

# Programmation automne 2021

Plus de 46 ans  
d'implication  
dans sa  
communauté



## INSCRIPTIONS

Dès le 18 août 2021

de 10 h à 16 h 30

**Voir les détails en page 3**

Centre communautaire Groulx,  
4901, rue St-Joseph  
St-Vincent-de-Paul, Laval  
(Québec) H7C 1H6

téléphone : 450 661-5252

courriel : [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

site internet : [www.aparl.org](http://www.aparl.org)



## Les valeurs

- ♦ L'accueil
- ♦ L'entraide
- ♦ L'intégration
- ♦ L'écoute
- ♦ Le respect
- ♦ La loyauté

## Code de vie

Nous vous invitons  
à en prendre connaissance  
en page 14.

## Heures d'ouverture

du lundi au vendredi  
de 8 h 45 à 16 h

## L'APARL sera fermée

lundi 6 septembre  
lundi 11 octobre  
et  
du 20 décembre 2021  
au 3 janvier 2022

## Notre mission

L'APARL est un centre communautaire pour aînés offrant aux personnes âgées de 50 ans et plus un lieu d'intégration sociale, des services et des ressources nécessaires afin de briser l'isolement, conserver l'autonomie et favoriser le maintien à domicile.

## Les objectifs de l'APARL

- ♦ Éviter l'isolement et offrir un lieu privilégié d'accueil et d'écoute;
- ♦ Permettre le développement d'un réseau social et d'entraide;
- ♦ Favoriser l'intégration et la participation de tous aux activités de l'organisme;
- ♦ Actualiser le potentiel de la personne et permettre le transfert des connaissances;
- ♦ Développer une approche préventive globale afin de favoriser une bonne qualité de vie, le maintien de l'autonomie de la personne et l'exercice à la citoyenneté;
- ♦ Soutenir les personnes vulnérables et à risque d'exclusion.

## Mot de la directrice générale



Bonjour chers-ères membres,

Après plus d'un an et demi de pandémie et les ajustements et renoncements qui en ont découlés, c'est avec optimisme et beaucoup d'espoir que l'équipe vous propose une programmation d'automne, le tout bien évidemment en respect avec les mesures sanitaires qui demeurent toujours en vigueur.

Plusieurs activités sont de retour de même que quelques nouveautés. De plus, d'un point de vue plus personnel, j'ai vraiment hâte de vous rencontrer et de vous croiser dans le Centre.

Bonne lecture de cette programmation et au plaisir de vous voir «en présentiel» très bientôt.

Julie

## Sommaire

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Association.....                    | 2  |
| Mot de la directrice générale ..... | 2  |
| Inscriptions et consignes .....     | 3  |
| L'équipe de l'APARL.....            | 4  |
| Comment s'y rendre? .....           | 4  |
| Modalités administratives .....     | 5  |
| ITMAV .....                         | 6  |
| Ateliers d'entraide .....           | 7  |
| Conférences.....                    | 8  |
| Service ATE .....                   | 9  |
| Café Entre-nous .....               | 9  |
| Ateliers.....                       | 10 |
| Art thérapie .....                  | 11 |
| Cours.....                          | 12 |
| Activités ponctuelles .....         | 13 |
| Code de vie de l'APARL.....         | 14 |

## Inscriptions

Ne pouvant encore tenir une journée portes ouvertes traditionnelle voici le déroulement des inscriptions pour la session automne 2021.

**Les inscriptions débuteront le mercredi 18 août 2021 dès 10 h.**

**Aucune inscription ne sera retenue avant cette date et pour aucune raison.**

**On vous demande de ne pas vous présenter à nos bureaux sans avoir, au préalable, pris un RDV.**

### Comment vous inscrire?

**par téléphone** : vous devrez appeler au 450 661-5252 pour nous mentionner l'activité à laquelle vous voulez participer et prendre un RDV pour le paiement.

