

PROGRAMMATION HIVER/PRINTEMPS 2020













Centre communautaire Groulx, 4901, rue St-Joseph

St-Vincent-de-Paul, Laval (Québec) H7C 1H6

téléphone : 450 661-5252

courriel: information@aparl.org

internet: www.aparl.org

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.

Les valeurs

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

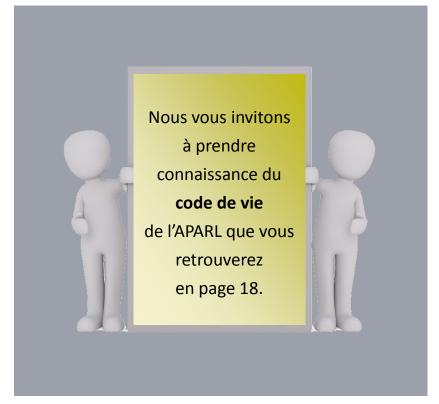
APARL Association Pour Aînés Résidant à Laval

HEURES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h

L'APARL SERA FERMÉE

vendredi 10 avril (vendredi saint) lundi 13 avril (lundi de Pâques) et lundi 18 mai (fête des patriotes)



Sommaire

L'équine de l'APARI

• •	
Modalités administratives	3
Comment s'y rendre?	4
Ç'APARL de quoi?	4
Dîners thématiques	5
Conférences	6
ITMAV	6
Bénévoles	7
Collecte de fonds	7
Café Entre-nous	7
Accompagnement transport à l'épicerie	8
Accompagnement transport à l'épicerie Ensemble vocal Sérénade	
	8
Ensemble vocal Sérénade	8 8
Ensemble vocal Sérénade Cuisinons entre aînés	8 8 9
Ensemble vocal Sérénade Cuisinons entre aînés À inscrire à votre agenda	8 9
Ensemble vocal Sérénade Cuisinons entre aînés À inscrire à votre agenda Ateliers	8910
Ensemble vocal Sérénade Cuisinons entre aînés À inscrire à votre agenda Ateliers Au programme	891011
Ensemble vocal Sérénade Cuisinons entre aînés À inscrire à votre agenda Ateliers Au programme Cours	89101112

L'équipe de l'APARL

ÉQUIPE DE LA PERMANENCE

Natalie Taupier directrice générale

Carole Bélanger..... coordonnatrice aux activités

Virginie Cailleau-Venant.. adjointe administrative

Ivelina Belcheva commis comptable

Josée Giguère coordonnatrice au bénévolat

Danielle Lamy..... animatrice à la vie communautaire

ITMAV Initiatives de Travail de Milieu auprès des Ainés en situation de Vulnérabilité (page 6)

Sandra Barriosanimatrice de milieu ITMAV

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Monique Marullo.....présidente

Yasmine Délice.....vice-présidente

Lise Cossette-Turpin.....secrétaire

Johanne Perrier.....trésorière

Vicky Blanchardadministratrice

Nicole Fleurent.....administratrice et personne

liaison avec les membres

Josée Giguère.....administratrice et

élue des employés

Modalités administratives

ıtmav

CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION

La carte de membre annuelle au coût de 15 \$ est obligatoire pour participer aux activités et elle est non remboursable. Cette carte de membre 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 en **comptant ou chèque.**

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.
- 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, une décision du CA ou tout autre cas de force majeure.



<u>C'EST OUVERT OU FERMÉ ?</u> 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. Suivez-nous!

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

Comment s'y rendre?

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

ç'APARL de quoi?

Votre journal associatif ç'APARLe de quoi?

Attendu par les membres d'une édition à l'autre, le journal **ç'APARLe de quoi?** se veut dynamique, utile et réconfortant.

Votre journal, c'est:

- un reflet de la vie associative de l'APARL;
- une belle vitrine aux activités de l'Association;
- une meilleure connaissance des services ou ressources offerts;
- des opportunités de sorties, de rencontres entre amis ou de bénévolat;
- de la variété (alimentation et recettes, réflexions, trucs, jeux, etc.).

