

# Programmation été 2022



Début de la session,  
semaine du 6 juin 2022



Plus de 46 ans  
d'implication dans  
la communauté

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 19.



## Heures d'ouverture

du lundi au jeudi  
de 8 h 30 à 16 h 30.  
vendredi de 8 h 30 à 16 h

## Heures d'été

du 8 juillet au 2 septembre  
du lundi au jeudi  
de 8 h 30 à 16 h 30  
vendredi de 8 h 30 à 12 h 30

**Accès pour les  
personnes à mobilité  
réduite.**



## 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.

## Sommaire

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| L'Association .....              | 2  |
| Inscription... ..                | 3  |
| L'équipe de l'APARL .....        | 4  |
| Comment s'y rendre? .....        | 4  |
| Modalités administratives .....  | 5  |
| Assemblée générale annuelle..... | 6  |
| ITMAV .....                      | 7  |
| Services .....                   | 8  |
| Ateliers estivaux.....           | 11 |
| Sorties estivales .....          | 12 |
| Activités estivales.....         | 14 |
| Activités culinaires .....       | 16 |
| Bénévolat .....                  | 17 |
| Bénévoles recherchés.....        | 18 |
| Code de vie .....                | 19 |

### PETIT QUIZ!

Combien y a-t-il de soleil, sous toutes ses formes, dans cette programmation ?  
réponse en page 18



## Quand et comment vous inscrire?

Dès le 24 mai

par téléphone au 450 661-5252

par courriel à [coord.activites@aparl.org](mailto:coord.activites@aparl.org)

par messagerie vocale



## À l'APARL, la sécurité c'est une priorité!



### Consignes pour le port du masque

#### Levée du port du masque dans plusieurs lieux publics depuis le 14 mai

Le choix de porter le masque dans ces lieux demeure à la discrétion de chaque personne. **La population est invitée à respecter celles et ceux qui souhaitent continuer à se prévaloir de ce moyen de se protéger efficacement contre la COVID-19.**

Rappelons que les personnes qui ont eu la COVID-19 doivent porter le masque lors de toute interaction sociale suivant leur isolement, soit au minimum cinq jours suivant leur isolement à la maison.

Les citoyens et citoyennes vivant avec une personne ayant la COVID-19 doivent aussi le porter durant 10 jours.

#### ***Le port du masque demeure recommandé***

Il est très important de souligner que le port du masque dans les lieux publics demeure recommandé pour certains groupes. Cette recommandation vise les personnes vulnérables et les personnes âgées, notamment celles qui sont à risque de complications. **Il est également recommandé** de porter le masque en présence de ces personnes afin de limiter autant que possible les risques de contagion.

**Nous vous demandons de ne pas vous présenter à l'APARL si vous ressentez des symptômes ou si vous croyez avoir été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19.**

#### **Citation :**

« Le fait de porter le masque dans les lieux concernés relèvera désormais d'un choix individuel. Nous invitons les citoyens à demeurer responsables dans leur gestion des risques et à faire preuve de respect. »

*Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux*

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

**Nous vous remercions pour votre coopération!**



## Équipe de travail

- Julie VAILLANCOURT**..... directrice générale  
**Carole BÉLANGER**..... responsable des activités  
**Carolina LATORRE ROJAS**. adjointe administrative  
**Danielle LAMY**..... responsable du service ATE  
**Geneviève LaBRANCHE**.... directrice adjointe  
**Ivelina BELCHEVA**..... commis comptable sénior  
**Johanne SANCHE** ..... responsable des ateliers  
 et activités culinaires  
**Julie PERROTTE** ..... responsable des bénévoles et de  
 la vie associative  
**Sandra BARRIOS**..... intervenante de milieu ITMAV

## Conseil d'administration

- Charline OUELLET**..... présidente  
**Vicky BLANCHARD** .... vice-présidente  
**Annick SENGHOR** ..... secrétaire  
**Johanne PERRIER** ..... trésorière  
**Chantale LIZOTTE**..... administratrice  
**Louise THOMPSON** ... administratrice et  
 personne liaison avec  
 les membres  
**Sandra BARRIOS**..... administratrice et  
 élue des employés

Nous aimerions souligner le départ de Marie-Josée BEAUVAIS et la remercier pour sa précieuse contribution à l'APARL. Nous lui offrons tout le succès désiré dans ses nouvelles fonctions.



