

Programmation hiver 2022

Plus de 46 ans
d'implication dans
la communauté



INSCRIPTIONS

**Les 13, 14 et 15
décembre 2021
dès 10 h**

**Voir les détails à la
page 3**

Centre communautaire Groulx
4901, rue St-Joseph
St-Vincent-de-Paul
Laval (Québec) H7C 1H6
téléphone : 450 661-5252
courriel : information@aparl.org
site internet : 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 26.

Heures d'ouverture

du lundi au vendredi
de 8 h 45 à 16 h

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

Inscriptions.....	3
À l'APARL, la sécurité...	4
L'équipe de l'APARL	5
Comment s'y rendre?	5
Modalités administratives et c'est ouvert ou fermé?	6
Service ATE et café Entre-nous.....	7
ITMAV, conférences et ateliers pratiques	8
Services	10
Connect'Âges	12
Activité ponctuelle.....	13
Ateliers culinaires.....	14
Ateliers.....	16
Cours	18
Bénévoles et vie associative	21
Calendrier.....	22
Code de vie	24
Code de conduite.....	26
En image... ..	27



Dates d'inscriptions

13, 14 et 15 décembre 2021
dès 10 h

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

Comment vous inscrire?

par téléphone

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

par courriel

à coord.activites@aparl.org : nous mentionner l'activité à laquelle vous voulez participer et nous vous rappellerons pour fixer un RDV pour le paiement.

par messagerie vocale

nous mentionner l'activité à laquelle vous voulez participer, vos coordonnées et nous vous rappellerons pour fixer un RDV pour le paiement.

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

Veillez noter que le passeport vaccinal est demandé pour participer à toutes nos activités.

Nous vous invitons à prendre connaissance du formulaire d'engagement, code de conduite COVID-19, que vous trouverez à la page 27.

S
N
O
-
T
P
-
R
C
S
N
-

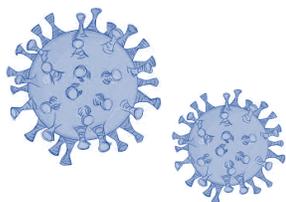
L'APARL se donne comme mission de vous protéger et de vous offrir un environnement sécuritaire.

Nous savons tous que le virus de la Covid-19 est encore présent dans nos vies, c'est pourquoi nous respectons les consignes de la Santé publique et de la ville de Laval.

Nous veillons à ce que tout le matériel comme les chaises et les tables que vous utilisez pour vos activités soit désinfecté après chaque utilisation par le participant qui les utilise.

Étant hébergé au Centre communautaire Groulx par la ville de Laval, le nombre de personnes maximum par local nous est imposé par la ville et nous sommes tenus de le respecter.

Dans le but de limiter le risque de contamination, le passeport vaccinal est obligatoire pour toutes personnes qui participe aux activités.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

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 :

- lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains
- pendant l'activité, il est important de limiter les déplacements
- toussiez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude
- à la fin de votre activité, vous devez désinfecter votre chaise et votre table.

Nouvelles consignes sanitaires.

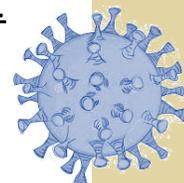
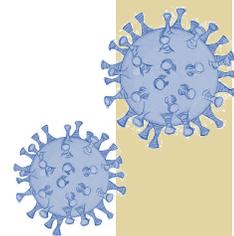
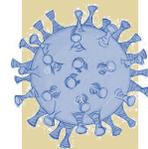
Activités nécessitant le passeport vaccinal : toute activité de sport et de loisir. Voici les règles :

- **le port du masque est exigé en tout temps à l'intérieur**, sauf pour boire ou manger, lors d'une activité physique et le chant;
- aucune distanciation, sauf exception;
- capacité d'accueil normale de la salle ou du site;
- notez que certaines consignes peuvent s'ajouter selon le type d'activité (ex : chorale 2 mètres de distance).

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

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

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
Marie-Josée Beauvais agente de développement
Sandra Barrios intervenante de milieu **ITMAV**

Conseil d'administration

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

Comment me rendre à l'APARL?

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

PAR AUTOBUS

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

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

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

EN AUTOMOBILE

En provenance du boulevard St-Martin Ouest

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

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

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

En provenance du boulevard Concorde Ouest

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

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

En provenance du boulevard Lévesque Est

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

Continuer jusqu'à St-Joseph et tourner à gauche



Stationnement gratuit disponible à l'arrière du Centre communautaire Groulx

Carte de membre et inscription

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

Politique d'annulation et de remboursement

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

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

1. Annulation avant le début du cours, le remboursement est en totalité.
2. Annulation après le début du cours, remboursement des cours 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
4. Aucun remboursement ne sera approuvé en dehors de la période de cours.
5. Aucun remboursement ni reprise d'activités lors d'une fermeture due à des travaux d'urgence, aux conditions météorologiques ou tout autre cas de force majeure.

