APARL
Association Pour Aînés Résidant à Laval

PROGRAMMATION
PRINTEMPS / ÉTÉ 2021

DÉBUT DE LA SESSION PRINTEMPS : SEMAINE DU 13 AVRIL 2021

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

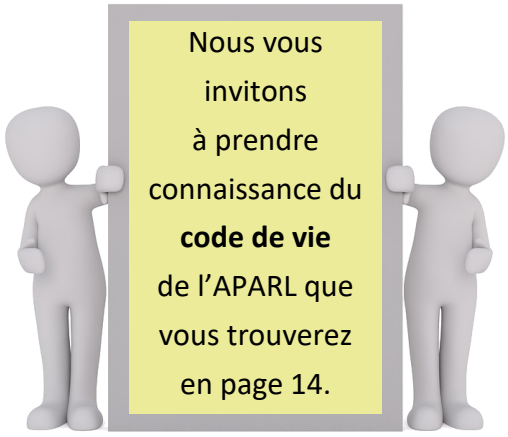
APARL
Association Pour Aînés Résidant à Laval

Heures d'ouverture

du lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h

L'APARL sera fermée

vendredi 2 avril et lundi 5 avril 2021 (Pâques)



Sommaire

Inscriptions 3
Consignes sanitaires 3
L'équipe de l'APARL 4
Modalités administratives 4
Comment m'y rendre? 5
Conférences 6
Ç'APARL de quoi? 7
Bénévoles 7
Café Entre-nous 7
Ateliers 8
Accompagnement transport à l'épicerie 9
Cours 10
ITMAV 12
Code de vie de l'APARL 14
Inscription postale 15

Les inscriptions pour la session printemps 2021

Les inscriptions se feront dès le 6 avril 2021

* par téléphone au 450 661-5252
* par courriel à coord.activites@aparl.org
* ou en **présentiel sur RDV seulement**

Les modes de paiement sont :

* chèque
* crédit
* débit
* comptant

Les places seront réservées seulement au moment du paiement.

COVID-19

Consignes sanitaires au Centre communautaire Groulx

Pour les activités en présentiel

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

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

À votre arrivée :

- 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

À l'intérieur du centre :

- après avoir suivi les consignes sanitaires à votre arrivée, veuillez vous rendre directement au local assigné
- assurez-vous de maintenir une distance de 2 mètres (6 pieds) entre les personnes en tout temps
- toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude
- 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, dès que vous vous levez de votre place, vous devez porter obligatoirement votre masque et respecter les consignes de circulation
- à la fin de votre activité, veuillez désinfecter votre chaise et votre table

Si vous avez des questions concernant les consignes, n'hésitez pas à venir au bureau 110.

En respectant les consignes sanitaires, nous contribuons à tous nous protéger.

Nous vous remercions pour votre coopération!

Équipe de la permanence

Marie-Josée Beauvais ..... coordonnatrice intérimaire
Carole Bélanger ..... coordonnatrice aux activités
Ivelina Belcheva ..... commis comptable
Danielle Lamy ..... animatrice à la vie communautaire

Initiatives de Travail de Milieu auprès des Ainés en situation de Vulnérabilité
Sandra Barrios
animatrice de milieu ITMAV

Conseil d'administration

Charline Ouellet ..... présidente
Vicky Blanchard ..... vice-présidente
Gérard Parent ..... secrétaire
Johanne Perrier ..... trésorière
..... administratrice
Louise Thompson ..... administratrice et personne liaison avec les membres
..... administratrice et élue parmi les employés

Modalités administratives

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**
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.

✳ Prenez note que si nous devions cesser toutes activités à cause de la COVID-19, l'APARL vous remettra un crédit ou un remboursement. Pour ce faire vous devrez compléter un formulaire de remboursement.