## 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 plusieurs de 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 restant.
  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.**





## INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE ET L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'APARL 2021-2022

Vous êtes cordialement invités à **L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE (modifications des règlements généraux) ET L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE de l'APARL**, qui se tiendront **le lundi 13 juin 2022 de 13 h à 15 h** au Centre communautaire Groulx, 4901, rue St-Joseph, salle 002, Laval, Québec H7C 1H6.

Et oui, après 2 années de pandémie et de rencontres virtuelles, c'est au Centre communautaire Groulx que nous vous retrouverons et vous accueillerons **dès 12 h 30, dans une ambiance musicale en compagnie de M. Gérard Parent, directeur de l'Ensemble vocal Sérénade**. Ce sera une belle opportunité pour vous de rencontrer les membres du conseil d'administration, l'équipe de travail, les partenaires de l'organisme et bien sûr, les membres. Ces rencontres seront suivies d'un cocktail (vin et petites bouchées).

C'est une belle occasion de vous faire part des réalisations de l'APARL au cours de la dernière année et des perspectives pour 2022-2023, de même que poser des questions et nous donner vos suggestions sur tout ce qui touche l'APARL.

**Afin de vous assurer de réserver votre place, veuillez svp nous contacter soit par téléphone au 450 661-5252 ou par courriel au [adj.admin@aparl.org](mailto:adj.admin@aparl.org), et ce, d'ici le 7 juin 2022.**

Au plaisir de vous voir le 13 juin prochain.

- **Prenez note qu'un courriel ou un envoi postal contenant l'avis de convocation et les documents s'y rattachant vous sera envoyé dans la semaine du 24 mai 2022.**

**Les documents seront aussi disponibles à l'APARL.**



### Enfin de retour!

Dans une toute nouvelle formule, la journée portes ouvertes se tiendra le mardi 30 août 2022.

Tous les détails se trouveront dans la programmation automne 2022.

**À bientôt!**



## ITMAV, Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité



Bonjour chers(ères) lecteurs(trices),

J'aime être en contact 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.

Laissez-moi vous aider, un accompagnement personnalisé et confidentiel de courte durée vous est offert, si votre situation nécessite un suivi à long terme, je peux vous assister vers les ressources appropriées.

Pour quoi et quand consulter

- ◆ si vous traversez des épreuves difficiles comme un deuil, une maladie, une séparation, stress, anxiété, conflits, etc. ;
- ◆ si vous avez un sentiment de vide intérieur ;
- ◆ si vous avez de la difficulté à négocier avec la vie ;
- ◆ si vous avez de la difficulté à développer des relations satisfaisantes ;
- ◆ si vous vivez la solitude ou un manque d'équilibre dans votre vie ;
- ◆ et plus.

Il faut que vous sachiez qu'il existe des solutions.



Je peux

- ◆ vous écouter et vous guider dans votre cheminement personnel ;
- ◆ vous accompagner et identifier avec vous des pistes de solution ;
- ◆ vous fournir des informations sur les ressources, les services, les programmes et les activités dans votre communauté ;
- ◆ vous aider dans les démarches administratives si nécessaire.

N'attendez plus communiquez avec moi dès maintenant au 450 661-5252 ou par courriel au [anim.milieu@aparl.org](mailto:anim.milieu@aparl.org)

Ces services sont offerts dans le cadre du programme ITMAV, soutenu financièrement par le Secrétariat aux aînés.

Au plaisir de pouvoir vous connaître.

Sandra BARRIOS, intervenante ITMAV



# DÉGOURDISS'ÂGE

Activité gratuite  
Centre de jour ambulant

## OBJECTIF

Améliorer et maintenir les capacités physiques et cognitives de la personne afin de promouvoir son autonomie ainsi que le maintien à domicile.

## ACTIVITÉS OFFERTES

- Exercices qui favorisent la motricité globale
- Renforcement musculaire et articulaire
- Pratiques d'hygiène posturale
- Capsules de Santé
- Stimulation cognitive

## POUR QUI?

Le programme est conçu pour les personnes de 65 ans et plus qui vivent à domicile ainsi que pour une clientèle de moins de 65 ans en perte d'autonomie.