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

C'est ouvert ou fermé?

Neige, verglas, panne d'électricité, etc.



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



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

Faire des sorties spéciales occasionnelles?

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

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

À qui s'adresse ce service?

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

Intéressé à en faire l'essai?

Vous voulez des renseignements?

Contactez-nous au 450 661-5252

Café Entre-nous

Café Entre-nous



L'accès au Café Entre-nous se fera en fonction des consignes sanitaires du moment. Le Café Entre-nous demeure toujours un endroit dont le décor change au fil des saisons.

Un coin bibliothèque où une sélection de livres est mise à votre disposition. Vous y retrouverez toute l'information concernant les activités et bien plus avec le tableau d'affichage et l'écran.

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

Bienvenue à tous!



Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables



Bonjour cher(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. Aidez-moi à 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. Ces services sont offerts dans le cadre du programme ITMAV, soutenu financièrement par le secrétariat aux aînés.

N'attendez plus communiquez avec moi dès maintenant au 450 661 5252 ou par courriel au :
anim.milieu@aparl.org

Sandra Barrios

Atelier	Horaire	Animation	Objectif
Augmentation de loyer  Reconduction du bail résidentiel. Apprendre à calculer l'augmentation de votre loyer. Identifier une hausse de loyer non conforme à la loi?	mardi 18 janvier de 13 h 30 à 15 h local 112	Mme Chantal Dubé, animatrice ACEF de Laval	Développement du pouvoir d'agir
Conseils pour bien prendre soin de votre santé à l'hiver L'effet de l'hiver sur notre corps. Guide afin d'augmenter nos défenses immunitaires. Astuces pour stimuler notre système lymphatique. Comprendre l'impact de la carence de la sérotonine dans notre corps. Information vitamines et suppléments.	mardi 25 janvier de 13 h 30 et 15 h local 112	Pharmacien 	Offrir des outils afin d'améliorer la qualité de vie de la personne
Mesures et programmes destinés aux aînés du gouvernement du Canada  Régime de pensions du Canada. Sécurité de la vieillesse. Quel est le montant mensuel maximal que vous pourriez recevoir de la pension vieillesse. Comment être admissible au Supplément de revenu garanti. Quand déposer la demande du Supplément de revenu garanti. Comment est calculé le supplément de revenu garanti. Comment être admissible à l'allocation pour le survivant. Crédit pour aidants naturels.	mardi 8 février de 13 h à 15 h local 112	M. Giuseppe Castelli, Spécialiste de services aux citoyens CSC Laval	Aider à retrouver un nouvel équilibre malgré une épreuve de deuil
Séance d'Information sur le transport adapté  Information sur : le transport adapté et ses avantages, le service de réception, analyse et suivi des plaintes et service de la Clinique d'ergothérapie. Renseignement des démarches pour l'accessibilité du transport adapté.	mardi 15 février de 13 h 30 à 15 h local 112	ALTA, Association Lavalloise pour le Transport Adapté	Sensibiliser et informer sur l'accessibilité du transport

Atelier	Horaire	Animation	Objectif
Conseils pour bien prendre soin de votre santé respiratoire	mardi 22 février de 13 h 30 à 15 h local 112	Pharmacien 	Offrir des outils afin d'améliorer la santé respiratoire de la personne
<p>Puisqu'on respire en continu, on oublie parfois comment la respiration peut avoir un impact sur notre quotidien (physique et émotionnel), tant bénéfique que néfaste. Il est important d'identifier les facteurs qui déclenchent vos symptômes et mettre en place des mesures pour les éviter le plus possible. Le traitement de la maladie pulmonaire obstructive chronique « MPOC » et le rôle du pharmacien. C'est quoi la Bronchite chronique et comment l'éviter. Le tabagisme et la santé respiratoire.</p>			
Séance d'information service de maintien à domicile 	mardi le 8 mars de 13 h 30 à 15 h local 112	Bonjour, aujourd'hui et Après	Informer et outiller la personne afin de favoriser l'autonomie
<p>Promouvoir une meilleure qualité de vie. Permettre aux personnes en perte d'autonomie (temporaire ou permanente) d'avoir accès à une saine alimentation. Informer des services pour assurer un maintien à domicile dans un climat de sécurité. Se familiariser aux conditions d'accessibilité du service. Apprivoiser les avantages des services proposés.</p>			
Trouver un emploi à 55-60-65 ans, est-ce possible?	mardi 22 mars de 13 h 30 à 15 h local 112	Midi 40 	Stimuler le développement de facteurs de protection et la capacité d'agir de l'individu
<p>Un centre conseil en emploi spécialisé dans l'accompagnement des travailleurs d'expérience et des retraités actifs. Nous présenterons une conférence au cours de laquelle nous explorerons la possibilité de poursuivre sa vie professionnelle après 55 ans et ce, en misant sur ce qui compte pour vous.</p> <p>Les thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les travailleurs expérimentés : une ressource de plus en plus recherchée; • Quels bénéfices peut-on retirer d'une conciliation travail-retraite; • L'heure juste sur le marché du travail; • L'âge, est-ce une compétence en soi; • Les services offerts par Midi40 et comment ils peuvent vous aider à trouver un emploi qui vous convient. 			
Conseils pour bien prendre soin de la santé des femmes	mardi 29 mars de 13 h 30 à 15 h local 112	Pharmacien 	Informer et sensibiliser. Offrir des outils afin d'améliorer la santé des femmes
<p>Thèmes abordés : ménopause, infections vaginales et maladie pelvienne inflammatoire, fibromes, maladies du sein et l'incontinence urinaire.</p>			