Facebook

L'APARL possède une page Facebook que vous trouverez à l'adresse www.facebook.com/APARLaval. On y retrouve des annonces, des activités ou événements à venir, telles les activités de collectes de fonds. C'est l'endroit où sont également diffusés les messages aux membres, par exemple l'annulation des activités en cas de conditions météorologiques difficiles pouvant mettre en péril votre sécurité. Finalement, on s'y réfère pour revivre ou voir en images les activités passées. Suivez-nous!







Dîner 45^e anniversaire de l'APARL



Comme vous le savez déjà, l'année 2019-2020 marque le 45^e anniversaire de la fondation de l'APARL. Près d'un demi-siècle déjà d'activités, de partages, de rencontres, d'amitiés, de rires, de sourires et de bavardages. C'est devenu au fil des ans une belle et grande famille. Pour fêter cet événement comme il se doit, vous êtes conviés à un dîner d'anniversaire le vendredi 21 février 2020, détails à venir.

Au menu de l'événement : des invités spéciaux, des hommages et témoignages émouvants, de la bonne bouffe, de la musique endiablée, des surprises et beaucoup de pas de danse qui feront de ce moment un événement unique et haut en couleur.

Un grand merci à tous les membres, les bénévoles et les collaborateurs.

Bonne fête à l'APARL!

Dîners thématiques

Les billets sont en vente 3 semaines avant l'événement. Les réservations se font uniquement au moment du paiement. La date limite d'inscription se retrouve sur les affiches de l'activité. Au-delà de cette date, l'inscription à l'activité ne sera plus possible. Aucun remboursement n'est possible après la date limite.





Cabane à sucre

vendredi 27 mars 2020

départ : 10 h 15 retour: 15 h

date limite d'inscription : 20 mars





coût du billet

membre: 20\$ autobus: 5\$

Non-membre: 25 \$ transport exclu pour

les non-membres

Dîner-conférence Raconte-moi ton voyage

avec Nicole Campeau et André Rochon

vendredi 24 avril 2020

coût: gratuit



La première destination à faire pour découvrir le continent Africain.

Apportez votre lunch et nous vous servirons une soupe et un dessert maison.

Dîner dansant

vendredi 15 mai 2020

animation: Réjean Montbleau

buffet chaud et froid

date limite d'inscription : 6 mai





coût du billet

membre: 20 \$ non-membre: 25\$ Apportez votre vin



Le choix des conférences est fait dans un but précis, soit de répondre aux besoins et aux questionnements des aînés de la communauté.

Vous vous posez des questions ou avez un intérêt sur un sujet précis, n'hésitez pas à nous en faire part!

Toutes vos suggestions seront évaluées.



Conférences
GRATUITES
ET OUVERTES
À TOUS!

INSCRIPTION: 450-661-5252

Démystifier la maladie de Parkinson avec Élisabeth Lapointe vendredi 7 février 2020 de 13 h 30 à 15 h

Les sujets abordés

- ♦ Qu'est-ce que la maladie de Parkinson
- ◊ L'apprentissage d'une nouvelle vie
- ♦ Les proches aidants
- ♦ Services d'aide disponibles

Comment magasiner ses préarrangements avec Jean-Eudes Dumas vendredi 6 mars 2020 de 13 h 30 à 15 h

Causerie

Les négociations pour convenir de vos préarrangements peuvent devenir trop émotives. Sans préparation, vous pourriez payer 40 % de trop, surtout si vous ne magasinez pas.

Comment vous préparer à ces négociations et que devez-vous savoir?

