

Mardi 6 octobre

10 h à 11 h

Activité sportive
Cours de mise en forme
📍 1-2065, boul. des Laurentides
✉ infos@studiosynapses.com
🌐 studiosynapses.com
📌 Inscription requise par courriel
Studios synapses

10 h à 19 h

Activité sociale
Journée portes ouvertes
📍 2345, rue Michelin, local 110
☎ 450 686-2339
✉ info@fadoqlaval.com
🌐 fadoq.ca/laval/activites/
evenements/
📌 Inscription requise par téléphone
FADOQ Laval

13 h 30 à 14 h 30

Conférence
Vos finances en toute sécurité
📍 Pavillon du Bois-Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est
☎ 450 661-4276
✉ info@loisirslarelance.org
📌 Inscription requise par téléphone ou
par courriel
Groupe de loisirs La Relance

13 h 30 à 15 h

Théâtre forum
Pièce sans paroles
Tante Enid reçoit de l'aide
à la maison
📍 Centre communautaire Saint-Joseph
1450, boul. Pie-X
☎ 450 687-5691 poste 82041
🌐 bit.ly/theatre-forum
📌 Inscription requise sur le site web

Santé Québec – Laval / Ressources
ethnoculturelles contre l'abus envers
les aîné(e)s

13 h 30 à 15 h 30

Conférence
Cap sur la vitalité
📍 312 A, boul. Cartier Ouest
☎ 450 972-1313 poste 247
✉ geriatrie.sociale@cooplaval.com
📌 Réservation requise par courriel
Coopérative de soutien à domicile de Laval

10 h à 19 h

Conférence
Introduction à l'herboristerie pour
mieux vieillir
📍 Bibliothèque Joséphine-Marchand
1200, boul. Chomedey
🌐 laval.ca [Q Semaine aînés](#)
📌 Inscription requise sur le site web
Ville de Laval

9 h 30 à 16 h

Exposition
Retour historique à l'école :
manuels, images religieuses et
autres objets scolaires
📍 Centre communautaire Groulx -
Café entre nous
4901, rue Saint-Joseph
☎ 450 661-5252
✉ information@aparl.org
🌐 aparl.org
Association pour aînés résidant à Laval
(APARL)

Mercredi 7 octobre

9 h à 16 h

Exposition
La réflexologie et le Dien Chan -
Multiréflexologie
📍 Centre communautaire Groulx -
Café entre nous
4901, rue Saint-Joseph
☎ 450 661-5252
✉ information@aparl.org
🌐 aparl.org
Association pour aînés résidant à Laval
(APARL)

10 h à 11 h 15

Causerie
La transition socioécologique,
une piste de solution pour un futur
juste et inclusif
📍 Jardins du Marigot agricole –
Aire citoyenne
1405, boul. du Souvenir
☎ 450 664-3503, poste 106
✉ daphne.baillargeon@credelaval.qc.ca
📌 Inscription requise par téléphone ou
par courriel
Conseil régional de l'environnement de Laval

10 h 30 à 11 h 30

Activité sportive
La tournée des bois avec Canopée
📍 Bois Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est
Derrière le pavillon Papineau
☎ 450 622-1228
✉ reception@lecatal.ca
🌐 lecatal.ca
📌 Inscription requise par téléphone ou
par courriel
Annulé en cas de pluie
Comité d'animation du troisième âge de
Laval (CATAL)

13 h à 16 h

Formation
Formation sentinelle : un filet de
sécurité pour vous-même et votre
réseau
📍 Bibliothèque Sylvain-Garneau
187, boul. Sainte-Rose
✉ reception@lecatal.ca
🌐 laval.ca [Q Semaine aînés](#)
📌 Inscription requise sur le site web
Ville de Laval

13 h 30 à 14 h 30

Spectacle
J'ai ben l'droit!
📍 Centre communautaire
Régent-Martimbeau
455, rue de Lausanne
☎ 450 978-0807, poste 0
✉ aqdraval@aqdr.org
📌 Inscription requise par téléphone ou
par courriel
AQDR Laval-Laurentides, CAAP-Laval,
Comité des usagers du CISSSL

13 h 30 à 14 h 30

Activité sportive
Activité physique 50+ :
Bougez en douceur à votre rythme
📍 Pavillon du Bois-Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est, local 006
☎ 450 664-2121 poste 404
✉ c.marc-aurele@groupepromosante.com
📌 Inscription requise par courriel ou
par téléphone
Groupe Promo-santé

13 h 30 à 15 h

Activité sportive
Séance de yoga sur chaise
📍 Centre communautaire
Raymond-Fortin
1885, av. Dumouchel
☎ 450 686-0330
✉ info@diabetelaval.qc.ca
🌐 diabetelaval.qc.ca
📌 Inscription requise par téléphone
ou par courriel
Association diabète Laval