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

Une économie importante accessible à tous.

Dès janvier 2022, local 208

Vous devez prendre un rendez-vous auprès de l'APARL au 450 661-5252 pour réserver votre place.

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

Centre de jour ambulant

Service du Centre de jour ambulant



Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Québec 

En partenariat avec le Partage Humainitaire et le CISSS de Laval.

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30, local 204

Le Centre de jour ambulant vise à maintenir et à améliorer la santé physique et cognitive des personnes qui vivent à domicile.

Pour les personnes de 65 ans et plus et ceux de moins de 65 ans ayant des atteintes cognitives légères, mais étant capables de fonctionner en groupe et de suivre des consignes.

Favoriser le maintien ou l'amélioration de l'état de santé biopsychosociale.

Stimuler le maintien et la consolidation des capacités.

Encourager le soutien aux proches aidants pour une clientèle en légère perte d'autonomie.

Pour y avoir accès, faire part de votre intérêt pour participer aux activités du centre de jour à l'intervenante ITMAV de l'APARL au 450 661-5252 **afin de valider votre admissibilité**.

Une fois que votre demande sera évaluée nous vous communiquerons et confirmerons votre inscription.

Les activités :

- ◆ exercices d'échauffement, d'équilibre et de motricité posturale;
- ◆ étirements et relaxation sur musique douce;
- ◆ renforcement musculaire et de la mobilité articulaire;
- ◆ discussions de groupe;
- ◆ jeux et activités de stimulation cognitive.



GROUPE DE SOUTIEN GRATUIT POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Lundi du 24 janvier au 24 février 2022 de 10 h à 11 h 30, local 208

coût : gratuit, inscription obligatoire, places limitées

passport vaccinal obligatoire

La pandémie use le moral de tout le monde, et ajoute encore plus de stress et d'inquiétudes à votre quotidien déjà surchargé. Nous tenons à vous rappeler de prendre soin de vous et de votre santé mentale.

C'est pourquoi nous offrons gratuitement des groupes de soutien pour toutes les personnes proches aidantes aînées.

Par le biais de six rencontres hebdomadaires, vous pourrez y rencontrer des gens qui vivent une expérience similaire à la vôtre. Animé par une intervenante psychosociale, le groupe de soutien vous apprendra à reconnaître vos forces et être mieux outillé pour faire face à votre réalité.

- | | |
|--|------------------------|
| 1. L'écoute et le stress chez les proches aidants | 4. Le lâcher prise |
| 2. Perceptions et pensées erronées | 5. La culpabilité |
| 3. Les émotions et les besoins des proches aidants | 6. Prendre soin de soi |

Apprivoiser sa solitude et développer son réseau

Du 9 février au 16 mars 2022

mercredi de 13 h à 15 h

local 208

groupe de 15 personnes maximum



Le programme **Apprivoiser sa solitude et développer son réseau** de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM-Montréal) vise à améliorer le bien-être en misant sur le maintien de l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien.

Pour qui?

Toute personne âgée de 55 ans et plus, qui se sent seule et qui souhaite développer son réseau.

Contenu des ateliers

Discussions et échanges; outils de réflexion; activités et exercices, en individuel ou en groupe; journal de bord.

Thèmes abordés

La solitude apprivoisée; la différence entre solitude et isolement; se connaître soi-même, ses besoins et ses émotions; le stress et les peurs liés au vieillissement : l'impact de l'âge; la recherche du sens et de l'équilibre dans sa vie; les différents réseaux et leur utilité; la participation sociale et le bénévolat; les ressources du milieu ; l'autonomie et le passage à l'action.