Union de fait conjoints de fait avec Me François Bourdon vendredi 3 avril 2020 de 13 h 30 à 15 h

Quels sont vos droits et obligations

- Les différences entre conjoints mariés et conjoints de fait
- Les droits et obligations en cas de rupture ou de décès

ITMAV, Initiative de Travail de Milieu auprès des Aînés en situation de Vulnérabilité



Bonjour je suis Sandra Barrios,

En tant que travailleuse de milieu, mon but est de favoriser l'accès au soutien et à l'accompagnement pour une bientraitance au quotidien. Mon rôle consiste à assurer une présence, une écoute ou encore une aide à la recherche d'information. Je peux aussi diriger la personne vers les ressources pertinentes qui vont répondre à ses besoins ou problématiques particulières et ce dans le respect de la personne et de sa capacité d'agir.

En bref, si vous avez des questions ou que vous souhaitiez nouer une collaboration, n'hésitez pas à me contacter, je serai ravie de vous rencontrer.

« Une présence qui a du sens; écoute, aide et référence en toute confiance et discrétion »





Bénévoles 7

Moi, je bénévole à l'APARL... et vous?



Vous avez envie de :

- enrichir votre vie en côtoyant des gens de cœur?
- contribuer, dans le plaisir, à la réalisation d'activités et de projets?
- mettre à profit vos talents, vos compétences et votre expérience de vie?
 Informez-vous!

Collectes de fonds

Livres en fête

Au profit de l'APARL du 10 au 13 février 2020 de 9 h à 15 h 30 au Café entre-nous

Des livres en excellent état seront vendus à petits prix.

Notre inventaire de séries, est particulièrement intéressant cette année.

Des articles de la Saint-Valentin seront disponibles en quantité limitée.





Bon en chocolat!

Au profit de l'APARL

Collecte de fonds de Pâques

Se tiendra du 30 mars au 2 avril 2020 de 9 h à 15 h 30 au Café entre-nous

Cette vente de chocolat vous permettra de dénicher des cadeaux de Pâques originaux dans des emballages exclusifs.

Des produits de l'érable seront également disponibles.



Cet endroit convivial, dont le décor change au fil des saisons, est un incontournable de l'APARL; que ce soit pour son coin café et collation, son coin dîner avec four à micro-ondes et vaisselle, son coin bibliothèque avec une sélection de livres mis à votre disposition ou encore son coin information avec tableaux d'affichage et écran.

Le Café entre-nous est l'endroit par excellence pour vous détendre, prendre votre dîner, socialiser et échanger dans une ambiance joyeusement chaleureuse.





La soupe du mercredi

Devenue tellement populaire, la soupe du mercredi vous sera offerte gratuitement dès janvier. Préparée le matin même par un bénévole, elle est servie au Café entre-nous entre 11 h 45 et 12 h 45. dates : 22 janvier, 19 février, 18 mars et 22 avril.

*Environ 20 portions servies; premier arrivé, premier servi. Bon appétit!

Accompagnement transport à l'épicerie - ATE



L'ATE est un service qui permet à des groupes de quatre personnes d'effectuer leur épicerie toutes les deux semaines. Les utilisateurs peuvent également faire des arrêts à la pharmacie pour leur médication et à leur institution financière pour leurs transactions courantes. Ajouter à cela les sorties ponctuelles et annuelles spéciales qui viennent agrémenter le tout.

Les prérequis : ne pas posséder de véhicule, être préalablement évalué par l'animatrice et être membre de l'APARL.

le coût : 4 \$ par service

Territoire desservi : de la pointe de l'Île à Saint-François jusqu'à l'est de l'Autoroute 335.

pour nous joindre: 450 661-5252

Un rendez-vous que vous ne voudrez pas manquer!

Ensemble vocal Sérénade

Joignez-vous à l'Ensemble vocal Sérénade qui est composé d'une trentaine de choristes. Une fois par semaine, ils se retrouvent pour chanter ensemble des airs d'un répertoire très varié.