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

Comment m'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

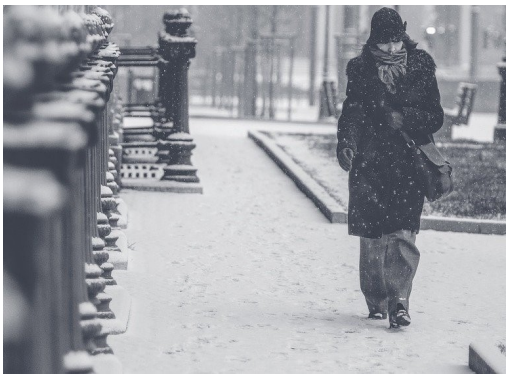
En provenance du boulevard St-Martin Ouest
Prendre la direction St-Martin Est, après la sortie du boulevard Pie IX, St-Martin devient le boulevard Vanier
Continuer sur Vanier jusqu'à De la Fabrique et tourner à gauche
Continuer jusqu'à Desnoyers et tourner à droite et continuer jusqu'à St-Joseph et tourner 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

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.

Conférences **virtuelles**

GRATUITES ET OUVERTES À TOUS!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 450 661-5252

ALPABEM

Comment maintenir une bonne santé mentale

vendredi 16 avril de 13 h 30 à 15 h

conférencières :
Janique Raymond-Migneault, intervenante
Joannie Lévesque, intervenante

- Comment distinguer l'anxiété et la dépression
- Quels sont les différentes causes
- Quels sont les facteurs de risque
- Comment se manifeste la dépression\ anxiété
- Gérer et vaincre la dépression et de l'anxiété c'est possible

CAAP Laval

Quels sont les droits qui vous protègent du système de la santé?

vendredi 21 mai de 13 h 30 et 15 h

conférencière : Carla Rocha, conseillère aux plaintes

- Le droit à l'information
- Le droit d'accès à votre dossier médical
- Le droit à des soins de qualité
- Le droit de donner ou de refuser le consentement aux soins
- Le droit d'opter pour le médecin et l'établissement de votre choix
- Le droit d'exercer un recours

Journal ç'APARL de quoi?

Votre journal **ç'APARLe de quoi?** sera de retour en avril

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 ressources ou services 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!

Bénévoles

Moi, je bénévole à l'APARL… et vous?

En cette période particulière, les besoins de l'APARL en bénévolat se transforment mais votre implication reste un incontournable pour l'accomplissement de sa mission.

Si vous avez envie d'enrichir votre vie en mettant à profit vos talents et vos expériences de vie.

Communiquez au 450 661-5252

Café Entre-nous

Pour des raisons sanitaires nous sommes dans l'obligation de fermer temporairement le Café Entre-nous.

Nous sommes désolés pour cet inconvénient.

Session PRINTEMPS de 6 semaines, début semaine du 13 avril 2021

(excepté pour les cours du lundi, début le 19 avril)

détails inscription voir page 3

Le coût de 10 $ donne accès à tous les ateliers.

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

Surveillez *Votre infolettre hebdomadaire* et notre page *Facebook* pour les activités ponctuelles d'été.

Atelier/Responsable	Horaire	Local et nombre de places	Description et bienfaits
Des mots pour écrire, des mots pour se dire Louise Michelle Ouellette Di Genova	mercredi de 9 h 30 à 11 h 30	**virtuel**	Pourquoi écrire? Écrire pour être moins stressé Écrire pour être plus créatif Écrire pour s'accomplir Écrire pour évacuer Écrire pour développer son cerveau
J'améliore mon anglais Gilles Sauvé	lundi de 13 h 30 à 15 h 30	**virtuel**	Par le biais de la lecture, l'écriture, d'exercices et de conversation, voilà tout pour améliorer votre anglais et développer vos capacités cognitives.
Groupe de conversation espagnole Bechara Zalzal	mardi de 10 h à 12 h	**virtuel**	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.

Accompagnement transport à l'épicerie, ATE 9

Dû à la présente situation , il est toujours impossible d'effectuer le service de l'accompagnement transport à l'épicerie tel qu'il était avant mais nous sommes en mesure d'effectuer des épiceries en ligne pour vous.

Certains critères sont obligatoires pour ce service.

Épiceries virtuelles

Il vous est dorénavant possible, et ce, durant toute la période de la pandémie Covid-19, de nous demander d'effectuer pour vous, vos commandes d'épiceries en ligne. Nous pouvons donc effectuer une commande complète en collaboration avec le supermarché Metro Plus Concorde Duvernay au 3100, boulevard De la Concorde est à Laval.