PROJET TECHNO « CONNECT'ÂGES : ON S'BRANCHE-TU? »

Ateliers
Alpha Numérique
 en partenariat
 avec Bibliopresto

S'adressent aux personnes qui possèdent ou utilisent à l'occasion des outils numériques et qui cherchent à améliorer leur aisance et leur autonomie avec leur usage.

niveau : initié

coût : gratuit
 inscription obligatoire



mardi de 10 h à 12 h
 local 112
 sur place (limitées)
 ou en format hybride (lien Zoom à venir)



DATE	TITRE DE L'ATELIER	DESCRIPTION
18 janvier	Sécurité en ligne Trucs et Astuces	La sécurité en ligne est omniprésente dans l'expérience numérique. Découvrez des trucs et des astuces clés en main pour mieux vous protéger et développer de bons réflexes en tant qu'utilisateur.
25 janvier	Mon contenu en ligne m'appartient-il ?	Les conditions générales d'utilisation délimitent les responsabilités de l'utilisateur et de la plateforme. Venez explorer comment les réseaux sociaux traitent le contenu partagé par les utilisateurs en utilisant Facebook comme exemple.
1 ^{er} février	Tablette Android - Niveau 1	Les tablettes possèdent une grande variété de paramètres et il peut devenir difficile d'y circuler aisément. Venez vous familiariser avec les paramètres de la tablette Android et apprendre comment se repérer dans le menu, y trouver une information et contrôler les réglages les plus utilisés.
8 février	Tablette Android – niveau 2	Dû à un espace d'affichage réduit par la taille de l'écran d'une tablette, l'affichage Web a dû s'adapter en créant de nouvelles icônes pour optimiser la navigation. Cet atelier vous permettra d'apprendre à mieux utiliser les fonctions du navigateur Google Chrome propre à la tablette.
15 février	Tablette Android - Niveau 3	La tablette numérique offre un large éventail d'utilitaires, à destination du grand public ou des professionnels. Ils sont téléchargeables depuis un magasin en ligne. Venez apprendre comment trouver et choisir des applications sur Play Store (Android) et découvrez des trucs et astuces pour mieux gérer vos applications.
22 février	Tablette iPad - Niveau 1	Les tablettes possèdent une grande variété de paramètres et il peut devenir difficile d'y circuler aisément. Venez vous familiariser avec les paramètres de la tablette iPad et apprendre comment se repérer dans le menu, y trouver une information et contrôler les réglages les plus utilisés.

DATE	TITRE DE L'ATELIER	DESCRIPTION
1 ^{er} mars	Tablette iPad – Niveau 2	En raison d'un espace d'affichage réduit par la taille de l'écran d'une tablette, l'affichage Web a dû s'adapter en créant de nouvelles icônes afin d'optimiser la navigation. Cet atelier vous permettra d'apprendre à mieux utiliser les fonctions du navigateur Web Safari propres à la tablette iPad.
8 mars	Tablette iPad – Niveau 3	La tablette numérique offre un large éventail d'utilitaires, à destination du grand public ou des professionnels. Ils sont téléchargeables depuis un magasin en ligne. Venez apprendre comment trouver et choisir des applications sur Apple Store (iPad) et découvrez des trucs et astuces pour mieux gérer vos applications.
15 mars	Comment se repérer et sécuriser son compte Facebook?	Comment s'assurer que la manière dont on utilise Facebook est éthique et sécuritaire? Cet atelier vous apprendra à mieux contrôler qui voit les informations que vous partagez sur Facebook, ainsi que ce qui apparaît sur votre fil d'actualité.

Activité ponctuelle

Atelier de sensibilisation au monde autochtone avec l'organisme [KINA8AT](https://www.kina8at.ca/)

«Toute en puissance et en douceur, elle permet à la fois de se sensibiliser aux réalités des peuples ayant vécu les difficultés de la colonisation, en plus de découvrir la sagesse autochtone du savoir-être et du vivre-ensemble. Ce temps d'arrêt, où l'on plonge au cœur de l'univers autochtone, permet de se reconnecter avec l'Anicinape en nous : l'être humain authentique, en harmonie avec la nature.»

«Cette rencontre est proposée en duo par T8aminik Rankin et Marie-Josée Tardif. Elle débute par une mise en situation percutante : "l'Exercice des Cercles". Enrichie par le témoignage de T8aminik sur les pensionnats indiens, cette formation ne laisse personne indifférent...»



T8aminik (Dominique) Rankin, C.M., C.Q.



Marie-Josée Tardif

* Le mot Kina8at (prononcer "Kinawat") signifie "ensemble" dans la langue algonquienne

* Pour plus d'informations <https://www.kina8at.ca/>

date : vendredi 18 mars 2022 (à confirmer)

Inscription obligatoire pour tous les ateliers

Atelier Vide-frigo

lundi 7 février
de 13 h 30 à 15 h 30



Offert par le Groupe Promo Santé de Laval.