**par courriel** : nous mentionner l'activité à laquelle vous voulez participer et nous vous rappellerons pour fixer un RDV pour le paiement.

**par message vocal** : nous mentionner l'activité à laquelle vous voulez participer et nous vous rappellerons pour fixer un RDV pour le paiement.

**Puisque les places sont limitées, soyez assuré que l'ordre des appels et des courriels sera respecté.**

**Seul le paiement assure votre place.**

Lors de votre inscription, nous vous inviterons à signer un formulaire d'engagement COVID-19.



## COVID-19 : Consignes sanitaires au Centre communautaire Groulx

Pour assurer la santé et la sécurité des usagers, des employés et des bénévoles, la Santé publique vous recommande les précautions et les consignes suivantes :

### **À votre arrivée :**

- ne pas vous présenter au Centre si vous ressentez des symptômes ou si vous croyez avoir été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19
- une seule entrée et une seule sortie sont accessibles, veuillez respecter les indications sur les portes
- lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains
- le port du masque est obligatoire en tout temps dans les aires communes
- assurez-vous de maintenir une distance de 1 mètre entre les personnes en tout temps
- toussiez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude

### **À l'intérieur du centre :**

- après avoir suivi les consignes sanitaires à votre arrivée, veuillez vous rendre directement au local assigné
- vous pouvez retirer votre masque seulement lorsque vous êtes assis à votre place et seulement avec l'approbation du ou de la responsable d'activité
- pendant l'activité, il est important de limiter les déplacements
- si vous avez besoin de vous déplacer, veuillez respecter les consignes de circulation
- à la fin de votre activité, veuillez désinfecter votre chaise et votre table

Prenez note que les consignes pourraient changer à tout moment et selon la Santé publique.

Si vous avez des questions concernant les consignes, n'hésitez pas à venir au bureau 110 ou au bureau de la direction

**Nous vous remercions pour votre coopération!**

La direction

## Équipe de travail

**Julie Vaillancourt** ..... directrice générale  
**Carole Bélanger** ..... responsable des activités  
**Danielle Lamy** ..... responsable du service ATE  
**Geneviève Labranche** ..... adjointe à la direction  
**Ivelina Belcheva** ..... commis comptable sénior  
**Marie-Josée Beauvais** ..... agente de soutien  
**Sandra Barrios** ..... intervenante de milieu ITMAV

## Conseil d'administration

**Charline Ouellet** ..... présidente  
**Vicky Blanchard** ..... vice-présidente  
**Poste vacant** ..... secrétaire  
**Johanne Perrier** ..... trésorière  
**Chantale Lizotte** ..... administratrice  
**Louise Thompson** ..... administratrice et personne  
liaison avec les membres  
**Carole Bélanger** ..... administratrice et  
élue des employés

## Comment me rendre à l'APARL?

### Centre communautaire Groulx, 4901, rue St-Joseph, St-Vincent-de-Paul

#### PAR AUTOBUS

**En provenance du métro Cartier**, le 22, 58 ou 222 vous amène au coin de Belleville et St-Joseph

**En provenance de St-François**, le 42 ou 52 vous amène au coin de St-Césaire ou Desnoyers

**En provenance du terminus le Carrefour**, le 50 vous amène au coin de la Fabrique et Desnoyers

#### EN AUTOMOBILE

##### En provenance du boulevard St-Martin Ouest

Prendre la direction St-Martin Est, après la sortie du boulevard Pie IX, St-Martin devient le boulevard Vanier

Continuer sur Vanier jusqu'à De la Fabrique et tourner à gauche

Continuer jusqu'à Desnoyers et tourner à droite et continuer jusqu'à St-Joseph et tourner à droite

##### En provenance du boulevard Concorde Ouest

Prendre la direction Concorde Est, continuer jusqu'au boulevard Lévesque et tourner à gauche