## OÙ ET QUAND?



Association Pour Aînés Résidant à Laval- APARL  
4901, rue St-Joseph  
Saint-Vincent-de-Paul, Laval (Québec) H7C 1H6

**Les lundis de 13h30 à 14h30**

Faire part de votre intérêt pour participer aux activités à votre intervenante ITMAV afin de valider votre admissibilité

Sandra Barrios - Intervenante ITMAV à l'APARL

450-661-5252

[anim.milieu@aparl.org](mailto:anim.milieu@aparl.org)





## Îlot de fraîcheur

**CHALEUR ACCABLANTE!**

**L'APARL vous offre un endroit pour vous rafraîchir cet été!**



**Un îlot de fraîcheur à Saint-Vincent-de-Paul**

En cas de vague de chaleur, l'APARL met à votre disposition le Café Entre-nous au local 107.

Cet endroit devient un îlot de fraîcheur pour l'été 2022.

Nous accueillons toutes les personnes de la communauté de 50 ans et plus, membres et non-membres!

**Vous aurez accès à des casse-têtes, jeux de société, jeux de cartes, livres, revues, tablettes numériques et Internet.**

Aucune réservation nécessaire, présentez-vous au 4901, rue St-Joseph à St -Vincent-de-Paul.

**Les heures d'ouverture sont :**

du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 00 et le vendredi de 9 h à midi

On vous attend du 6 juin au 2 septembre 2022.

**Attention!** Fermé le vendredi 24 juin et le vendredi 1<sup>er</sup> juillet.

**Bienvenue à tous!**



## Connect'âges

### L'accès à l'informatique à l'APARL

Cet été, venez profiter de la salle informatique de l'APARL qui sera ouverte à nos membres, **sur rendez-vous**, dans des plages horaires à déterminer.

Nous mettrons à votre disposition des ordinateurs, ainsi que des tablettes Android, que vous pourrez utiliser sur place, au local 209 .

**À noter que ce local est climatisé!**

Pour plus d'information, téléphonez à L'APARL ou écrivez à [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)





## Accompagnement Transport Épicerie (ATE)



**Vous avez besoin d'aide pour faire votre épicerie,  
ou vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui aurait ce besoin?**

**Vous aimez rencontrer des gens? 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 plus, 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**

## Bonhomme à lunettes



## Service d'opticien communautaire le Bonhomme à lunettes

Depuis 2007, le Bonhomme à lunettes est un opticien d'ordonnances mobile dans plusieurs organismes communautaires du Québec.

Il honore toutes les prescriptions de verres et offre un choix judicieux de montures de qualité, avec ou sans options, pour hommes, femmes et enfants.

Une économie importante accessible à tous.

Veuillez nous contacter pour connaître les dates et réserver votre place au 450 661-5252.

Au moment de votre rendez-vous, vous devez avoir en main  **votre prescription.**



**Inscription obligatoire pour toutes les activités au 450 661-5252**

## Groupe de conversation espagnole

les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 du 7 juin au 9 août 2022

**coût : 15 \$**

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 vous.



## Shuffleboard extérieur

les mercredis de 18 h à 20 h du 22 juin au 10 août 2022

**au Centre de la nature**

**coût : 10 \$**

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!



## Pétanque extérieure

les jeudis de 9 h à 11 h du 20 juin au 8 août 2022

**au Parc Rodolphe-Lavoie (en face de l'APARL)**

**gratuit**

La pétanque améliore le bien-être psychique, la gestion du stress et la socialisation. Ce jeu d'adresse et de précision permet de maintenir les muscles, la souplesse ainsi que les articulations en bonne condition. Il travaille également la concentration et l'analyse de la situation.



## Ensemble vocal Sérénade

les mardis de 10 h à 12 h du 14 juin au 9 août 2022

**au Parc Rodolphe-Lavoie (en face de l'APARL)**

**coût : 30 \$**

Le chant choral, en plus d'offrir des bienfaits comme favoriser l'élimination du stress et oxygéner notre organisme, constitue une activité sociale enrichissante. Chanter en groupe, c'est respirer ensemble, fournir un effort collectif et contribuer à un résultat global en synchronisant son énergie à celle des autres. De plus, appartenir à une chorale favorise les échanges, la communication et vous procure beaucoup de plaisir.