Cet atelier vous offrira des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments, des stratégies pour planifier vos achats et une tonne d'idées de recettes nutritives pour redonner vie à vos restes. Le temps des légumes qui pourrissent au fond du frigo est révolu.

Pour diminuer le gaspillage alimentaire au quotidien.

coût : gratuit

Cuisinons entre hommes

mercredi 12 et 26 janvier
mercredi 9 et 23 février
mercredi 9 et 23 mars
dès 9 h

Enfin, le retour de Cuisinons entre hommes!

Vous êtes un homme membre de l'APARL et vous désirez améliorer ou encore partager vos qualités culinaires? Venez cuisiner entre hommes pour la saison d'hiver 2022.

Vous êtes membres de l'APARL (hommes et femmes) venez déguster le repas concocté par ces messieurs.
Réservation obligatoire.

coût : 10 \$ par personne



De nos aînés à vos tout-petits



Toutes les 2 semaines.

À compter du lundi 10 janvier, de 13 h à 15 h 30

nous cuisinerons de la soupe et /ou des collations saines et nutritives pour les petits ventres affamés lors du retour de l'école.

coût : gratuit

Repas économiques et savoureux

mardi 18 janvier
mardi 1^{er} et 15 février
mardi 1^{er}, 15 et 29 mars
de 13 h à 15 h 30

Le coût des aliments explose. Comment s'alimenter sainement sans vider son portefeuille?

Vous confectionnerez un plat que vous pourrez déguster à votre retour à la maison.

coût : 7 \$ par personne



Inscription obligatoire pour tous les ateliers

S'y retrouver à l'épicerie : marketing et lecture d'étiquettes

Date à déterminer

En partenariat avec le Groupe Promo Santé de Laval

Faire les bons choix à l'épicerie peut devenir un casse-tête devant la panoplie de choix qui s'offrent à nous. Cet atelier vous donnera des outils pour comprendre les stratégies marketing, éviter de tomber dans leurs pièges et démystifier les étiquettes des aliments.

coût : à déterminer



Cuisinons entre aînés

Offert par le Groupe Promo Santé de Laval

mardi 15 février de 13 h 30 à 15 h : planification du menu

mardi 22 février de 13 h à 16 h : cuisine

mardi 8 mars – planification et cuisine

mardi 22 mars – planification et cuisine

Cette activité permet aux participants de cuisiner quelques plats savoureux, simples, économiques et nutritifs à rapporter chez soi et de briser l'isolement social.

coût : gratuit



Collation pour les membres

jeudi 13 janvier
Jeudi 10 février
jeudi 10 mars
de 9 h 30 à 11 h 30

Quoi de mieux qu'une bonne collation maison pour se redonner de l'énergie avant le repas?

Venez confectionner des collations qui seront offertes aux membres lors de leurs activités à l'APARL.

coût : gratuit



Bon appétit!

Session HIVER de 12 semaines du 10 janvier au 1^{er} avril 2022

inscription : les 13, 14, et 15 décembre 2021, voir les détails en page 3

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

Des coûts de matériel peuvent s'ajouter pour certains ateliers. Voir les modalités administratives en page 6.

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

Atelier	Horaire	Bénévole	Local et nombre de places
Bijoux	jeudi de 9 h à 11 h 30 ou de 13 h à 15 h 30	Pièrina Di Zazzo	local : 112 places : 8
La pratique d'une activité comme la fabrication de bijoux peut nous apporter un soutien moral. Elle permet de mobiliser et améliorer sa motricité fine, son attention, d'entrer en contact avec autrui, de retrouver des sources de motivation et de réduire son anxiété.			
J'améliore mon anglais	lundi de 13 h 30 à 15 h 30	Gilles Sauvé	local : 208 places : 8
Vous voulez perfectionner votre anglais, par le biais de la lecture, l'écriture, d'exercices et de conversation? Vous serez en mesure de le faire en compagnie de personnes qui ont le même but. Le tout dans une ambiance décontractée.			
Groupe de conversation espagnole	mardi de 9 h 30 à 11 h 30	Bechara Zalzal	local : 204 places : 10
Groupe de conversation pour les personnes ayant un espagnol fonctionnel. Pratiquer cette langue à travers des échanges et des partages vous permettra de gagner en vivacité d'esprit et en confiance en soi.			