Continuer jusqu'à Desnoyers et tourner à gauche, continuer jusqu'à St-Joseph et tourner à gauche

##### En provenance du boulevard Lévesque Est

Suivre le boulevard Lévesque jusqu'à la rue Desnoyers et tourner à droite

Continuer jusqu'à St-Joseph et tourner à gauche



Stationnement gratuit disponible à l'arrière du Centre communautaire Groulx

## Carte de membre et inscription

La carte de membre annuelle au coût de 15 \$ est obligatoire pour participer aux activités et non remboursable. Elle vous donne comme avantages, l'accès à toutes nos activités, un tarif préférentiel sur certaines activités, le droit de vote à l'AGA (Assemblée générale annuelle), l'accès à nos services. Les frais d'inscription pour les cours et ateliers sont **payables en totalité**, avant le début de la session **par chèque, comptant, débit ou crédit**.

## Politique d'annulation et de remboursement

L'APARL se réserve le droit d'annuler en tout temps et de rembourser en totalité un cours ou une activité si le nombre de participants est jugé insuffisant.

Annulation d'une inscription à un cours, l'APARL applique la *loi sur la protection du consommateur*.

1. Annulation avant le début du cours, le remboursement est en totalité.
2. Annulation après le début du cours, remboursement des cours restants et une pénalité de 10% sur le solde des cours restants.
3. Toute demande de remboursement devra être faite **pendant la période de cours** en remplissant le **formulaire de remboursement de cours**, qui est disponible à l'APARL et au [www.aparl.org](http://www.aparl.org)
4. Aucun remboursement ne sera approuvé en dehors de la période de cours.
5. Aucun remboursement ni reprise d'activités lors d'une fermeture due à des travaux d'urgence, aux conditions météorologiques ou tout autre cas de force majeure.

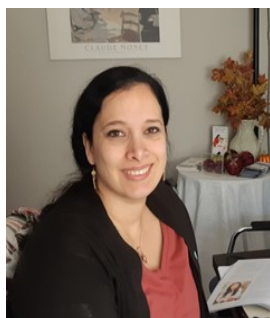
\* Prenez note que si nous devons cesser toutes activités à cause de la COVID-19, l'APARL vous remettra un crédit ou un remboursement pour les semaines restantes.

## C'est ouvert ou fermé?

### Neige, verglas, panne d'électricité, etc.



Certaines conditions météorologiques peuvent obliger l'APARL à suspendre ses activités. Afin que vous puissiez être bien certains de l'annulation ou de la tenue des activités de la journée, veuillez vous référer aux directives de la Commission scolaire de Laval émises le matin à Salut Bonjour (TVA) ou sur le site web de 98,5 ou CKOI 96,9. Notre décision sera toujours prise en fonction de notre commission scolaire. Aussi, un message à votre attention sera fait sur notre répondeur et un message écrit sera affiché sur notre page Facebook et au [www.aparl.org](http://www.aparl.org).



Sandra Barrios

Bonjour chers(ères) lecteurs(trices),

Je suis heureuse d'entrer en relation avec vous, j'ai espoir que mon passage peut contribuer à faire une différence dans le mieux-être des personnes rencontrées. Mon but est de vous accompagner dans des moments difficiles et vous guider à trouver une ressource adaptée à votre situation. Je souhaite pouvoir vous outiller afin de faire face aux obstacles rencontrés dans votre parcours de vie.

Je peux :

- ◇ vous écouter et vous soutenir afin d'identifier vos besoins ou briser votre isolement social
- ◇ vous fournir des informations sur les ressources, les services, les programmes et les activités dans votre communauté
- ◇ vous aider dans vos démarches administratives et de recherches web

Venez me rencontrer, un soutien personnalisé vous est offert, dans un environnement sécuritaire et confidentiel.

N'hésitez pas à me contacter à [anim.milieu@aparl.org](mailto:anim.milieu@aparl.org) ou au 450 661-5252.