### Sortie au Jardin botanique de Montréal

#### ÉVÈNEMENT OUVERT AU GRAND PUBLIC

Lancement du Sommet Aigle-Quetzal-Condor  
Un rassemblement de leaders spirituels autochtones  
Au Jardins des Premières-Nations



SOMMET  
AIGLE-QUETZAL-CONDOR

**Cérémonie protocolaire et ateliers découverte (objets sacrés, roue de médecine, cuisine traditionnelle, chants et tambour, etc.)** <https://www.kina8at.ca/aigle-quetzal-condor>

**Pour les 50 ans et plus, inscription obligatoire, PLACES LIMITÉES.**

**date :** samedi 18 juin 2022

**heure :** nous vous attendons à l'APARL à 8 h 30 et le **départ se fera à 8 h 45**  
le départ du Jardin botanique se fera à 15 h

**coût :** prix membre et non-membre **25 \$**  
inclus l'entrée au Jardin botanique et le transport par autobus scolaire

**dîner :** apportez votre lunch, le restaurant du Jardin est à vos frais

**en cas de pluie :** la sortie aura lieu même en cas de pluie

**remboursement :** en cas d'annulation de votre part, aucun remboursement remis après le 13 juin

**réservation :** à partir du 24 mai 2022  
par téléphone 450 661-5252 ou par courriel [adj.admin@aparl.org](mailto:adj.admin@aparl.org)



Une invitation de T8aminik (Dominique) RANKIN et Marie-Josée TARDIF, animateurs de l'Atelier de sensibilisation au monde autochtone qui a eu lieu le 18 mars 2022 à l'APARL.

### Pratiques de danse en ligne



#### M. Réjean Montbleau, professeur de danse de l'APARL,

vous donne rendez-vous les jeudis suivants :

9 et 16 juin

7 et 28 juillet

4 et 11 août

de 18 h 45 à 22h

coût : membre 5 \$ | non-membre 8 \$

Au Pavillon du Bois Papineau , 3235, boul. Saint-Martin Est, Laval, local 106  
Vous êtes invité à venir danser avec nous dans une ambiance festive.  
Apportez vos rafraîchissements (non alcoolisés) et venez vous amuser!





## PIQUE-NIQUE FAMILIAL

**VENDREDI 27 MAI**  
Parc Rodolphe-Lavoie  
17 heures à 19 heures

**VOTRE FAMILLE,  
UNE NAPPE, ET  
VOTRE PIQUE-NIQUE !**

Activités et jeux  
pour les enfants



C'est dans une ambiance festive que l'ensemble vocal Sérénade de l'APARL, dirigé par M. Gérard Parent, sera au rendez-vous pour égayer votre pique-nique en famille.

En compagnie de vos enfants et de vos petits-enfants, venez chanter et vous amuser avec nous.



Prenez note qu'en cas de pluie, l'événement sera annulé.

## LAVAL en marche

POUR LA BIEN-TRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES 5<sup>e</sup> ÉDITION

**GRATUIT et ouvert à tous!**

**Mercredi 15 juin 2022**



Parce que la maltraitance envers les aînés c'est assez!  
Témoignez votre solidarité et venez marcher avec nous  
le **15 juin 2022 à 10 h.**

Point de départ : Centre Groulx au **4901, Saint-Joseph.**

Apportez votre lunch et venez déguster  
un petit dessert santé fait maison.

S'ensuivra la conférence virtuelle gratuite à 13 h.

**La résilience : comment rebondir**

avec **BLANDINE SOULMANA**

informations : **450 661-5252**



## Jardins Michel Corbeil

Un endroit bucolique où l'on peut visiter de magnifiques jardins.

Les jardins de démonstration

Inauguré en juin 2013 après plus de cinq années de travail et d'investissement, ce parc floral d'une superficie de 9 000 m<sup>2</sup> accueille une vingtaine de jardins thématiques et plus de deux mille variétés (genre, espèce et cultivar). Nos jardins sont renouvelés continuellement.

### Espaces magiques

Dans ce petit coin de paradis, vous trouverez une vue extraordinaire et rassurante vers un magnifique lac paysager, des espaces où vous pourrez non seulement vous reposer mais aussi observer et apprécier la faune et la flore, des espaces parfaits pour faire votre pique-nique.

Le jeudi 14 juillet 2022, en cas de pluie, remis au 21 juillet.

**Inscription obligatoire avant le 7 juillet 2022, places limitées**

Coût pour l'entrée et le transport : 20 \$ par personne .

Vous pouvez aussi vous y rendre directement.