M. Gérard Parent assure la direction et accompagne au piano les choristes avec professionnalisme tout en y ajoutant une touche d'humour. De plus, vous aurez la chance de présenter deux concerts, un pour souligner le printemps et un second pour célébrer le temps des fêtes.

Les choristes et M. Gérard Parent vous accueilleront tous en chœur.

le mardi de 14 h à 15 h 30

coût: 35 \$ pour la session de 12 semaines

Cuisinons entre aînés







Les jeudis 16 et 30 janvier et 13 et 27, février 2020 de 13 h 30 à 16 h

Venez vous joindre à un groupe dynamique qui se réunit pour cuisiner des repas appétissants, nutritifs et économiques. Cuisinons entre aînés, c'est avant tout des gens qui se rassemblent pour avoir du plaisir.

Ils choisissent les recettes et procèdent aux achats. Tout le monde est bienvenu, peu importe ses compétences culinaires ou ses expériences.

coût : le total des achats sera divisé entre les participants.

Soirée de pratiques de danse en ligne



animation: M. Réjean Montbleau

au Pavillon du Bois Papineau, 3235, boul. St-Martin Est

coût: membres 5 \$ et non-membres 8 \$

les vendredis de 19 h à 22 h

24 janvier 2020

7 et 21 février 2020

6 et 20 mars 2020

3 et 17 avril 2020

1 et 29 mai 2020

Musée Armand-Frappier

le vendredi 17 avril 2020 à 12 h 30

Une activité d'une durée de 2 h 15 qui comprend une visite de l'exposition « Nous et les autres, des préjugés au racisme » en compagnie d'un animateur ainsi qu'une activité en laboratoire sur le stress social et le cerveau.

coût: 10 \$ par personne / places limitées à 30 personnes

inscription obligatoire avant le 16 mars 2020



Musée Armand-Frappier 531, boul. des Prairies, Laval

Centre d'interprétation de l'eau



12, rue Hotte, Laval

le vendredi 8 mai 2020 à 13 h

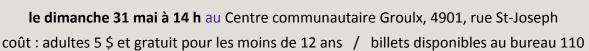
L'exposition «Le chemin de l'eau : de la rivière à la rivière» permet aux visiteurs de parcourir dix thématiques à travers lesquelles ils suivent le chemin de l'eau en milieu urbain. Composées de pièces de collection, de textes colorés, de questions, de jeux et de modules interactifs, les thématiques illustrent l'évolution du traitement de l'eau potable, de son captage à la rivière en passant par les multiples étapes de purification, de distribution, et jusqu'à son utilisation à la maison et son traitement précédant le retour au cours d'eau. Visite guidée de 90 minutes.

coût: 14 \$ par personne / places limitées à 30 personnes

inscription obligatoire avant le 20 avril 2020

Concert printanier

avec L'Ensemble vocal Sérénade sous la direction de M. Gérard Parent







Venez célébrer le printemps avec nous!

10 Ateliers

Session HIVER: début semaine du 13 JANVIER 2020

Session PRINTEMPS : début semaine du 14 avril 2020 (6 semaines)

AUTOMNE : le coût de 30 \$ donne accès à tous les ateliers.

PRINTEMPS : le coût de 15 \$ donne accès à tous les ateliers.

Gratuit pour ceux qui se sont inscrits aux sessions automne et hiver.

Des coûts de matériel peuvent s'ajouter pour certains ateliers. Voir les modalités administratives en page 3.

