

Activités ponctuelles

Coût membre/non-membre

Dîner Halloween Country vendredi 30 octobre 11h30	Coût à déterminer
Café musical avec SOLDORÉ mardi 3 novembre 10h	5\$/ 7\$
Dîner Karaoké (apporter votre lunch) jeudi 12 novembre 11h30	7 \$
Souper de Noël mardi 8 décembre 17h	Coût à déterminer
Concert de Noël Date à déterminer	Contribution volontaire

Atelier de conversation espagnole (ECC)
jeudi 17 septembre 10h **gratuit**

Atelier de Neurographica : Le neuro lotus
lundi 21 septembre 13h 30 \$/ 40 \$

Atelier de Neurographica : La qualité de vie
lundi 5 octobre 13h 30 \$/ 40 \$

Exposition ancienne école (SLA)
mardi 6 octobre 9h à 16h **gratuit**

Exposition Dien-Chan (SLA)
mercredi 7 octobre 9h à 16h **gratuit**

Introduction au Journal créatif
jeudi 8 et jeudi 15 octobre 13h30 **gratuit**

Laisser s'envoler (journal créatif)
jeudi 22 octobre 13h **gratuit**

Atelier d'initiation à la broderie
mardi 3 novembre 9h30 30 \$/ 40 \$

Atelier enracinement (journal créatif)
5 novembre, 19 novembre et 3 décembre 13h **gratuit**

Atelier d'impression sur la plaque gel (Arts complices)
16 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre 13h
(Apportez votre plaque de gel) **10\$ par atelier**

Services

Accompagnement transport épicerie (ATE) **5\$ 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 petits 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**

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 90 de bénévoles et une diversité de bénévolat, selon vos intérêts

Les **inscriptions** auront lieu à partir du **20 août 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, 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 le 7 septembre,
Fermé du 21 décembre 2026 au 2 janvier 2027,
de retour le 4 janvier 2027
Semaine de relâche : du 1er au 5 mars 2027



Une communauté forte de ses aîné.e.s

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Du 14 septembre au 7 décembre



Inscriptions à partir du 20 août 2026 dès 9h30

Cours	Date/ heures/ Coût	Description
À moins d’une indication contraire, l’ensemble de nos activités et événements auront lieu au Centre communautaire Groulx. Les activités suivies de *CCSV ont lieu au Centre communautaire Saint-Vincent. Les activités suivies d’ *ECC ont lieu à l’Espace citoyen des Confluents.		
Aquarelle	jeudi 13h 125 \$	Débutant ou avancé, venez découvrir la magie de l'aquarelle. Les nombreuses techniques vous seront proposées afin de réussir les belles images que vous rêvez d'exécuter.
Danse en ligne country	lundi 10h45 90 \$	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.
Danse en ligne country (ECC)	lundi 8h45 90 \$	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.
Ensemble vocal Sérénade	mardi 14h 40 \$	Apprenez des chansons populaires et classiques, maîtrisez des techniques de chants et participez au concerts de Noël et du printemps!
Espagnol débutant	mardi 9h30 110 \$	Ce cours pour débutants vous permettra de découvrir le vocabulaire essentiel, les expressions courantes et les notions de base de la conversation 20\$ pour le matériel, cahier Pensar y aprender
Guitare débutant	lundi 9h15 80 \$	*Jouer de la guitare est non seulement un moyen amusant de s'exprimer, c'est aussi bon pour la santé! Apportez votre lutrin. Évaluation requise par le professeur
Guitare intermédiaire	lundi 10h30 80\$	*même description Évaluation requise par le professeur
Mise en forme 50+ avec exercices au sol (CCSV)	mardi 10h 85 \$	Ces séances d'exercices dynamiques pour intermédiaires et avancés avec des exercices au sol.

Mise en forme 50+	jeudi 9h30 85 \$	Ces séances d'exercices dynamiques pour intermédiaires et avancés sans exercices au sol.
Mouvement conscient	mercred 10h 95 \$	Le mouvement conscient est une approche globale du corps qui permet d'étirer chaque partie du corps avec lenteur et douceur.
Peinture et/ou dessin	mardi 13h 125 \$	Ce cours s'adresse aux artistes débutants et intermédiaires. La formatrice adaptera le cours aux besoins et au niveau de chacun.
Tai-chi débutant (ECC)	jeudi 10h 85 \$	Cet art se fait par des mouvements lents qui améliorent la circulation de l'énergie corporelle en soit tout en prenant conscient de nos gestes dans l'espace.
Tai-chi intermédiaire (ECC)	jeudi 11h 85 \$	Cet art se fait par des mouvements lents qui améliorent la circulation de l'énergie corporelle en soit tout en prenant conscient de nos gestes dans l'espace.
Tai-chai avancé (ECC)	lundi 13h30 85 \$	Cet art se fait par des mouvements lents qui améliorent la circulation de l'énergie corporelle en soit tout en prenant conscient de nos gestes dans l'espace.
Yoga extra-doux sur chaise	jeudi 14h 90 \$	C'est dans le plaisir que chacun évoluera à son rythme dans ce cours de yoga sur chaise tout en douceur.
Yoga extra-doux et respiration sur tapis (CCSV)	vendredi 14h 95 \$	Les bienfaits du yoga sur tapis sont multiples : étirement, tonification, développement de la flexibilité et la coordination, le tout en douceur.

Cuisines collectives (aux 2 semaines)

coûts divisés entre les participants

- Groupe 1 : Débute le mardi 29 septembre 13h
- Groupe 2 : Débute le mercredi 30 septembre 9h
- Groupe 3 : Débute le mercredi 30 septembre 13h
- Groupe ECC : Débute le jeudi 1er octobre 13h (ECC)

Autres

- Repair Cafésamedi 3 octobre 10h à 14h
- Marché de Noëlcontribution volontaire23 au 27 novembre 9h à 16h

Ateliers réguliers

*30 \$ vous donne accès à l’ensemble des ateliers de votre choix parmi les suivants :

*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 aux 2 semaines

Artisan’Art (aux 2 semaines)	jeudi 13h	15 \$
Les arts complices 1 (aux 2 semaines)	mardi 13h30	15 \$
Les arts complices 2 (aux 2 semaines)	mercredi 10h	30 \$
Confection de bijoux (aux 2 semaines) (10\$ par projet)	jeudi 9h30	15 \$

Ateliers autres

		Coût membre
Club de marche « Santé Sentiers »	vendredi 9h15	gratuit
Ateliers d’informatique (ECC)	mardi 9h30	gratuit
Ateliers de bien-être par la danse Prima Danse (ECC)	mercredi du 7 au 28 octobre 10h30	gratuit

Conférences

		Coût membre
Conférence-Atelier : Proche-aidance, des outils juridiques pour vous aider (ECC)	mardi 15 septembre 13h30	3 \$
Conférence sur le deuil par LumiVie	vendredi 18 septembre 10h	3 \$
Conférence sur l’anxiété (ECC)	jeudi 1er octobre 10 h	3 \$
Conférence sur l’âgisme	jeudi 8 octobre 13h30	3 \$
Conférence sur la fibromyalgie (ECC)	mercredi 14 octobre 10h	3 \$
Conférence/atelier : Trucs pour économiser	jeudi 15 octobre 10h	3 \$

Café Entre-nous et Espace café (ECC)

Tricot et crochet	lundi 9h	gratuit
Tricot et crochet (ECC)	jeudi 9h	gratuit
Jeux	lundi 13h30	gratuit