Les conditions :

- Demeurer dans le secteur de livraison : soit de la Montée Masson à l'est, jusqu'à Notre-Dame-de-Fatima à l'ouest, du boulevard Saint-Martin au nord jusqu'au boulevard Lévesque au sud
- Être membre de l'APARL au coût de 15 $ annuellement
- Payer les coûts de préparation de la commande et de livraison de 5 $
- Être détenteur d'une carte de crédit, payer en argent comptant ou par chèque
- Le coût minimal de la commande est de 35 $

Le fonctionnement :

- Préparer à l'avance votre liste d'épicerie.
- Metro Plus Concorde Duvernay se donne jusqu'à 48 heures pour la livraison de votre commande.
- Vous devez nous téléphoner au 450-661-5252 et une personne prendra en note votre liste et elle sera transmise au supermarché.
- Si vous possédez votre carte Metro et moi, nous pourrons l'utiliser et ainsi vous pouvez continuer à accumulez vos points.

Pour de plus amples renseignements, svp nous contacter au 450-661-5252

Session PRINTEMPS de 6 semaines, début semaine du 13 avril 2021

(excepté pour les cours du lundi, début le 19 avril)

inscription dès le 6 avril 2021 voir détails page 3

Cours / Niveau	Horaire	Responsable	Local et nombre de places	Coût
Cardio chez soi	lundi 10 h à 11 h	Marie-Claude Renaud	**virtuel**	23 $
Mise en forme pour tous. Par ces temps difficiles, l'inactivité physique et la déprime peuvent apparaître sournoisement. Bonne humeur, sourires et même rires sont au rendez-vous. Ces séances vous permettront de maintenir et d'améliorer votre condition physique, à votre rythme, dans le confort de votre maison.				
Danse en ligne intermédiaire **RÉVISION des danses pratiquées aux soirées de danse**	mardi 13 h 30 à 15 h	Réjean Montbleau	**virtuel**	19 $
Danse en ligne débutant **RÉVISION des danses pratiquées aux soirées de danse**	jeudi 10 h à 11 h 30	Réjean Montbleau	**virtuel**	19 $
La danse développe la mobilité, le rythme, la mémoire, l'équilibre et la confiance en soi. La danse en ligne allie la grâce et l'effort, faisant travailler simultanément le corps et l'esprit. Cette discipline, peut se pratiquer à tout âge, c'est une excellente façon de rester en forme.				
Méditation	mercredi 13 h à 14 h	Luce Paquette	**virtuel** **10 places**	32 $
La méditation est une pratique relaxante qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété. Elle favorise l'attention et la mémoire. Les personnes qui pratiquent la méditation semblent plus résistantes à la douleur. La méditation favoriserait également la santé cardiovasculaire et l'immunité.				
Pour toute information supplémentaire 450 661-5252				

Session PRINTEMPS de 6 semaines, début semaine du 13 avril 2021

(excepté pour les cours du lundi, début le 19 avril)

inscription dès le 6 avril 2021 voir détails page 3

Cours / Niveau	Horaire	Responsable	Local et nombre de places	Coût
Le mouvement conscient	**début 21 avril 2021** mercredi 10 h à 11 h 30	Luce Paquette	**virtuel** **12 places**	32 $

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. 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 bougerez en respectant vos limites, vous apprendrez à lâcher prise.

Peinture et dessin **du 11 mai au 15 juin 2021**	mardi 9 h 30 à 11 h 30	Christiane Joly	**présentiel** **extérieur** **8 places**	120 $

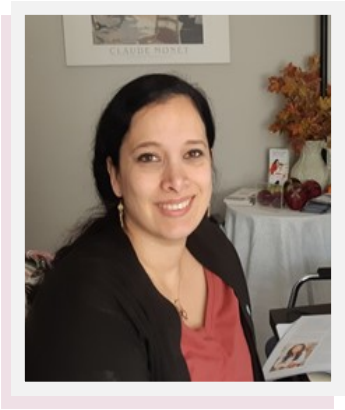
Afin de permettre la tenue de cet activité, le cours de peinture et dessin se fera à l'extérieur au Parc Rodolphe-Lavoie, 4890, rue St-Joseph, St-Vincent-de-Paul. ***Pourrait être annulé si des changements de situation se présentaient.***

Faire de la peinture ou du dessin peut permettre de diminuer le sentiment d'ennui, occuper l'esprit et limiter les risques de dépression. Cette activités artistiques aident également à développer les capacités cognitives, la concentration ainsi que la coordination entre la vision et les gestes.

