




Semaine lavalloise des aînés

1001 façons de s'activer.



Légende

-  En ligne
-  En présentiel
-  Réservation requise

Ce PDF est cliquable. Cliquez
sur les événements pour obtenir
plus d'information.

Samedi 1^{er} octobre

À partir de 8 h

Balado L'heure dorée


-  Sur Facebook et
sur www.mauv.ca/podcast

Le Mécanisme pour Aînés et Usagers
Vulnérables (MAUV)

10 h à 16 h

Atelier d'horticulture

Création d'une citrouille fleurie

-  Serre tropicale du Centre de la
nature

Centre de la nature

10 h à 11 h 30



Activité intergénérationnelle

Dialogue sur la diversité sexuelle
et la pluralité de genres

-   Bibliothèque Sylvain Garneau
Bibliothèques de Laval

10 h 30 à 12 h

Activité Initiation au disque golf



-   Chalet du parc
Bernard-Landry

Parc Bernard-Landry

11 h 30 à 12 h 30

Activité intergénérationnelle

Matinée jeux de société avec
mes grands-parents

-   Bibliothèque Sylvain Garneau
Bibliothèques de Laval

13 h 30

Lancement provincial



Journée internationale des aînés

-   Château Royal
-   Kastio

Table régionale de concertation des aînés
de Laval

13 h à 15 h



Activité Classiques recomposés,
à l'ère du numérique

-   Bibliothèque Multiculturelle –
Le Studio

Bibliothèques de Laval

13 h 30 à 15 h

Activité Initiation au disque golf




-   Chalet du parc
Bernard-Landry

Parc Bernard-Landry

15 h à 16 h 30

Rencontre d'auteure

Christine Brouillet


-   Bibliothèque Gabrielle-Roy
-  Youtube

Bibliothèques de Laval

Dimanche 2 octobre

10 h à 11 h

Activité Pilates


-  Plancher de danse,
parc Bernard-Landry

Parc Bernard-Landry et Loisirs Bon-Pasteur

10 h à 16 h

Atelier d'horticulture


Création d'une citrouille fleurie

-  Serre tropicale du Centre de la
nature

Centre de la nature

10 h à 16 h


Activité Portes ouvertes

-  2525 boul. René-Laennec

Société Alzheimer Laval

11 h à 12 h 30


Activité Danse sociale

-  Plancher de danse,
parc Bernard-Landry

Parc Bernard-Landry et Loisirs Bon-Pasteur

13 h 30 à 14 h 30



Activité Zumba

-  Plancher de danse,
parc Bernard-Landry

Parc Bernard-Landry et Loisirs Bon-Pasteur

13 h 30 à 15 h 15

Spectacle Frédéric De Grandpré – En jazz majeur


-   Théâtre Marcellin-Champagnat

Réservé aux détenteurs de billets : un
concours permettra aux Lavalloises
et Lavallois de mettre la main sur une
paire de billets. Restez à l'affût, plus
d'informations à venir.

Division des arts et de la culture – Ville
de Laval

15 h à 16 h 30

Activité Danse latine

-  Plancher de danse,
parc Bernard-Landry

Parc Bernard-Landry et Loisirs Bon-Pasteur



En partenariat avec



Lundi 3 octobre

10 h à 12 h

Conférence Retraite et travail – Vers une vie enrichissante

👤📍 Centre Duvernay,
3100 boul. de la
Concorde Est, Suite 207

👤📺 En ligne

Association Midi40 inc.

10 h 30 à 12 h

Activité Balade artistique en plein air pour tous – Visite interprétée en langue des signes québécoise

👤📍 Chalet-restaurant du Centre de la nature

Division des arts et de la culture –
Ville de Laval et Mona

13 h 30 à 15 h

Activité Balade artistique en plein air pour tous

👤📍 Chalet-restaurant du Centre de la nature

Division des arts et de la culture –
Ville de Laval et Mona

13 h 45 à 16 h

Activité Citrouilles Artistiques

👤📍 1235 Montée du Moulin
(local 6)

Centre Communautaire Petit Espoir

16 h à 18 h

Activité Le jeu de la prévention : Vieillir en santé!

👤📍 312A boul. Cartier Ouest

Coopérative de soutien à domicile de Laval (gériatrie sociale)

Mardi 4 octobre

10 h à 12 h

Activité Le jeu de la prévention : Vieillir en santé!

👤📍 312A boul. Cartier Ouest

Coopérative de soutien à domicile de Laval (gériatrie sociale)

13 h 30 à 15 h 30

Rencontre Programme Antidote VIT – Vis intensément tout de suite

👤📍 Centre communautaire
Le Rendez-vous des
Aînés

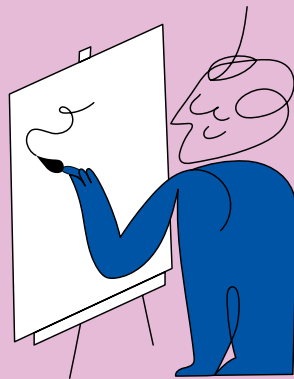
AQDR Laval-Laurentides, Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL) et le Centre communautaire Le Rendez-vous des aînés (CCRVA)

13 h 30 à 15 h 30

Conférence Venez en apprendre plus sur le Diabète

👤📍 Bibliothèque Laure-Conan

Association du diabète Laval-Laurentides



Mercredi 5 octobre

13 h à 15 h

Atelier pratique Méditation

👤📍 Centre communautaire
Groulx

Association pour aînés résidant à Laval (APARL)

13 h 30 à 15 h

Atelier créatif À la manière des grands maîtres

👤📍 140 rue Nadon

CATAL

Jeudi 6 octobre

9 h à 10 h 30

Conférence Démystifier la maladie de Parkinson

👤📺 Sur la plateforme Zoom
Parkinson Montréal-Laval

À partir de 12 h

Vidéo Sors de ta case

👤📺 Chaîne Youtube des
bibliothèques de Laval

Bibliothèques de Laval

13 h à 15 h

Activité Après-midi Cinéma

👤📍 1235 Montée du Moulin
(local 6)

Centre Communautaire Petit Espoir

13 h 30 à 14 h 30

Exposition Écouter le champ des racines

👤📍 Maison des Arts de Laval
CCRVA

13 h 30 à 15 h

Conférence L'activité physique dans un contexte de douleurs chroniques

👤📍 Axion 50 plus, 435 boul.
Curé Labelle Sud (local
209, à l'étage)

Axion 50 plus

13 h 30 à 15 h 30

Rencontre Programme Antidote VIT (Vis intensément tout de suite)

👤📍 140 Rue Nadon

AQDR Laval-Laurentides, CATAL
et CCRVA

13 h 30 à 16 h

Activité Jeu l'Heure Dorée

👤📍 Centre communautaire
Régent-Martimbeau

MAUV

Vendredi 7 octobre

10 h à 12 h

Conférence et marche Conférence alimentation et vieillissement et marche active

👤📍 3235 boul. Saint-Martin
Est (local 213)

Groupe Promo Santé Laval

10 h à 12 h

Conférence Entretenir son corps et sa santé pour éviter les blessures et douleurs liées au vieillissement physique et métabolique

👤📍 Axion 50 plus, 435 boul.
Curé Labelle Sud (local
209, à l'étage)

Axion 50 plus

13 h 30 à 15 h 30

Conférence Être au sec, c'est être confiant!

👤📺 Sur la plateforme Teams

MAUV

