APARL
Association Pour Aînés Résidant à Laval

PROGRAMMATION
HIVER 2021

SESSION HIVER DU 18 JANVIER AU 12 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

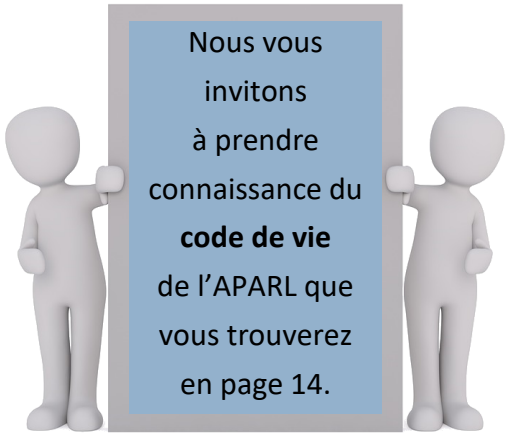
APARL
Association Pour Aînés Résidant à Laval

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



Sommaire

Inscriptions 3
Consignes sanitaires 3
L'équipe de l'APARL 4
Modalités administratives 4
Comment m'y rendre? 5
Ç'APARL de quoi? 5
Conférences 6
Bénévoles 7
Collecte de fonds 7
Café Entre-nous 7
Ateliers 8
Ateliers ponctuels 9
Cours 10
Accompagnement transport à l'épicerie 11
Épicerie en ligne 11
ITMAV 12
Code de vie de l'APARL 14
Inscription postale 15

Inscriptions 3



Les inscriptions pour la session hiver 2021

débuteront le 14 décembre 2020

Nos bureaux seront fermés du 21 décembre 2020 au 4 janvier 2021

Les inscriptions se feront :

* 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!

L'équipe de l'APARL 4

Équipe de la permanence

Marie-Josée Beauvais ..... coordonnatrice intérimaire
Carole Bélanger ..... coordonnatrice aux activités
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 12)
Sandra Barrios .....animatrice de milieu ITMAV

Conseil d'administration

Charline Ouellet ..... présidente
Vicky Blanchard ..... vice-présidente
Gérard Parent ..... secrétaire
Johanne Perrier ..... trésorière
..... administratrice
..... administratrice et personne liaison avec les membres
Josée Giguère ..... 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.



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. Suivez-nous!

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

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 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.).

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

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!



Conférences **virtuelles**

GRATUITES ET OUVERTES À TOUS!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 450 661-5252

Association des grands-parents du Québec

Le droit d'un enfant à une relation avec ses grands-parents

vendredi 15 Janvier 2021 à 14 h

Me Luc Trudeau, avocat familialiste ayant plus de trente-cinq ans d'expérience fera valoir le droit des petits-enfants de maintenir leurs liens avec leurs grands-parents et ce tant au niveau de la Cour supérieure que de la Chambre de la jeunesse et expliquera les recours existants en ce sens. Il sera également disponible pour répondre aux questions des membres alors présents touchant ce sujet épineux mais combien réel.

MAUV, Mécanisme d'Assistance pour Usagers Vulnérables

Accompagnement gratuit en recherche de milieu de vie

vendredi 5 février 2021 de 13 h 30 et 15 h

Vous trouverez différentes informations concernant les soins à domicile, le processus d'hébergement, le bail, l'ambiance, le personnel, ce qui en découle et plus encore; l'expertise de service que le MAUV offre saura vous guider auprès de divers milieux d'hébergement répondant à des critères spécifiques de qualité. Ils vous accompagneront afin de trouver la résidence qui répondra à vos besoins et/ou ceux de votre proche.

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes

Accompagnement afin d'obtenir l'aide et le soutien si comme usager du réseau de la santé, vous êtes insatisfait des services reçus.

avec Carla Rocha, conseillère aux plaintes

vendredi 5 mars 2021 à 13 h 30

Lors de la séance d'information, Le CAAP-Laval informe les usagers de **:**

- leurs droits dans le réseau de la santé;
- le mandat et les services du CAAP-Laval;
- le Régime d'examen des plaintes en santé et services sociaux.

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 avec Josée, coordonnatrice au bénévolat

Collectes de fonds

Bon en chocolat et sucré en sirop!



Cette vente de chocolat et de produits de l'érable vous permettra de dénicher des cadeaux de Pâques originaux dans des emballages exclusifs.