Atelier	Horaire	Bénévole	Local et nombre de places
Les arts complices	mercredi de 13 h 30 à 15 h 30	Nicole Garon	local : 112 places : 10
Les arts développent l'imagination et la curiosité, favorisent la confiance en soi, stimulent la concentration et le sens de l'observation, renforcent la motricité fine et la coordination des mouvements et aident à développer des habiletés sociales.			
Menus travaux de bois	lundi de 13 h 30 à 15 h 30	Michelle Beaulieu Gariépy	local : 019 places : 3
La satisfaction que procure le résultat d'une activité manuelle est sans pareille! Rien de tel en effet que de contempler une pièce en bois que l'on vient tout juste de réaliser. Bienvenue aux messieurs et aux dames.			
Pétanque intérieure	mercredi de 9 h 30 à 11 h 30	Alain Longpré Francine Girard	local : 002 places : 20
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.			
Programme Viactive	mercredi de 13 h 30 à 15 h	Francine Gérard	local : 002 places : 20
Viative est un programme qui vise à faire bouger les aînés; il consiste en de multiples routines basées sur les exercices les plus populaires. La clé de la Viactive est l'utilisation d'une chaise qui permet aux participants de faire les exercices assis ou debout. Une excellente façon de garder ou de retrouver la forme physique.			
Shuffleboard	jeudi de 9 h 30 à 11 h 30	Michelle Beaulieu Gariépy	local : 002 places : 16
Pourquoi jouer au shuffleboard? 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!			

Session HIVER de 12 semaines du 10 janvier au 1^{er} avril 2022

inscription : les 13, 14 et 15 décembre 2021, voir les détails en page 3

voir les modalités administratives en page 6

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

Cours / Niveau	Horaire	Professeur(e)	Local et nombre de places	Coût
<p>Nouveau Cours d'espagnol «Viajar y pasear»</p> <p>Le cours offre une familiarisation avec les différents aspects d'un voyage dans un pays hispanophone (agence de voyage, aéroport, avion, hôtel, plage, restaurant, etc.). De plus au menu, des exercices de prononciation et la présentation d'un lexique des verbes et expressions les plus utilisés dans le langage quotidien.</p>	jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 6 semaines aux 2 semaines	Bechara Zalzal	local : 208 places : 8	45 \$
Danse en ligne, intermédiaire	lundi de 10 h à 11 h 30	Réjean Montbleau	local : 002 places : 20	55 \$
Danse en ligne, débutant Centre communautaire St-Vincent 1111, place Jean-Eudes-Blanchard	mercredi de 10 h à 11 h 30	Réjean Montbleau	places : 20	55 \$
Danse en ligne, intermédiaire Centre communautaire St-Vincent 1111, place Jean-Eudes-Blanchard	mardi de 13 h 30 à 15 h	Réjean Montbleau	places : 20	55 \$
<p>La danse est un antidote efficace aux sentiments de solitude et d'isolement, ce qui peut améliorer votre bien-être physique, mental et émotionnel. En suivant des cours de danse en ligne avec d'autres personnes à l'extérieur de votre domicile vous améliorez votre force, votre souplesse et votre équilibre. La danse peut également vous aider à conserver votre vivacité d'esprit, à améliorer votre humeur et à tisser des liens sociaux. Et chachacha!</p>				
Ensemble vocal Sérénade	mardi de 14 h à 15 h 30	Gérard Parent	local : 002 places : 24	35 \$
<p>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.</p>				

Cours / Niveau	Horaire	Professeur(e)	Local et nombre de places	Coût
Guitare, intermédiaire / avancé	lundi de 9 h 15 à 10 h 15	Jacques Daoust	local : 112 places : 6	75 \$
Guitare, initiation 2	lundi de 10 h 30 à 11 h 30	Jacques Daoust	local : 112 places : 6	75 \$
<p>La musique a un pouvoir sur nous, elle libère des endorphines qui agissent comme stimulant pour notre corps. C'est un parfait exercice pour votre dextérité et votre mémoire; en apprenant les notes, les accords et des morceaux tout entier, vous mettez votre mémoire en pleine action.</p> <p>La musique vous procure un sentiment de plénitude et est une formidable source de plaisir. Jouer de la guitare est bon pour la santé : ne vous en privez pas!</p>				
Maintien +	jeudi de 9 h 30 à 10 h 30	Marie-Claude Renaud	local : 204 places : 10	80 \$
<p>Les séances s'adressent aux personnes de plus de 50 ans. Le nombre de participants est limité. Cela permet d'adapter les exercices à vos capacités selon votre condition de santé. Une chaise sera fournie à chaque participant pour l'exécution de certains exercices.</p>				
Mise en forme 50 +	lundi de 13 h 30 à 14 h 45	Marie-Claude Renaud	local : 002 places : 20	85 \$
<p>Séances d'exercices dynamiques pour intermédiaires et avancées. Ces séances s'adressent aux personnes de plus de 50 ans désirant améliorer leur capacité cardiovasculaire et musculaire. Il est à noter que plusieurs exercices sont exécutés au sol et nécessitent un tapis.</p>				
Mouvement conscient	mercredi de 10 h à 11 h 30	Luce Paquette	local : 204 places : 10	95 \$
<p>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 amèneriez votre corps dans la détente, vous bougerez en respectant vos limites, vous apprendrez à lâcher prise. Venez l'expérimenter!</p>				