Atalias/Daspansahla	Havaiva	Description
Atelier/Responsable	Horaire	Description
Bijoux Pièrina Di Zazzo	jeudi de 9 h à 11 h 30 ou 13 h 30 à 15 h 30	Apprendre, par des créations uniques, la technique de fabrication de différents bijoux.
Des mots pour écrire, des mots pour se dire Louise Michelle Ouellette Di Genova	mercredi de 9 h à 11 h 30	Ces ateliers d'écriture sont destinés à celles et ceux qui ont le désir de voyager dans le monde imaginaire de chacun sur un même projet créatif, l'écriture.
J'améliore mon anglais Gilles Sauvé	lundi de 13 h 30 à 15 h 30	Par le biais de la lecture, l'écriture, d'exercices et de conversation, voilà tout pour améliorer votre anglais.
Groupe de conversation espagnole Bechara Zalzal	mardi de 10 h à 12 h	Groupe de conversation animé qui vous permettra de pratiquer cette langue à travers des échanges et des partages.
Les arts complices Nicole Garon	Les mercredis 15 et 29 janvier, 12 et 26 février et 11 et 25 mars de 13 h 30 à 15 h 30 Les mercredis 22 janvier, 5 et 19 février, 4 et 18 mars et 1 ^{er} avril de 10 h à 15 h 30	Nicole vous donne rendez-vous pour partager votre passion pour les arts, la découverte de nouvelles techniques et le plaisir de la création. Un projet par mois sera proposé, intégrant différentes techniques, expliquées et expérimentées à chaque étape de la démarche. Couleur, graphisme, textures et composition seront abordés, ainsi que l'impression, le coulage, le transfert d'images et le collage, selon votre désir.
Menus travaux de bois Michelle Beaulieu Gariépy	lundi de 13 h 30 à 15 h 30	Pour monsieur et madame Fabrication de petites pièces de bois.
Pétanque intérieure Robert Bélisle	mardi de 10 h à 12 h	Amusant en tout temps!
Programme Viactive Francine Gérard	mercredi de 13 h 30 à 15 h	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.
Shuffleboard Michelle Beaulieu Gariépy	lundi 9 h 30 à 12 h ou jeudi de 13 h 30 à 15 h 30	Place au jeu!



Musclez vos méninges

avec Isabelle Sépulvéda, professionnelle du CISSS de Laval les mercredi du 22 avril au 10 juin 2020 (8 semaines) de 13 h 30 à 15 h 30

coût : gratuit et ouvert à tous / inscription obligatoire avant le 8 avril 2020 Ce programme s'adresse aux aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement et vise à promouvoir la vitalité intellectuelle.

Thèmes abordés

- connaître les facteurs qui influencent la santé de votre cerveau
- apprendre à stimuler votre mémoire
- connaître le fonctionnement de votre cerveau
- intégrer la pratique quotidienne des trucs de mémorisation
- connaître le lien entre le stress et la mémoire
- utiliser sa créativité : inventer des astuces

Critères d'admissibilité

- être capable de lire et de bien fonctionner en groupe
- ne pas avoir de problèmes significatifs de mémoire
- être en mesure de retenir de nouvelles informations



Bien manger pour rester en santé

avec une nutritionniste du CISSS de Laval les mardis du 10 mars au 14 avril 2020 (6 semaines) de 13 h 30 à 15 h 30

coût : gratuit et ouvert à tous / inscription obligatoire avant le 28 février 2020

Ce programme s'adresse aux personnes âgées intéressées à en connaître plus sur la nutrition. Ces rencontres ont pour but d'améliorer nos habitudes alimentaires afin de faire des bons choix de santé.

Thèmes abordés

- promouvoir les bienfaits d'une saine alimentation équilibrée
- redécouvrir le plaisir de manger
- démystifier certaines croyances alimentaires
- connaître ses besoins nutritionnels
- · connaître la conservation alimentaire

Échanger sur des sujets, tels que

- les maladies cardiovasculaires VS oméga-3 et antioxydants
- savoir lire les étiquettes des aliments
- le système digestif et ses maladies associées (constipation, diverticulose, diarrhée)

12 Cours

Session HIVER : début semaine du 13 janvier 2020

Session PRINTEMPS : début semaine du 14 avril 2020 (6 semaines)