13 h 30 à 15 h

Séance d'information
Aînés en action : découvrez le béné-
volat dans votre communauté!
📍 Pavillon du Bois-Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est
☎ 450 978-6888, poste 4443
(boîte vocale, prévoyez un délai de
réponse)
✉ admissibilite_soutien@laval.ca
🌐 laval.ca [Q Semaine aînés](#)
📌 Inscription recommandée par le site
Web, par téléphone ou par courriel
Ville de Laval / Centre d'action bénévole -
Moisson Laval

15 h à 19 h

Salon du bénévolat
📍 Pavillon du Bois-Papineau
3235, boul. Saint-Martin Est
☎ 450 978-6888, poste 4443
(boîte vocale, prévoyez un délai
de réponse)
✉ admissibilite_soutien@laval.ca
🌐 laval.ca [Q Semaine aînés](#)
Ville de Laval

19 h à 20 h 30

Conférence
Top 10 des circuits touristiques au
Québec qui vous surprendront !
📍 Bibliothèque Philippe-Panneton
4747, boul. Arthur-Sauvé
🌐 laval.ca [Q Semaine aînés](#)
📌 Inscription requise sur le site Web
Ville de Laval

Semaine lavalloise des aînés

1001
façons
de
s'activer.



Des modifications pourraient être
apportées à la programmation d'ici
l'événement. Pour l'information la plus
à jour, consultez notre site Web.

🌐 laval.ca [Q Semaine aînés](#)

Jeudi 1^{er} octobre

Journée internationale des aînés

10 h à 11 h 15

- Causerie**
Ville en changement :
nostalgie de nos lieux préférés
- Centre communautaire
Raymond-Fortin
1885, av. Dumouchel
- 450 664-3503, poste 106
- daphne.baillargeon@credelaval.qc.ca
- Inscription requise par téléphone
ou par courriel

Conseil régional de l'environnement de Laval

13 h à 14 h

- Spectacle**
Concert classique: Buzz Cuivres
- Église Sainte-Rose-de-Lima
219, boul. Sainte-Rose
- diffusionculturelle@laval.ca
- buzzcuivres.com

Ville de Laval

13 h à 15 h

- Activité sociale**
Bingo musical
- 435, boul. Curé-Labelle, local 205
- 450 934-8955
- laval@petitsfreres.ca
- petitsfreres.ca

Les Petits Frères

13 h à 15 h

- Activité sociale**
Danse
- Centre communautaire Saint-Joseph
1450, boul. Pie-X
- 450 681-8813
- info@dira-laval.ca
- dira-laval.ca
- Inscription requise par téléphone
ou par courriel

DIRA-Laval

13 h à 15 h

- Visite commentée et atelier**
(combo)
Le quotidien d'autrefois à travers
objets et anecdotes
- Maison André-Benjamin-Papineau
5475, boul. Saint-Martin Ouest
- 450 978-8902
- mabp@reseauarthist.com
- maisonabp.ca
- Inscription requise par le site Internet,
par courriel ou par téléphone

10\$ par personne

Réseau ArtHist

14 h à 15 h 30

- Atelier**
Venez peindre votre sac réutilisable!

- Bibliothèque Sylvain-Garneau
187, boul. Sainte-Rose
- laval.ca

Q Semaine aînés
- Inscription requise sur le site web

Ville de Laval

18 h 30 à 20 h

- Conférence**
La danse au XIX^{ème} siècle

- Centre communautaire le Sorbier
140, rue Nadon
- 450 368-9340
- edlesetoilesfilantes@gmail.com
- etoilesfilantesdanse.com

École de danse les Étoiles filantes

19 h à 20 h 30

- Atelier**
Venez peindre votre sac réutilisable!

- Bibliothèque Marius-Barbeau
1000, rue Marie-Uguay
- laval.ca

Q Semaine aînés
- Inscription requise sur le site web

Ville de Laval

Vendredi 2 octobre

13 h à 15 h

- Visite commentée**
Visite de la forêt urbaine:
rallye et atelier horticole
- Centre de la nature
901, av. du Parc
Entrée de la forêt urbaine par le P1
- 438 923-0582
- info@reseaucanopee.org
- laval.ca

Q Semaine aînés
- Inscription requise sur le site web

Annulé en cas de pluie forte

Ville de Laval

13 h 30 à 14 h 30

- Spectacle**
Concert classique: Échos d'amour

- Espace citoyen des Confluents
1000, rue Marie-Uguay
- 450 667-2040
- info@co-motion.ca
- Inscription requise par téléphone ou par le
formulaire en ligne à partir du 1^{er} septembre :
- laval.ca

Q Semaine aînés

Ville de Laval

14 h à 15 h

- Atelier**
La calligraphie – l'art de l'écriture
d'une autre époque

- Maison André-Benjamin-Papineau
5475, boul. Saint-Martin Ouest
- 450 978-8902
- mabp@reseauarthist.com
- maisonabp.ca

- Inscription requise par le site web, par
courriel ou par téléphone

10\$ par personne

Réseau ArtHist

Samedi 3 octobre

11 h à 12 h

- Visite animée et interactive**
Une activité où chacun se met dans
la peau d'un personnage historique
de son choix

