

Conférences des bib



ATELIER VIDE-FRIGO : DES IDÉES POUR TRANSFORMER, CONSERVER ET ÉCONOMISER!

*Groupe Promo-Santé Laval
Atelier culinaire*

Vous jetez trop d'aliments à la poubelle? Vous avez besoin d'idées pour conserver et transformer vos fruits, légumes et fines herbes? Une nutritionniste présentera des recettes nourrissantes pour redonner vie à vos restes, des stratégies pour planifier vos achats et des astuces simples pour conserver votre nourriture. Faites un pas de plus vers le zéro déchet!



Duvernay —

Mercredi 10 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Germaine-Guèvremont
2900, boulevard de la Concorde Est
  450 662-4002

Sainte-Rose —

Jeudi 18 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Sylvain-Garneau
187, boulevard Sainte-Rose
  450 978-3940



SENSIBILISATION À LA SANTÉ AUDITIVE

*Marianne Guertin, audioprothésiste
Conférence*

On estime qu'environ 10% de la population est touchée par une perte d'audition. Parmi ces gens, plus de 80% ne sont pas diagnostiqués ni traités, bien souvent en raison d'un manque d'information sur les démarches nécessaires pour résoudre le problème. Plusieurs points seront abordés lors de cette conférence : fonctionnement de l'oreille, principales causes de la perte auditive, symptômes, solutions, conseils pour faciliter la communication, etc.



Chomedey —

Mercredi 10 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Multiculturelle
1535, boulevard Chomedey
  450 978-5995

Fabreville —

Lundi 15 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Gabrielle-Roy
3505, boulevard Dagenais Ouest
  450 978-8909

Saint-François —

Mardi 16 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Marius-Barbeau
1245, montée du Moulin
  450 662-4005


HÔTEL CHRYSANTHÈME : ON PARLE D'AMOUR ET DE SEXUALITÉ

*Maryse Pelletier, auteure
Conférence*

Rencontrez l'auteure de la pièce *Hôtel Chrysanthème*, qui parle d'amour quand on vieillit, quand on se perd et se retrouve. Elle aborde l'amour et le sexe, les changements dans nos vies, les espoirs et les attentes. Elle touche aux transformations dans notre corps, à notre rapport au corps, aux questions résolues ou non...

Chomedey —

Jeudi 11 octobre, à 19 h

Bibliothèque Multiculturelle
1535, boulevard Chomedey
  450 978-5995



ibliothèques

PRÉVENTION DES CHUTES

Carole Morency, auteure et présidente de Yoga tout Conférence

Les statistiques sont éloquentes : 30 % des personnes de 65 et plus feront une chute dans l'année, un pourcentage qui passe à 50 % chez les gens de 80 ans et plus. Pourtant, ces accidents sont évitables. Qu'est-ce que l'équilibre? Comment le yoga peut-il aider à l'améliorer? Durant cette conférence, vous découvrirez les facteurs qui influent sur l'équilibre ainsi que des exercices, des conseils et des trucs pour prévenir les chutes.

Vimont —

Vendredi 12 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Laure-Conan
4660, boulevard des Laurentides
  450 662-4975

QUAND LA GRANDE MUSIQUE AIDE À VIVRE

Maurice Rhéaume, animateur radio Conférence

Les découvertes les plus récentes en neurosciences confirment sans l'ombre d'un doute les vertus thérapeutiques de la musique. Apprenez comment des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, de la maladie de Parkinson ou de démence ont pu tirer profit des pouvoirs exceptionnels de l'écoute de la grande musique.

Laval-Ouest —

Mardi 16 octobre, à 19 h

Bibliothèque Philippe-Panneton
4747, boulevard Arthur-Sauvé
  450 978-8919

ACTIVITÉ DE JEUX DE SOCIÉTÉ

*Sylvain Trottier
Activité sociale*

Venez vous amuser avec des jeux de lettres et de mots! Au programme : l'incontournable Scrabble, mais aussi plusieurs autres jeux à découvrir. Un animateur sera sur place pour vous expliquer les règles.

Sainte-Dorothée —

Mercredi 17 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Yves-Thériault
670, rue de la Place-Publique
  450 978-6599



RECONNAÎTRE LE COMMERCE ITINÉRANT

*ACEF – Laval
Atelier*

Durant cet atelier, vous verrez des exemples de commerce itinérant. Vous apprendrez aussi combien il est primordial de réfléchir avant de conclure toute entente avec un colporteur et quels sont vos droits en tant que consommateurs. Il faut faire attention de ne pas tomber dans le piège des belles promesses : subventions, réductions sur l'installation d'équipement, économies importantes, financement hypothécaire, etc.

Fabreville —

Vendredi 19 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque Gabrielle-Roy
3505, boulevard Dagenais Ouest
  450 978-8909