Session HIVER de 12 semaines du 10 janvier au 1^{er} avril 2022

inscription : le 13, 14 et 15 décembre 2021, voir les détails en page 3

voir les modalités administratives en page 6

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

Cours / Niveau	Horaire	Professeur(e)	Local et nombre de places	Coût
<p>Peinture ou dessin</p> <p>Un cours de peinture ou de dessin unique à chacun de vous... Que vous soyez débutant ou intermédiaire, la formatrice vous donnera le cours personnalisé dont vous avez besoin, car le niveau de chacun est différent dans l'art de peindre ou de dessiner. Grâce à la peinture et au dessin, vous développez également votre motricité et votre dextérité. Le maniement du crayon ou du pinceau demande de la concentration et de la minutie. Une belle façon de socialiser.</p>	mardi de 9 h 30 à 11 h 30	Christiane Joly	local : 002 places : 12	125 \$
<p>Yoga extra-doux et respiration sur tapis</p> <p>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.</p>	jeudi de 14 h à 15 h 15	Sandrine Girard	local : 204 places : 8	90 \$
<p>Yoga extra-doux et QiGong sur chaise</p> <p>Bouger en douceur votre corps en vous introduisant au QiGong, un art chinois ressemblant au Taïchi qui a été conçu pour la maintenir la santé. Vivez les bienfaits d'un yoga très doux sur chaise et en posture debout pour tonifier, étirer, respirer et détendre votre corps. Accessible à tous, vous y vivrez en groupe la joie de prendre soin de votre santé, le tout en cultivant le calme et la bienveillance. Je vous y attends, Pascale!</p>	jeudi de 14 h à 15 h 15	Pascale Charest	local : 002 places : 12	90 \$

Désirez-vous devenir bénévole à l'APARL? Un geste à la fois.

Saviez-vous que l'APARL fait appel à des bénévoles pour l'aider à réaliser sa mission? Vous avez envie de vous engager et donner du temps.

Vous aimeriez vous sentir utile, donner un sens à votre vie. Acquérir de nouvelles aptitudes ou connaissances. Améliorer votre santé physique, psychologique et sociale.

Vous désirez vous impliquer et contribuer au dynamisme de l'organisme et de la communauté.

Devenir bénévole, c'est aussi faire la différence dans la vie des gens que vous aidez, mais également dans la vôtre. Chaque jour, les bénévoles prennent part à la vie de l'organisme et en font un milieu de vie dynamique. À l'APARL, nous sommes témoins de gestes quotidiens d'entraide.

Et vous, avez-vous envie de devenir bénévole?

Communiquez avec moi, Julie Perrotte, responsable des bénévoles et de la vie associative, au 450 661-5252, par courriel au coord.benevole@aparl.org ou passez me voir au local 110.



Vie associative



Collecte de fonds

Livres en fêtes

du 9 au 11 février 2022

Ouverte aux membres de l'APARL ainsi qu'au grand public, l'édition 2022 des «Livres en fêtes» se tiendra du 9 au 11 février 2022 au Café Entre-Nous. Cette collecte de fonds vise à amasser des fonds pour l'organisme et se veut être un événement mobilisateur et festif. La collecte de fonds est attendue par les membres et coïncide avec la St-Valentin. Au fil des années, la collecte de fonds se raffine, se renouvelle et se perfectionne grâce à l'implication des bénévoles.



Collecte de fonds

Bon en chocolat!

du 28 mars au 1er avril 2022

Avec l'arrivée du printemps, les bénévoles prépareront la collecte de fonds «Bon en chocolat» qui se tiendra du 28 mars au 1er avril prochain au Café Entre-Nous. Chocolats et petites douceurs dans de beaux emballages seront offerts. Faire du Café Entre-Nous une petite chocolaterie dans un décor printanier.