Sandra Barrios  
Intervenante ITMAV



**Inscription obligatoire au 450 661-5252  
gratuit, places limitées**



#### Atelier 1

### Les pratiques commerciales abusives

mardi 19 octobre 2021 de 13 h 30 à 15 h

avec Mme Chantal Dubé, animatrice à l'ACEF de Laval

#### Soyez sensibilisés et informés des pratiques douteuses de plusieurs commerces

- outiller les participants pour mieux faire face aux situations problématiques dans le domaine de la consommation
- reconnaître les pratiques douteuses
- apprendre aux participants à se défendre et à effectuer les démarches nécessaires contre un commerçant
- faire connaître tous les types de garanties existantes

**ACEF** Laval



#### Atelier 2

### Nos choix de consommation entre les besoins et les envies

mardi 16 novembre 2021 de 13 h 30 à 15 h

avec Mme Chantal Dubé, animatrice à l'ACEF de Laval

#### Développer des stratégies de saines habitudes de consommation

- distinguer clairement un besoin d'une envie
- énumérer vos propres besoins personnels
- Reconnaître votre «personnalité» de consommateur et essayer d'adopter de meilleures habitudes
- comprendre les techniques utilisées par les publicitaires pour vous influencer dans vos achats
- être sensibilisé aux pièges de la consommation



#### Atelier 3

### Comment ne pas tomber dans les pièges du crédit

mardi 7 décembre 2021 de 13 h 30 à 15 h

avec Mme Chantal Dubé, animatrice à l'ACEF de Laval

#### Informez et outillez les participants à faire des bons choix de consommation et d'achat

Certaines personnes peuvent être plus vulnérables ou se retrouver par hasard face à certaines pratiques commerciales douteuses en matière de crédit. Nous souhaitons par cet atelier, sensibiliser, informer et outiller les gens aux stratégies financières qui vous protègent et garder un sain équilibre dans vos finances.



**Gratuites  
et  
ouvertes à tous**

**Inscription obligatoire au 450 661-5252**

## ***L'érotisme et le vieil âge***

**documentaire**

**vendredi 29 octobre 2021**

de 13 h 30 à 15 h



**«De la fusion des corps à la communion des âmes»**

un film de Fernand Dansereau

Il règne dans nos sociétés un puissant tabou en ce qui concerne la sexualité des personnes âgées. Comme si l'intérêt pour la chose ne pouvait trouver justification que dans la jeunesse, l'âge de la procréation. Pourtant l'attrait pour la sexualité ne disparaît pas avec l'âge. Ni les multiples pratiques qu'elle suscite! Le film qui interroge profondément les conceptions courantes non seulement de la vieillesse mais de l'expérience sexuelle elle-même, est un bouleversant témoignage sur l'amour et l'intimité qui lie les êtres humains.

La présentation du film sera suivie d'une période de discussion.

## **Le deuil et son processus naturel**

**avec Carole Singher,  
animatrice des groupes de  
soutien du deuil chez Lumi-  
vie**

**vendredi 5 novembre 2021**

de 13 h 30 à 15 h

**Pour vous aider à retrouver un nouvel équilibre malgré une épreuve de deuil.**

- ♦ identifier certaines stratégies d'adaptation
- ♦ pour la perte d'un être cher, mais aussi pour la perte de sa santé, d'un projet ou de toute autre perte qui entraîne une souffrance qui mine l'équilibre
- ♦ apprendre à grandir à travers cette épreuve
- ♦ s'adapter et retrouver un nouvel équilibre de vie



Vous avez besoin d'aide pour faire votre épicerie? Vous aimez rencontrer des gens?

Faire des sorties spéciales occasionnelles?

Notre service d'accompagnement transport épicerie est alors fait pour vous!

Vous pourrez lors de cette sortie faire un arrêt à votre institution bancaire pour vos transactions courantes, mais également à la pharmacie.