Collecte de fonds au profit de l'APARL

du mardi 23 au jeudi 25 mars 2021

de 9h30 à 15h30 au Café Entre-Nous

✳ Si la situation perdure, vous devrez prendre un rendez-vous au 450 661-5252 afin d'éviter tout rassemblement.

Café Entre-nous



FERMÉ

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

Nous sommes désolés pour cet inconvénient.

Session HIVER de 12 semaines du 18 janvier au 12 avril 2021

Inscription dès le 14 décembre 2020 (voir page 3)

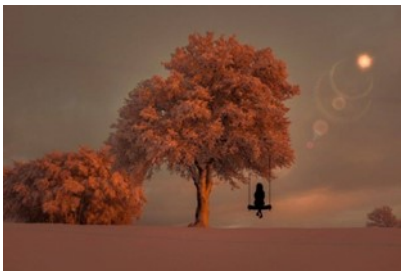
coût : 20 $ vous donne accès à tous les ateliers, **inscription obligatoire;**
des coûts de matériel peuvent s'ajouter pour certains ateliers.

Atelier/Responsable	Horaire	Local et nombre de places	Description et bienfaits
Bijoux Pièrina Di Zazzo	jeudi 13 h 30 à 15 h 30	**virtuel**	Fabriquer des bijoux est un moyen agréable de travailler sa dextérité. **Un coût hebdomadaire de 8$ pour le matériel**
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 9 h 30 à 11 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.
Les arts complices (art-thérapie) Nicole Garon	mercredi de 13 h 30 à 15 h 30	**en présentiel** local 112 8 places	Quelques bienfaits de l'art : • développe l'imagination et la curiosité • favorise la confiance en soi • stimule la concentration et le sens de l'observation • renforce la motricité fine et la coordinations des mouvements
Programme Viactive Francine Gérard	mercredi de 13 h 30 à 15 h 30	**virtuel**	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.

Ateliers de développement personnel EN PRÉSENTIEL

animation : Josée Giguère

Suis-je une bonne compagne ou un bon compagnon pour moi-même?



lundi 25 janvier 2021 de 13 h 30 à 15 h 30

«La pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un mauvais compagnon pour soi-même. C'est de s'ennuyer et être malheureux en sa propre compagnie.»
Cet atelier se veut une occasion de prendre conscience du discours et de la relation que nous entretenons avec nous-même.
Quels sont les ingrédients pour faire de soi sa meilleure compagne-compagnon de vie?

inscription obligatoire : 20 personnes maximum en présentiel
coût : Gratuit, carte de membre seulement

Le moment présent

lundi 22 février 2021 de 13 h 30 à 15 h 30



«Le moment présent est tout ce que nous avons. Maintenant est le seul moment que nous possédons.»
Dans cet atelier, nous réfléchirons à la manière dont nous pouvons parvenir à vivre dans le moment présent sans s'inquiéter de l'avenir ou souffrir du passé.

inscription obligatoire : 20 personnes maximum en présentiel
coût : Gratuit, carte de membre seulement

Apaiser le stress et l'inquiétude

lundi 22 mars 2021 de 13 h 30 à 15 h 30



«Aujourd'hui, je laisserai les choses se produire sans m'inquiéter.»
Parfois, le stress intérieur et extérieur que nous ressentons nous déséquilibre et provoque en nous malaises et inconforts.
Cet atelier se veut l'occasion de réfléchir à des moyens simples et accessibles pour apprendre à mieux gérer le stress et à lâcher prise face à l'inquiétude.

inscription obligatoire : 20 personnes maximum en présentiel
coût : Gratuit, carte de membre seulement

Session HIVER de 12 semaines du 18 janvier au 12 avril 2021

inscription dès le 14 décembre 2020 (voir page 3)

Cours / Niveau	Horaire	Responsable	Local et nombre de places	Coût
NOUVEAU **Cardio chez soi**	lundi 10 h à 11 h	Marie-Claude Renaud, TRP	**virtuel**	45 $
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	mardi 13 h 30 à 15 h	Réjean Montbleau	**virtuel**	38 $
Danse en ligne débutant	jeudi 10 h à 11 h 30	Réjean Montbleau	**virtuel**	38 $
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**	63 $
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.**				
Le mouvement conscient	mercredi 10 h à 11 h 30	Luce Paquette	**virtuel** **12 places**	63 $
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.**				
Yoga doux sur tapis	lundi 14 h à 15 h	Pascale Charest	**virtuel**	63 $
Yoga doux sur chaise	jeudi 13 h 30 à 14 h 30	Pascale Charest	**virtuel**	63 $
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.				