Voir les modalités administratives en page 3

Cours / Niveau	Horaire	Responsable / Lieu	Durée hiver	Coût hiver	Durée printemps	Coût printemps
		Julie Bélan,				
		Groupe Kinergique				
	mardi ou jeudi	Résidence Les Écores	12 sem.	100\$	6 sem.	50\$
Aquaforme	de 11 h à 12 h	1800, boulevard Cartier Est	12 h	voir note	6 h	voir note
	lundi		12 sem.		6 sem.	
Bouger +	de 10 h 30 à 11 h 30	Marie-Claude Renaud, TRP	12 h	80 \$	6 h	40\$

La retraite est une étape de la vie pour ralentir, s'amuser et en profiter. Cette période offre beaucoup de temps libres pouvant mener à la sédentarité. Faire de l'exercice est une façon de retarder les effets du vieillissement et d'augmenter les chances de demeurer autonome plus longtemps. Animé par une thérapeute en réadaptation physique, Bouger + est un programme adapté qui augmente la force, la flexibilité, l'endurance, diminue le risque de chutes et mène à la bonne humeur.

	lundi		12 sem.		6 sem.	
Guitare intermédiaire	de 9 h 30 à 10 h 30	Jacques Daoust	12 h	75 \$	6 h	38\$
	lundi		12 sem.		6 sem.	
Guitare initiation	de 10 h 45 à 11 h 45	Jacques Daoust	12 h	75 \$	6 h	38\$
		Réjean Montbleau				
		Centre communautaire				
Danse en ligne	mardi	St-Vincent, 1111, place	12 sem.	55 \$	6 sem.	28\$
intermédiaire	de 13 h 30 à 15 h	JEudes-Blanchard	18 h	voir note	9 h	voir note
Danse en ligne	mercredi		12 sem.		6 sem.	
débutant	de 10 h à 11 h 30	Réjean Montbleau	18 h	55 \$	9 h	28\$
Danse en ligne	jeudi		12 sem.		6 sem.	
intermédiaire	de 9 h 30 à 11 h	Réjean Montbleau	18 h	55 \$	9 h	28\$
Golf	mercredi				6 sem.	
du 15 avril au 20 mai	de 13 h à 14 h 30	Nelson Forbes			9 h	100\$
	Maintien + 1 jeudi					
	de 9 h 30 à 10 h 30					
Maintien + 1 ou 2	Maintien + 2 jeudi		12 sem.		12 sem.	
prérequis : Bouger +	de 10 h 45 à 11 h 45	Marie-Claude Renaud, TRP	12 h	80 \$	12 h	40\$

NOTE

L'inscription et le paiement des cours d'aquaforme qui ont lieu à la Résidence les Écores et les cours de danse qui ont lieu au Centre communautaire St-Vincent doivent se faire avant le début des cours à l'APARL au Centre communautaire Groulx.

Cours 13

Cours / Niveau	Horaire	Responsable / Lieu	Durée hiver	Coût hiver	Durée printemps	Coût printemps
	mercredi		12 sem.		6 sem.	
Méditation	de 13 h à 14 h 30	Luce Paquette	18 h	90 \$	9 h	45\$
Mise en forme et	lundi	Marie-Claude Renaud	12 sem.		6 sem.	
stretching	de 13 h 30 à 14 h 45	TRP	15 h	70 \$	7.5 h	35\$
	mercredi					
	de 10 h à 11 h 30					
Le mouvement	ou jeudi		12 sem.		6 sem.	
conscient	de 13 h 30 à 15 h	Luce Paquette	18 h	90 \$	9 h	45\$

Pratiquer le mouvement conscient, c'est se mettre à l'écoute de soi en faisant l'expérience d'une détente profonde, dans la recherche d'une meilleure qualité de vie.

C'est une approche globale du corps, un outil de prévention et d'éveil corporel. Cela permet d'étirer chaque partie du corps avec lenteur et douceur.