À qui s'adresse ce service?

Vous devez avoir 50 ans et +, ne pas posséder de véhicule, être autonome ou en légère perte d'autonomie (évaluation requise), et être membre de l'APARL!



Intéressé à en faire l'essai?

Vous voulez des renseignements?

Contactez-nous au 450 661-5252

## Café Entre-nous

### Réouverture du Café Entre-nous

La réouverture du Café Entre-nous se fera en fonction des consignes sanitaires du moment.

Le Café Entre-nous demeure toujours un endroit dont le décor change au fil des saisons.

Un coin bibliothèque où une sélection de livres est mise à votre disposition.

Vous y retrouverez toute l'information concernant les activités et bien plus avec le tableau d'affichage et l'écran.

Certaines consignes devront être respectées, elles vous seront communiquées à la rentrée.

Bienvenue à tous!



**Session AUTOMNE de 12 semaines du 13 septembre au 3 décembre 2021**

**inscription : dès le 18 août à 10 h, voir les détails en page 3**

coût : 30 \$ vous donne accès à tous les ateliers, **inscription obligatoire**

Des coûts de matériel peuvent s'ajouter pour certains ateliers. Voir les modalités administratives en page 4.

**Veuillez noter qu'en raison de la COVID-19, nous avons dû fixer un nombre maximum de participants selon l'activité, la dimension du local et la ville de Laval. Aucune modification ne sera autorisée.**

| Atelier et bénévole                                                                          | Horaire                                                     | Local et nombre de places  | Description                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bijoux</b><br>Pièrina Di Zazzo                                                            | Jeudi<br>de 9 h à 11 h<br><b>ou</b><br>de 13 h 30 à 15 h 30 | local : 112<br>places : 8  | La pratique d'une activité comme la fabrication de bijoux peut nous apporter un soutien moral. Elle permet de mobiliser et améliorer sa motricité fine, son attention, d'entrer en contact avec autrui, de retrouver des sources de motivation et de réduire son anxiété.     |
| <b>Des mots pour écrire, des mots pour se dire</b><br>Louise Michelle<br>Ouellette Di Genova | mercredi<br>de 9 h à 11 h 30                                | local : 112<br>places : 8  | Pourquoi écrire?<br>Écrire pour être moins stressé<br>Écrire pour être plus créatif<br>Écrire pour s'accomplir<br>Écrire pour développer son cerveau                                                                                                                          |
| <b>J'améliore mon anglais</b><br>Gilles Sauvé                                                | lundi<br>de 13 h 30 à 15 h 30                               | local : 208<br>places : 8  | Par le biais de la lecture, l'écriture, d'exercices et de conversation, voilà tout pour améliorer votre anglais.                                                                                                                                                              |
| <b>Groupe de conversation espagnole</b><br>Bechara Zalzal                                    | mardi<br>de 9 h 30 à 11 h 30                                | local : 204<br>places : 10 | Groupe de conversation pour les personnes ayant un espagnol fonctionnel. Pratiquer cette langue à travers des échanges et des partages vous permettra de gagner en vivacité d'esprit et en confiance en soi.                                                                  |
| <b>Les arts complices</b><br>Nicole Garon                                                    | mercredi<br>de 13 h 30 à 15 h 30                            | local : 112<br>places : 10 | Les arts développent l'imagination et la curiosité, favorisent la confiance en soi, stimulent la concentration et le sens de l'observation, renforcent la motricité fine et la coordination des mouvements et aident à développer des habiletés sociales.                     |
| <b>Menus travaux de bois</b><br>Michelle Beaulieu<br>Gariépy                                 | lundi<br>de 13 h 30 à 15 h 30                               | local : 019<br>places : 3  | La satisfaction que procure le résultat d'une activité manuelle est sans pareille! Rien de tel en effet que de contempler une pièce en bois que l'on vient tout juste de réaliser.                                                                                            |
| <b>Pétanque intérieure</b><br>Alain Longpré<br>Francine Girard                               | mercredi<br>de 9 h 30 à 11 h 30                             | local : 002<br>places : 16 | La pétanque améliore le bien-être psychique, la gestion du stress et la sociabilisation. Ce jeu d'adresse et de précision permet de maintenir les muscles, la souplesse et ainsi que les articulations. Il travaille également la concentration et l'analyse de la situation. |

