groulx
Au menu

- Automassage sur les mains
- Brain Gym sur les oreilles
- Dien Chan : les 12 exercices matinaux
- Dien Chan : réflexodrainage des 6 zones
- Diaphragme sur les mains (stress, digestion, respiration, hoquet)
- Un mal de tête, vous vous demandez quoi faire?
- Répartition d'énergie sur les mains
- Point mémoire

Jocelyne Corbeil, réflexologue certifiée vous apprendra des petits de trucs de réflexologie.

Coût : 5\$

Atelier de dessin neurographique



Inscrivez-vous au **450 661-5252**
ou **Qidigo.com**

Lundi 4 mai de 13h à 16 h
au Centre communautaire Groulx

Vous dessinerez un algorithme appelé : la pluie chamanique, ce dessin est conçu pour apporter l'énergie nécessaire à la réalisation d'un objectif ou d'un projet, ainsi que la motivation, détermination et la confiance qui les accompagnent.

Avec Louise Lemoine, spécialiste en NeuroGraphica

Coût membre/ non-membre : 30\$ / 40\$

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 !**



Pour votre information



Vous avez besoin d'accompagner pour vos transports médicaux?

L'organisme **Bonjour Aujourd'hui et Après** offre ce service aux résidents de Duvernay, St-Vincent-de-Paul et de St-François?

Appelez dès maintenant au
450 661-6716

**Pour ma
sécurité,
je me prépare**
Inscription aux avis
importants



Vous recevez régulièrement une de nos infolettres (municipales, bibliothèques, Maison des arts, info-emploi), vous permettant d'être informé de tout ce qui se passe dans votre ville.

Saviez-vous que vous pouviez également recevoir des alertes de Laval par téléphone, texto ou courriel en cas de situation d'urgence ou de tout autre événement demandant votre attention immédiate?

Pour ce faire mettez simplement votre profil à jour en vous inscrivant aux avis importants.

Exemples de situations pour lesquelles la Ville pourrait avoir besoin de communiquer rapidement avec vous :

- Accident impliquant des matières dangereuses
- Conditions météo extrêmes
- Évacuation d'urgence
- Inondations
- Pénurie, contamination ou en enjeux de distribution d'eau potable

Consulter le site web de la Ville de Laval pour plus d'informations

PERSONNES ÂGÉES RECHERCHÉES

Vous êtes un.e locataire de plus de 65 ans ? Vous craignez perdre votre logement non-subventionné dans la prochaine année? Participez à une étude pour partager votre expérience !

- Être locataire de votre logement sur le marché privé (avoir un.e propriétaire);
- Craindre de perdre votre logement dans les 12 prochains mois;
- Ne pas bénéficier de programme de supplément au loyer (PSL);
- Être âgé.e de 65 ans et plus;
- Être en mesure de vous exprimer en français ou en anglais;
- Avoir accès à un téléphone ou à internet/Zoom.

Votre participation consistera en une entrevue individuelle et confidentielle de 60 minutes.

Les questions posées porteront sur votre vécu, votre état de santé et de bien-être ainsi que sur l'impact de l'insécurité résidentielle sur ceux-ci.




Compensation financière : 40\$



Pour participer, contactez-nous :

 audet.eric@uqam.ca

 514-987-3000 poste 20093

CHAIRE RISS

Chaire de recherche sur la réduction
des inégalités sociales de santé
FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES
Université du Québec à Montréal

UQÀM | Université du Québec
à Montréal

Merci à nos partenaires



Ministère de
la Santé et des
Services sociaux



Centraide
du Grand Montréal



Société des
établissements de jeux
du Québec inc.



CORPORATION
des concessionnaires
d'automobiles de Montréal



Marché Concorde Duvernay



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Votre députée provinciale!

Virginie
DUFOUR
Députée de Mille-Îles

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



Angelo
IACONO
Député / M.P. Alfred-Pellan



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



LM | FONDATION
LUC MAURICE

Un message de votre élue

**Annick
SENGHOR**

Conseillère municipale
de Saint-Vincent-de-Paul
am.senghor@laval.ca

Stéphane BOYER
Maire de Laval

conseil municipal |



REGROUPEMENT
LAVALLOIS POUR LA
RÉUSSITE ÉDUCATIVE