Prenez note qu'entre décembre 2021 et février 2022, nous recueillerons des livres qui serviront à cette collecte de fonds et nous célébrerons pleinement la St-Valentin.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2022 Débutant le lundi 10 Janvier 2022 / 12 semaines

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Danse en ligne, intermédiaire 10 h à 11 h 30	Peinture 9 h à 11 h 30	Pétanque intérieure 9 h 30 à 11 h 30	Shuffleboard 9 h à 11 h	
Mise en forme 13 h 30 à 14 h 45	Groupe de conversation espagnole 9 h 30 à 11 h 30	Le mouvement conscient 10 h à 11 h 30	Espagnol «Viajar y pasear» 9 h 30 à 11 h 30 13, 27 janvier, 10, 24 février et 10, 24 mars (6 semaines)	
Guitare intermédiaire /avancé 9 h 15 à 10 h 15 Guitare initiation 2 10 h 30 à 11 h 30	Ensemble vocal Sérénade 14 h à 15 h 30	Danse en ligne débutant Centre communautaire St-Vincent 1111, place Jean-Eudes-Blanchard 10 h à 11 h 30	Maintien + 9 h 30 à 10 h 30	
Menus travaux de bois 13 h 30 à 15 h 30	Danse en ligne intermédiaire Centre communautaire St-Vincent 1111, place Jean-Eudes-Blanchard 13 h 30 à 15 h	Programme Viactive 13 h 30 à 15 h	Bijoux 9 h à 11 h ou 13 h 30 à 15 h 30	
J'améliore mon anglais 13 h 30 à 15 h 30		Les arts complices 13 h 30 à 15 h 30	Yoga sur tapis 14 h à 15 h 15	
			Yoga sur chaise, QiGong 14 h à 15 h 15	

ACTIVITÉS PONCTUELLES 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Centre de jour ambulant 13 h 30 à 15 h 30 Date de début à confirmer	Conférence et Ateliers pratiques 18, 25 janvier 8, 15, 22 février 8, 22, 29 mars 13 h 30 à 15 h	Apprivoiser sa solitude et développer son réseau du 9 février au 16 mars 13 h à 15 h	Collation pour les membres 13 janvier 10 février 10 mars 9 h 30 à 11 h 30	Atelier de sensibilisa- tion au monde autochtone 18 mars
Groupe de soutien pour personnes proches aidantes du 24 janvier au 24 février de 10 h à 11 h 30	Bonhomme à lunette sur rendez-vous au 450 661-5252	Cuisinons entre hommes 12, 26 janvier 9, 23 février 9, 23 mars dès 9 h		
Atelier Vide-frigo 7 février 13 h 30 à 15 h 30	Ateliers d'informatique Connect'Âge du 18 janvier au 15 mars 10 h à 12 h	Cuisine réconfort pour les enfants Toutes les 2 semaines dès le 10 janvier		
De nos aînés à nos tout-petits aux 2 semaines des le 10 janvier 13 h 30 à 15 h 30	Cuisinons entre aînés 15 février : planification 13 h 30 à 15 h 22 février : cuisine 13 h à 16 h 13 h 30 à 15 h 30 8, 22 mars : planification et cuisine			
	Repas économiques et savoureux 18 janvier 1 ^{er} , 15 février 1 ^{er} , 15, 29 mars 13 h à 15 h 30			

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 récurrence 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)



Formulaire que vous devrez compléter lors de votre inscription.

CODE DE CONDUITE COVID-19 hiver 2022

Formulaire d'engagement

Prénom : _____ Nom : _____

Membre # _____ Employé Administrateur Autre : _____

Dans le respect des autres, avec civilité et politesse, je m'engage à :

Ne pas me présenter à l'APARL

- ◆ si j'ai des symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat, ou autres);
- ◆ si j'ai été en contact avec une personne ayant la COVID-19;
- ◆ si j'ai reçu ou été en contact avec une personne ayant reçu une consigne d'isolement, dont les voyageurs, et ce, pour toute la période de l'isolement.

Si vous contractez la COVID-19, veuillez nous en informer le plus rapidement possible.

Respecter les règles sanitaires et mesures de prévention établies par l'APARL et la ville de Laval, et ce, conformément à la direction de la Santé publique, le MAPAQ et la CNESST.

Activités nécessitant le passeport vaccinal : toute activité de sport et de loisir.

- **le port du masque est exigé en tout temps à l'intérieur**, sauf pour boire ou manger, lors d'une activité physique et le chant;
- ◆ me laver les mains à l'arrivée et au départ de l'APARL, ainsi que fréquemment au cours de la journée;
- ◆ tousser ou éternuer dans le coude;
- ◆ respecter les consignes de distanciation qui s'appliquent pour certaines activités.

Rappeler ces directives à toute personne ne les respectant pas.

L'APARL se réserve le droit d'interdire l'accès à nos activités à quiconque ne respecte pas les directives sanitaires ou refuse de signer cet engagement. Pour toute question, veuillez contacter la direction.

Signature : _____ Date : _____



Atelier culinaire



Ensemble vocal Sérénade



Mise en forme 50 +



Dîner retrouvailles

Merci

Québec 



Centraide
du Grand Montréal



SOCIÉTÉ DES
ÉTABLISSEMENTS DE JEUX
DU QUÉBEC INC.



ASSEMBLÉE NATIONALE

QUÉBEC