| Atelier et bénévole                                 | Horaire                       | Local et nombre de places  | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Programme Viactive</b><br>Francine Gérard        | mercredi<br>de 13 h 30 à 15 h | local : 002<br>places : 20 | Viactive est un programme qui vise à faire bouger les aînés, il consiste en de multiples routines basées sur les exercices les plus populaires. La clé de la Viactive est l'utilisation d'une chaise qui permet aux participants de faire les exercices assis ou debout. Une excellente façon de garder ou de retrouver la forme physique. |
| <b>Shuffleboard</b><br>Michelle Beaulieu<br>Gariépy | jeudi<br>de 9 h 30 à 11 h 30  | local : 002<br>places : 16 | Pourquoi jouer?<br>Pour les adultes, le jeu peut sembler sans but, voire inutile. Pourtant, il est indispensable à tous, et ses bienfaits sont indéniables : réduction du stress, connexion avec les autres, etc... Alors à vos palets et amusez-vous!                                                                                     |

## Art thérapie

avec **Andréa Bédard-Gascon, MA, ATPQ**

le **mardi 12 octobre** ou le **mardi 9 novembre 2021**  
de 13 h 30 à 15 h 30  
gratuit, carte de membre valide



**Inscription obligatoire, 10 places**

Dans un espace sécuritaire et dans le plaisir, vous serez invité à explorer votre connaissance de soi. Dans le contexte actuel, sur quelle force intérieure pouvez-vous vous appuyer pour faire face aux changements et au manque de contrôle?

À travers la symbolique d'une boîte, vous serez guidé à utiliser les matériaux d'art pour traduire votre monde intérieur. Il n'est pas nécessaire d'avoir des talents artistiques pour participer à cet atelier d'introduction à l'art thérapie.

Projet à l'essai, cette activité est offerte gratuitement seulement pour cette session.



Session AUTOMNE de 12 semaines du 13 septembre au 3 décembre 2021

**inscription : dès le 18 août à 10 h, voir les détails en page 3**

Voir les modalités administratives en page 4.

**Veillez noter qu'en raison de la COVID-19, nous avons dû fixer un nombre maximum de participants selon l'activité, la dimension du local et la ville de Laval. Aucune modification ne sera autorisée.**

**\* Possibilité d'avoir cette activité en mode virtuel si la demande est suffisante.**

| Cours / Niveau                                                                                      | Horaire                    | Professeur(e)       | Local et nombre de places | Coût   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------------|--------|
| Guitare intermédiaire / avancé                                                                      | lundi de 9 h 15 à 10 h 15  | Jacques Daoust      | local : 112 places : 6    | 75 \$  |
| Guitare initiation                                                                                  | lundi de 10 h 30 à 11 h 30 | Jacques Daoust      | local : 112 places : 6    | 75 \$  |
| Danse en ligne intermédiaire                                                                        | lundi de 10 h à 11 h 30    | Réjean Montbleau    | local : 002 places : 20   | 55 \$  |
| Danse en ligne débutant<br>Centre communautaire St-Vincent<br>1111, place Jean-Eudes-Blanchard      | mercredi de 10 h à 11 h 30 | Réjean Montbleau    | places : 20               | 55 \$  |
| Danse en ligne intermédiaire<br>Centre communautaire St-Vincent<br>1111, place Jean-Eudes-Blanchard | mardi de 13 h 30 à 15 h    | Réjean Montbleau    | places : 20               | 55 \$  |
| Ensemble vocal Sérénade                                                                             | mardi de 13 h 30 à 15 h    | Gérard Parent       | local : 002 places : 25   | 35 \$  |
| Maintien +                                                                                          | jeudi de 9 h 30 à 10 h 30  | Marie-Claude Renaud | local : 204 places : 10   | 80 \$  |
| Méditation                                                                                          | mercredi de 13 h à 14 h 30 | Luce Paquette       | local : 204 places : 10   | 95 \$  |
| Mise en forme 50 +                                                                                  | lundi de 13 h 30 à 14 h 45 | Marie-Claude Renaud | local : 002 places : 20   | 85 \$  |
| * Le mouvement conscient                                                                            | mercredi de 10 h à 11 h 30 | Luce Paquette       | local : 204 places : 10   | 95 \$  |
| Peinture ou dessin                                                                                  | mardi de 9 h 30 à 11 h 30  | Christiane Joly     | local : 002 places : 12   | 125 \$ |
| Yoga doux sur tapis                                                                                 | jeudi de 14 h 45 à 16 h 15 | Pascale Charest     | local : 002 places : 12   | 95 \$  |