Vous devez apporter votre lunch, les boissons alcoolisées sont autorisées sur le site.





Les parcs s'animent cet été, dans le cadre du Réseau des parcs animés offert par Ville de Laval, l'APARL vous propose **3 activités gratuites**.



## Mise en forme 50 +

mercredi de 9 h 30 à 10 h 30  
du 6 juillet au 10 août 2022  
au **Centre de la nature, au Chalet nord**  
gratuit, inscription au 450 661-5252

Marie-Claude RENAUD, professeure de mise en forme de l'APARL, vous invite à des séances de mise en forme pour les 50 ans et plus. Elle vous guidera et vous accompagnera afin que vous puissiez faire des exercices spécialement adaptés pour vous en toute sécurité. Le tout au son de musique entraînante dans une ambiance dynamique et chaleureuse.

## Yoga extra-doux sur tapis 50 +

jeudi de 18 h à 19 h 15  
du 21 juillet au 18 août 2022  
au **Centre de la nature, près du stationnement P5**  
gratuit, inscription au 450 661-5252



Avec Pascale CHAREST, professeure de yoga de l'APARL, venez découvrir le yoga extra-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. 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.

## Centre de la nature

Mise en forme 50 +  
près du chalet nord

Yoga tapis 50 +  
près du stationnement P5

## CARTE DU SITE



## Initiation au chant choral

jeudi de 10 h à 12 h  
le 4 août 2022  
au **Parc du Moulin à St-François**, près du chalet  
gratuit, inscription au 450-661-5252

Gérard PARENT, directeur de l'Ensemble vocal Sérénade de l'APARL, vous invite à chanter avec lui. Le chant choral, en plus d'offrir des bienfaits comme favoriser l'élimination du stress et oxygéner notre organisme, constitue une activité sociale enrichissante. En toute simplicité et surtout dans le plaisir.





## PLACE AU CINÉMA

**Il fera chaud cet été, alors pourquoi ne pas vous rafraîchir en écoutant un bon film.**

### **C'est un rendez-vous au cinéma**

Que diriez vous de faire une sortie au cinéma en bonne compagnie?

Deux mardis par mois, un film et un cinéma vous seront proposés.

À la sortie du cinéma, pour ceux et celles qui le désirent, une rencontre aura lieu dans un café avoisinant pour vous permettre de discuter du film.

Si vous êtes intéressé à participer à cette activité, inscrivez-vous au [coord.activités@aparl.org](mailto:coord.activités@aparl.org) ou au 450 661-5252 et nous vous communiquerons le choix du film et du cinéma.

Aucun transport offert.

### **C'est un rendez-vous à l'APARL**

Première présentation le jeudi 16 juin de 13 h 30 à 15 h 30

### *Délicieux* comédie dramatique 2021

Peu de temps avant la Révolution française, Pierre MANCERON met sa maîtrise de la cuisine au service du Duc de Chamfort. Malgré ses efforts, cela ne fera pas l'affaire du Duc qui le limoge sans hésitation. Perdu, mais orgueilleux, Pierre MANCERON se lancera dans une quête pour vivre de sa passion, aux côtés d'une femme étonnante qui l'inspire dans son souhait d'apprendre l'art culinaire. Ensemble, ils lanceront ce qui s'avérera être le premier restaurant, un endroit où l'on peut venir se délecter en toute quiétude. L'initiative sera couronnée de succès, mais attirera aussi au duo certains ennemis.

Vous devez vous inscrire au [coord.activités@aparl.org](mailto:coord.activités@aparl.org) ou au 450 661-5252.

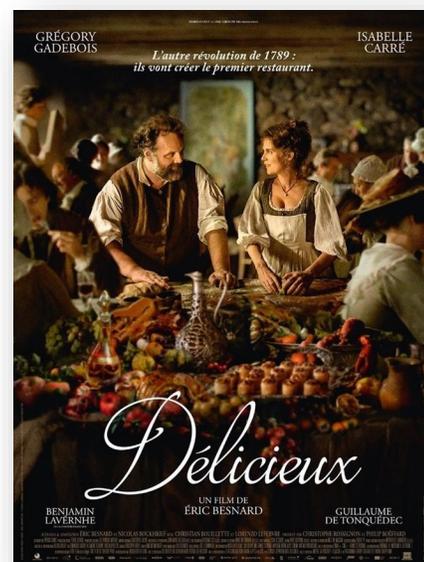


**coût : gratuit**

Collation et boisson vous seront offerts.