En pratiquant ces mouvements vous pourrez réapprendre à mieux respirer, à vous écouter, à prendre une pause pour calmer votre mental, apaiser vos douleurs physiques. En vous laissant guider, rien à faire, juste ÊTRE, venez-vous DÉPOSER. Avec des petites balles et un bâton mousse, vous amènerez votre corps dans la détente, vous bougerez en respectant vos limites, vous apprendrez à lâcher prise. Venez l'expérimenter!

Peinture ou dessin	mardi de 9 h 30 à 12 h	Christiane Joly	12 sem. 30 h	125 \$	6 sem. 15 h	63\$
Yoga doux sur tapis	lundi de 13 h à 14 h 30	Pascale Charest	12 sem. 18 h	90 \$	6 sem. 9 h	45\$

Venez faire du **yoga doux sur tapis** adapté à vos corps. Tout en douceur, vous recevrez les bienfaits du yoga qui sont multiples : étirement, tonification, développement flexibilité et coordination, lubrification des articulations, détente, apaisement intérieur, joie, vitalité. Et surtout, la connexion au grand pouvoir de détente et de calme de votre respiration! C'est dans le plaisir que chacun évoluera à son rythme sous la guidance et la délicatesse de Pascale Charest, enseignante certifiée de Hatha-yoga.

Yoga doux sur chaise	lundi de 14 h 45 à 16 h 15	Pascale Charest	12 sem. 18 h	90 \$	6 sem. 9 h	45\$
Yoga doux sur chaise	jeudi de 13 h 30 à 15 h	Pascale Charest	12 sem. 18 h	90 \$	6 sem. 9 h	45\$

Le **yoga doux sur chaise** est accessible à tous et particulièrement à ceux et celles qui vivent certaines limitations physiques ou qui ont besoin de prendre soin de leur corps et de diminuer leur stress intérieur. Le yoga sur chaise permet de délier toutes les articulations, de faire des postures de yoga en grande partie assis sur la chaise. Nous faisons aussi des postures debout à l'aide de la chaise au besoin. Cette pratique assouplit tout le corps, renforce les muscles et les os. De doux mouvements favorisent la santé des organes. On a la chance aussi de travailler l'équilibre et d'apprendre des techniques de respiration apaisantes et vivifiantes, ce qui est bénéfique aussi bien pour le cœur, le corps et l'esprit. Ce sont ces rendez-vous hebdomadaires qui permettent de partager avec les autres la joie et les bienfaits du yoga. Avec Pascale Charest, enseignante certifiée de Hatha-yoga.

Le code de vie de l'APARL



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)

Inscription postale

Joindre **un chèque** au nom de **APARL** et poster à : **A**ssociation **P**our **A**înés **R**ésidant à **L**aval 4901, St-Joseph, St-Vincent-de-Paul, Laval (Québec) H7C 1H6



Numéro de membre :	Nouveau membre :	
Comment avez-vous entendu parler de l'APAR	L?	
Nom:	Prénom :	
Adresse:		
Quartier :	Code postal :	
Téléphone :	Cellulaire :	
Courriel:		
Votre date de naissance : Jour : Mo	is : Année :	
Est-ce que vous vivez seul ou en couple Est-ce que votre conjoint est membre de l'APA Si oui, quel est son nom?		
IMPORTANT Une personne à contacter en cas d'urgence		
Nom:	Prénom :	
Le lien avec vous :		
Téléphone :	Cellulaire :	
Activités c	hoisies	Coûts
Carte de membre à renouveler (obligatoire pou	r les nouveaux membres)	15 \$
1.		
2.		
3.		
	Total :	
Joindre votre chèque		

Nous travaillons en partenariat avec le réseau de la santé et des services sociaux et les organismes communautaires, afin d'offrir aux aînés des moyens leur permettant de conserver leur autonomie.

Nous tenons à remercier tous nos bailleurs de fonds, nos bénévoles, nos commanditaires et nos partenaires de leur soutien essentiel à l'atteinte des objectifs de notre mission.













Coopérer pour créer l'avenir