| Cours / Niveau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Horaire                    | Professeur(e)   | Local et nombre de places  | Coût  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|-------|
| <b>QiGong, yoga extra doux sur chaise</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jeudi de 13 h 30 à 14 h 30 | Pascale Charest | local : 002<br>places : 12 | 80 \$ |
| <p>Bouger en douceur votre corps en vous introduisant au QiGong, un art chinois ressemblant au Taïchi qui a été conçu pour la prévention de la santé. Vivez les bienfaits d'un yoga très doux sur chaise et en posture debout pour tonifier, étirer, respirer et détendre votre corps. Accessible à tous, vous y vivrez en groupe la joie de prendre soin de votre santé, le tout en cultivant le calme et la bienveillance.</p> <p>Je vous y attends, Pascale Charest</p> |                            |                 |                            |       |

## Activités ponctuelles

## Cinéma

### *Les quatre filles du docteur March*

un film de Greta Gerwig

Un classique revisité!

Dans la Nouvelle-Angleterre des années 1860, une mère élève ses quatre filles pendant que son mari est parti à la guerre. Il y a l'aînée Meg qui est prête à se marier, la farouche Jo, la fragile Beth et la benjamine Amy qui enrage régulièrement ses sœurs. Les frangines font la connaissance de Laurie, le petit-fils d'un riche voisin qui leur fera vivre de nombreuses émotions. Il se liera particulièrement d'amitié avec Jo, un esprit indépendant qui préfère mettre ses efforts à devenir une écrivaine plutôt qu'à chercher l'amour.

**vendredi le 19 novembre à 13 h 30**

**gratuit, places limitées, inscription obligatoire**



## Visite guidée de St-Vincent-de-Paul

### L'histoire vous intéresse?

Une visite guidée de St-Vincent-de-Paul avec M. Stéphane Tessier s'impose.

Fondé en 1743, ce village a beaucoup évolué. L'Atelier des Écores a grandement influencé sa morphologie. L'ouverture du pénitencier marque l'histoire de la région sur plus d'un siècle. Le Collège Laval est une autre institution plus que centenaire! On trouve encore les anciens bureaux de poste, auberge, magasin général, centrale téléphonique...

Puis découvrez la fameuse Côte à Sigouin!

Venez faire une promenade riche en découvertes!

**vendredi 24 septembre 2021 de 10 h à 12 h.**

**durée : 120 minutes / coût : 10 \$ places limitées**

**Annulé ou reporté seulement s'il y a une pluie forte.**



## Visite au Musée des beaux-arts de Montréal à venir

Centre communautaire pour aînés, l'APARL est un lieu d'appartenance et significatif favorisant une qualité de vie où les personnes prennent en charge leurs besoins et leurs aspirations. C'est aussi un lieu d'échange, de partage et d'apprentissage où la qualité des interrelations doit favoriser des échanges respectueux et valorisants.