- Maison André-Benjamin-Papineau
5475, boul. Saint-Martin Ouest
- 450 978-8902
- mabp@reseauarthist.com
- maisonabp.ca
- Inscription requise par le site Internet, par
courriel ou par téléphone

10\$ par personne ou 12\$ par duo
intergénérationnel

Réseau ArtHist

13 h 30 à 14 h 30

- Spectacle**
Le Québec Yéyé avec Les Requins

- Espace citoyen des Confluents
1000, rue Marie-Uguay
- 450 667-2040
- info@co-motion.ca
- Inscription requise par téléphone ou par
le formulaire en ligne à partir
du 1^{er} septembre :
- laval.ca

Q Semaine aînés

Ville de Laval

14 h à 15 h 30

- Visite commentée et atelier**
Découvrez la Maison André-
Benjamin-Papineau et l'art
de la calligraphie

- Maison André-Benjamin-Papineau
5475, boul. Saint-Martin Ouest
- 450 978-8902
- mabp@reseauarthist.com
- maisonabp.ca
- Inscription requise par le site web, par
courriel ou par téléphone

10\$ par personne ou 12\$ par duo
intergénérationnel

Réseau ArtHist

Dimanche 4 octobre

10 h 30 à 12 h

- Conférence**
L'art de la Drag, un univers coloré et
fascinant avec Barbada

- Bibliothèque Marius-Barbeau
1000, rue Marie-Uguay
- laval.ca

Q Semaine aînés
- Inscription requise sur le site web

Ville de Laval

11 h à 12 h

- Visite commentée**
À la découverte du patrimoine
architectural et des savoir-faire
d'autrefois

- Maison André-Benjamin-Papineau
5475, boul. Saint-Martin Ouest
- 450 978-8902
- mabp@reseauarthist.com
- maisonabp.ca
- Inscription requise par le site Internet,
par courriel ou par téléphone

10\$ par personne

Réseau ArtHist

13 h à 15 h

- Activité sportive**
Découverte du disque-golf

- Parc Bernard-Landry
5, av. du Crochet
- 450 662-4942
- clsds.parcbernardlandry@laval.ca
- Inscription requise par téléphone ou
par le formulaire en ligne:
- laval.ca

Q Semaine aînés

Annulé en cas de pluie

Ville de Laval

13h30 à 14h30

- Visite commentée**
À la découverte du patrimoine
architectural et des savoir-faire
d'autrefois

- Maison André-Benjamin-Papineau
5475, boul. Saint-Martin Ouest
- 450 978-8902
- mabp@reseauarthist.com
- maisonabp.ca
- Inscription requise par le site Internet,
par courriel ou par téléphone

10\$ par personne

Réseau ArtHist

14 h à 16 h

- Activité culturelle**
Initiation aux danses historiques

- Centre communautaire le Sorbier
140, rue Nadon
- 450 368-9340
- edlesetoilesfilantes@gmail.com
- etoilesfilantesdanse.com
- Inscription recommandée par courriel

École de danse les étoiles filantes

14 h à 16 h

- Activité sportive**
Randonnée écologique en rabaska

- Bibliothèque Sylvain-Garneau
187, boul. Sainte-Rose
- laval.ca

Q Semaine aînés
- Inscription requise sur le site web

Annulé en cas de pluie

Ville de Laval

14 h à 16 h 15 (avec entracte)

- Spectacle**
Rendez-vous élégant
avec Marc Hervieux

- Salle André-Mathieu
475, boul. de l'Avenir
- diffusionculturelle@laval.ca
- Concours pour remporter des billets
sur le site Web:
bit.ly/concours-Marc-Hervieux
Des billets seront remis aux personnes
gagnantes du concours ayant rempli
le formulaire en ligne entre le 28 août et le
11 septembre. Besoin d'aide pour remplir
le formulaire ? Veuillez communiquer
au 450 978-6888, poste 7543 (boîte
vocale, prévoyez un délai de réponse).

Ville de Laval

Lundi 5 octobre

10 h à 12 h

- Atelier**
Escapade photo avec
votre cellulaire

- Parc Bernard-Landry
5, av. du Crochet
- 450 662-4942
- clsds.parcbernardlandry@laval.ca
- laval.ca

Q Semaine aînés
- Inscription requise sur le site web

En cas de pluie, remis au 6 octobre

Ville de Laval

11 h 30 à 13 h

- Activité sociale**

- Dîner entre boys

- Centre communautaire le Sorbier
140, rue Nadon
- 450 622-1228
- reception@lecatal.ca
- lecatal.ca
- Inscription requise par téléphone ou
par courriel

Comité d'animation du troisième âge de Laval
(CATAL)

13 h 30 à 15 h 30

- Activité culturelle**
intergénérationnelle
Lancement officiel:
Je raconte ton histoire

- 10, rue Proulx Ouest
- 450 667-8836, poste 201
- info@ccrva.org
- Inscription requise par téléphone

Centre communautaire Le Rendez-vous des
aînés (CCRVA), École primaire Arc-en-ciel et
Les productions le p'tit monde