Accompagnement transport à l'épicerie, ATE 11



L'Accompagnement transport à l'épicerie (ATE) a été créé afin de permettre aux personnes de 50 ans et plus autonomes ou en légère perte d'autonomie qui n'ont pas de voiture de faire leur épicerie. Ce service est offert pour les résidants de St-François, Saint-Vincent-de-Paul et Duvernay Est. Une évaluation à domicile par l'animatrice sera effectuée afin de valider votre éligibilité.

En ce temps de pandémie, le service a dû s'adapter aux nouvelles mesures d'hygiène et de salubrité;

- ce service permet à deux personnes à la fois d'aller faire leur épicerie
- deux heures sont accordées à chacune de ces sorties
- chaque personne est accompagnée soit d'une bénévole ou de l'animatrice

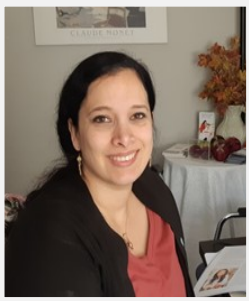
Ce service vous permet de;

- faire votre épicerie uniquement chez Metro Plus Concorde Duvernay
- aller à votre institution bancaire et/ou à la pharmacie
- aller faire rapidement quelques courses dans le Centre Duvernay, s'il vous reste suffisamment de temps

Le coût : 3,50 $ par personne plus un pourboire minimal au livreur ou au commis d'épicerie de ,50 $.
Un déambulateur sera disponible pour les déplacements.

Pour de plus amples renseignements, veuillez nous appeler au 450 661-5252





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

Groupe d'entraide en présentiel

Développer sa confiance en soi c'est un processus, laissez-moi vous accompagner.

avec Sandra Barrios, intervenante ITMAV

Comment se traiter avec bienveillance
vendredi 22 Janvier 2021 de 13 h 30 à 15 h

Sujets abordés
- comment répondre à mes besoins physiques dès qu'ils se présentent
- comment me traiter avec bienveillance, gentillesse et douceur
- comment m'accorder du temps pour ce qui est important pour moi
- comment me donner le droit à l'erreur

Comment être fidèle à mes besoins et mes limites
vendredi 19 février 2021 de 13 h 30 à 15 h

Sujets abordés
- comment reconnaître les signaux qui indiquent un besoin négligé
- comment reconnaître mes signaux personnels quand mes limites sont atteintes
- s'outiller et apprendre à assumer les conséquences de respecter mes limites

Comment être fidèle à mes émotions
vendredi 19 mars 2021 de 13 h 30 à 15 h

Sujets abordés
- décoder mes émotions pour saisir le message envoyé par mon corps
- prendre le temps de ressentir mes émotions pour rétablir l'équilibre
- pourquoi j'ai des réactions émotives

inscription obligatoire, 10 places par groupe

Ateliers virtuels offerts par l' ACEF

ACEF

Renouveler son bail, un rappel de vos droits en tant que locataire

jeudi 28 janvier 2021

de 13 h 30 à 15 h

Mieux comprendre

- ce qu'est un bail
- la signature du bail
- le droit du locateur de mettre fin au bail
- la reconduction du bail et fixation de loyer
- la résiliation du bail

ACEF

Dettes et budget

mardi 23 février 2021

de 13 h 30 à 15 h

Cet atelier présente

- les différents types de dettes
- les solutions possibles à l'endettement
- les différentes façons de les prévenir
- la méthode simple et efficace pour faire votre budget

ACEF

Manger à petit prix

mardi 23 mars 2021

de 13 h 30 à 15 h

L'atelier «mieux m'alimenter à petit prix» a pour principal objectif de vous outiller afin que vous soyez en mesure de faire des meilleurs choix de consommation lors de votre visite à l'épicerie. Les prix n'arrêtent pas d'augmenter, donc il est important d'utiliser stratégies et astuces pour continuer à bien manger.

inscription obligatoire au 450 661-5252

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 :	

Les inscriptions seront acceptées seulement à partir du 14 décembre 2020 (voir page 3)

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