Yoga doux sur tapis	lundi 14 h à 15 h	Pascale Charest	**virtuel**	32 $
Yoga doux sur chaise	jeudi 13 h 30 à 14 h 30	Pascale Charest	**virtuel**	32 $

Le yoga, sur tapis ou sur chaise, peut améliorer votre vie en vous aidant à réduire votre stress et à vivre plus sereinement. Il améliore votre respiration et votre souffle. Le yoga vous aide à améliorer votre concentration. Il renforce votre corps et améliore votre souplesse.

Pour toute information supplémentaire 450 661-5252



Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables

Bonjour chers (ères) lecteurs (trices),

Je suis heureuse d'entrer en relation avec vous, j'ai un profond désir d'aider ceux et celles qui ont besoin de support dans des moments difficiles de leur vie ou qui font face à des obstacles au niveau relationnel.

Aidez-moi à vous aider, plus que jamais dans le contexte d'incertitude de la pandémie de la Covid19, les services offerts dans le cadre du programme ITMAV sont essentiels, un accompagnement personnalisé de courte durée vous est offert. Si votre situation nécessite un suivi à long terme, je peux vous assister vers la ressource appropriée.

- Je peux vous écouter et vous soutenir afin d'identifier vos besoins ou briser votre isolement social.
- Je peux vous fournir des informations sur les ressources, les services, les programmes et les activités de votre communauté.
- Je peux vous guider dans les démarches visant à répondre à vos questions.
- Je peux vous expliquer ou vous aider à compléter des formulaires administratifs.

Vous avez besoin d'aide? N'attendez pas : anim.milieu@aparl.org / 450 661-5252

Sandra Barrios

Ateliers virtuels avec l'application Zoom

Gratuit et ouvert à tous

Comment se nourrir d'affection

jeudi 29 avril 2021

de 13 h 30 à 15 h

- Les symptômes du manque d'affection
- Qui peut combler notre besoin d'affection
- Astuces pour avoir des relations riches en affection

La culpabilité,
apprendre à dire non, c'est aussi apprendre à décevoir

vendredi 28 mai 2021

de 13 h 30 à 15 h

- Dire non, C'est facile sauf que…
- Dire non, C'est refuser de se soumettre
- Dire non, C'est apprendre à reconnaitre nos limites
- Dire non, C'est faire le ménage dans nos relations

---

inscription obligatoire au 450 661-5252 ou anim.milieu@aparl.org

---

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 15

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

Numéro de membre :	**Nouveau membre :** ☐
Comment avez-vous entendu parler de l'APARL?	
Nom :	**Prénom :**
Adresse :	
Quartier :	**Code postal :**
Téléphone :	**Cellulaire :**
Courriel :	
Votre date de naissance : Jour :	**Mois :** **Année :**
Est-ce que vous vivez seul ☐ **ou en couple** ☐ **Est-ce que votre conjoint est membre de l'APARL? Oui** ☐ **Non** ☐ **Si oui, quel est son nom?**	
IMPORTANT **Une personne à contacter en cas d'urgence**	
Nom :	**Prénom :**
Le lien avec vous :	
Téléphone :	**Cellulaire :**

Activités choisies	**Coûts**
Carte de membre à renouveler (obligatoire pour les nouveaux membres) **Vérifiez sur votre carte le mois du renouvellement**	**15 $**
1.	
2.	
3.	
Total :	

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.

Québec

Centraide du Grand Montréal

LAVAL

SOCIÉTÉ DES ÉTABLISSEMENTS DE JEUX DU QUÉBEC INC.

ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

Merci