Vous n'avez pas de transport? Nous pouvons vous en offrir un.

Prochains films, le 14 juillet et le 11 août 2022 de 13 h 30 à 15 h 30, titres à venir.





### Collations

Une fois par semaine, des équipes de bénévoles viennent cuisiner des collations qui seront distribuées aux enfants de 2 maisons de la famille.

tous les lundis de 13 h à 15 h 30



### Cuisine collective "Les 4 marmitons"

Un groupe de 4 membres de l'APARL cuisine quelques repas qu'ils consommeront à la maison durant la semaine. Une bonne façon d'économiser sur leur panier d'épicerie.

tous les mercredis de 13 h à 16 h  
coût : le coût des achats

### Pour les personnes (pré) diabétiques, cuisine collective pour mieux s'alimenter

Un groupe de 3 ou 4 personnes viendra cuisiner des repas équilibrés pour apprendre à bien s'alimenter ou encore des plats adaptés à leur condition de santé.

1 mardi sur 2 à compter du mardi 14 juin de 13 h à 16 h

coût : une fois 15 \$ pour les services d'une nutritionniste et ensuite le coût des achats seulement.

N'oubliez pas de réserver votre place au 450 661-5252 ou à [securite.alim@aparl.org](mailto:securite.alim@aparl.org)



### 2 Pique-niques

2 pique-niques seront à l'horaire cet été au parc Rodolphe-Lavoie  
Dates à venir et selon la température.

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'information,

contactez nous au 450 661-5252 ou par courriel à [securite.alim@aparl.org](mailto:securite.alim@aparl.org)



## Avec l'arrivée de l'été, l'action bénévole se poursuit à l'APARL...



### Création d'un nouveau comité de bénévoles

À l'été 2022, l'APARL entend mettre en place un nouveau comité de bénévoles afin d'assurer la bonne marche des activités et des événements qui se tiendront au cours de la prochaine année. Vous désirez faire partie du comité de bénévoles, communiquez avec Julie PERROTTE au 450 661-5252 ou encore passez me voir au local 110.



### Rencontres individuelles des bénévoles

Prenez note que l'APARL tiendra des rencontres individuelles à compter du 24 mai prochain auprès des personnes bénévoles qui se sont impliquées au sein de l'organisme depuis l'automne 2021.

### Rencontre d'information destinée aux nouveaux bénévoles

À la mi-août, l'APARL tiendra une rencontre d'information destinée aux nouveaux bénévoles dans le but de faciliter leur intégration. Lors de cette rencontre, la responsable des bénévoles dressera un portrait de l'organisme, des services, des cours et ateliers offerts. Au plaisir de faire votre connaissance.

### Kiosque d'information lors de la journée portes ouvertes

À l'occasion des portes ouvertes de l'APARL qui auront lieu le 30 août prochain, nous tiendrons un kiosque d'information. Ainsi, nous pourrons faire la promotion de l'action bénévole au sein de l'organisme. Passez nous voir au kiosque.

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à communiquer avec Julie PERROTTE, responsable des bénévoles et de la vie associative à l'APARL, soit au 450 661-5252 ou encore via courriel à l'adresse suivante :

## Bénévoles recherchés

Tous les détails en page 18





## Bénévoles aide-jardiniers | Été 2022

### Responsable

Johanne SANCHE, responsable des ateliers culinaires

### Description du poste

Nous sommes à la recherche de 4 personnes bénévoles qui aiment jardiner.

### Tâches

Les tâches consistent à planter des herbes, légumes et fleurs, à effectuer l'entretien des 2 bacs à légumes et 2 petits bacs à fleurs et herbes, désherber et aérer le sol. Arroser au besoin.

### Horaire

Idéalement, les matins de semaine pour arroser et désherber, avant qu'il ne fasse trop chaud.



### Compétences et qualités recherchées

Bonne condition physique  
Aucune expérience horticole requise

### Date limite

Dès que possible

### Comment postuler?

Veuillez communiquer avec Julie PERROTTE, responsable des bénévoles et de la vie associative de l'APARL au 450 661-5252 ou encore via courriel à l'adresse suivante : [coord.benevole@aparl.org](mailto:coord.benevole@aparl.org)

PETIT QUIZ!

réponse : 43





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