C'est pourquoi nous retrouvons dans ce code de vie un ensemble d'énoncés qui visent des attitudes et des comportements susceptibles de créer un climat harmonieux. Ces énoncés sont inspirés de valeurs fondamentales qui animent l'organisme, orientent ses actions et guident ses décisions.

Ce code de vie s'adresse aux membres, bénévoles, employés et contractuels. Chacun d'entre nous doit s'engager à respecter ces valeurs au quotidien afin de créer un environnement propice à l'épanouissement de notre milieu de vie.

## **ACCUEIL**

L'APARL place cette valeur au centre de ses actions pour une ouverture sur la communauté. Cet accueil se veut chaleureux et se communique grâce à tous les acteurs de la vie associative. Il permet de s'ouvrir à l'autre afin de lui faire une place. Ainsi il pourra s'intégrer et trouver «sa» place au sein des groupes de l'organisme.

## **ENTRAIDE - INTÉGRATION**

L'APARL valorise le travail et l'esprit d'équipe dans la poursuite d'objectifs communs d'entraide et de partage. Le souci des autres et la bienveillance à leur égard sont au cœur des préoccupations. La recherche de nouveaux moyens visant l'amélioration de la qualité de vie de tous est valorisée.

## **ÉCOUTE**

L'APARL porte une attention particulière à l'autre afin de mieux reconnaître son message sans le juger ni le critiquer. L'APARL prône une écoute active dans le but d'établir une communication constructive.

## **RESPECT**

L'APARL favorise les relations équitables, respectueuses et harmonieuses entre tous, auxquelles les bonnes manières et la courtoisie sont valorisées, peu importe le sexe, la religion, la nationalité, la culture, la langue, la condition physique, l'allégeance politique ou l'orientation sexuelle.

Aucune forme de violence, qu'elle soit physique, psychologique, verbale ou sexuelle, n'est tolérée. Tout propos disgracieux et injurieux est banni.

Le respect passe aussi par le soin que chacun porte à sa personne. Une tenue vestimentaire appropriée et une hygiène personnelle adéquate rendent les relations de proximité plus agréables.

La présence sur les lieux de personnes sous l'influence d'alcool ou de substances illicites est interdite. La sobriété est de mise en tout temps.

Toutes les personnes impliquées à L'APARL s'engagent à respecter les règles de fonctionnement. De plus, elles s'engagent à ne pas nuire au bon déroulement des activités.

**LOYAUTÉ**

L'APARL demande la fidélité de chacun à sa mission, à sa vision et à ses valeurs afin de favoriser la cohésion et le sentiment d'appartenance envers l'organisme.

**CONFIDENTIALITÉ**

L'APARL exige une approche qui protège le respect de la vie privée de chacun en assurant la confidentialité en tout temps et en tout lieu.

**SOLLICITATION**

La sollicitation des membres ou employés sur les lieux est interdite en tout temps, que ce soit pour la vente de produits, pour des services à des fins personnelles, pour la promotion de partis politiques ou pour promouvoir toute autre association. Cette mesure est mise en place afin de respecter la quiétude des membres.

**CONCLUSION**

Nous sommes convaincus de la collaboration de tous. Cependant nous vous informons que toute personne présente sur les lieux qui contreviendrait à ce code de vie sera avisée verbalement.

S'il y a récidive et selon l'importance du manquement, nous serons dans l'obligation de donner un avis écrit ou de suspendre la présence de ce membre aux activités de l'APARL et ce, jusqu'à l'expulsion de celui-ci.

(réf. : article 2.4, Règlements généraux APARL)

# Merci

Québec 



**Centraide**  
du Grand Montréal



SOCIÉTÉ DES  
ÉTABLISSEMENTS DE JEUX  
DU QUÉBEC INC.



ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC