

Vendredi 4 octobre

18 h à 20 h

Atelier horticole intergénérationnel

Création d'un terrarium

👤👤 Serre tropicale
du Centre de la nature

☎ (450) 662-4942

*La personne participante doit être accompagnée d'un membre de sa famille (enfant, petit-enfant, etc.).

Les inscriptions en ligne seront obligatoires et accessibles seulement deux semaines avant l'activité (Amélia).

Ville de Laval

Samedi 5 octobre

10 h à 17 h

Événement Salon 50+ de Laval

👤 Axion 50+

☎ (514) 708-6288

Mécanismes pour Aînés et usagers vulnérables (MAUV)

10 h à 12 h

Atelier horticole intergénérationnel Atelier de rempotage

👤 Serre tropicale du Centre de la nature

☎ (450) 662-4942

*La personne participante doit être accompagnée d'un membre de sa famille (enfant, petit-enfant, etc.). L'atelier horticole du samedi matin est une entrée libre sans inscription.

Ville de Laval

14 h à 15 h 30

Conférence Les champignons sauvages de la nouvelle gastronomie nordique

👤 Bibliothèque Yves-Thériault

Ville de Laval

14 h à 15 h

Spectacle Concert jazz et poésie pour les 20 ans de la Fondation lavalloise des lettres

👤👤 Église Saint-Maurice-de-Duvernay
1961, rue d'Ivry

☎ (450) 978-3666

27\$ par personne

Groupe de Loisirs La Relance, Fondation lavalloise des lettres, Société littéraire de Laval et Orchestre symphonique de Laval

Dimanche 6 octobre

10 h à 12 h

Atelier Atelier de broderie en compagnie de l'artiste Eugenia Reznik

👤👤 Maison des arts de Laval

☎ (450) 662-4440

Ville de Laval

14 h à 16 h 15

Spectacle Guylaine Tanguay – Country

👤 Salle André-Mathieu
475 Boul. de l'Avenir

Réservé aux personnes détenant un billet. Possibilité de mettre la main sur une paire de billets en participant à un concours qui aura lieu du 28 août au 13 septembre.

Ville de Laval

Lundi 7 octobre

10 h à 12 h

Activité Café Croissants - Enjeux et défis du travail à la retraite

👤👤 Centre Duvernay
3100 boul. de la Concorde Est
Suite 204

☎ (450) 664 0711

Association Midi40 Inc.

10 h à 12 h

Activité Visite de l'exposition en cours et atelier de création

👤👤 Maison des arts de Laval
Salle Alfred-Pellan

☎ (450) 662-4440

Ville de Laval

12 h à 13 h

Portes ouvertes Portes ouvertes de l'Association Diabète Laval Inc.

👤👤 3030 boul. Le Carrefour, Laval,
QC, H7T 2P5
Bureau 203

☎ (450) 686-0330

Association Diabète Laval Inc.

Lundi 7 octobre

13 h à 14 h

Activité Bricolage

👤👤 6-1235 Montée du Moulin

☎ (450) 936-1922

Centre Communautaire Petit Espoir

13 h à 14 h 30

Conférence Découverte de la pleine conscience (partie 2)

👤👤 Centre communautaire Groulx
Dans le Café Entre-Nous

☎ 450-664-1917 poste 403

GPSL et APARL

18 h 30 à 20 h

Conférence

Webinaire: Manger mieux,
bouger plus et stimuler
son cerveau: trois leviers
puissants pour vieillir
sainement

👤 En virtuel

☎ (514) 754-2600

GPSL et Luci

19 h à 20 h 45

Activité Lundi jeux

👤 Bibliothèque Laure-Conan

Ville de Laval

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

👤 evenements.laval.ca

Aide et références pour les aînés à Laval

211
Information et références
vers des organismes
communautaires

311
Information sur les services
offerts par la Ville de Laval

811
Ligne Info-Social
et Info-Santé

911
Pour toute urgence
(Service de police de Laval)

1 888 489-2287
Ligne Aide Abus Aînés

450 664-2787
Centre d'écoute de Laval

450 681-8813
DIRA-Laval — Aide aux
aînés victimes d'abus
et de maltraitance

1 888 852-7784
Ligne Info-aidant

450 668-2121
Ligne Info-actif Laval

**Ligne téléphonique
culturelle**
Une histoire au bout du fil

450 680-2909
Capsules littéraires lues par
des personnalités publiques
inspirantes.

Semaine lavalloise des aînés

1001 façons de s'activer.



Mardi 1^{er} octobre

10 h à 12 h

Activité

Journée internationale des aînés,
avec Marie Tifo et Pierre Curzy

👤👤 Théâtre des Muses
Maison des Arts

☎ (450) 667-8839

Billets en vente le 1^{er} août à : co-motion.ca
ou 450-667-2040

12 \$ par personne

Table régionale de concertation des aînés
de Laval (TRCAL)

13 h 30 à 15 h

Activité

Danse country

👤👤 Centre communautaire St-Joseph
Grande salle

☎ (450) 681-8813 poste 101

DIRA-Laval

13 h 30 à 15 h

Conférence

Être et agir : un tremplin vers
le mieux-être, par Sylvie Bernier

👤👤 Lieu à déterminer

✉ cedcyr@lucilab.ca

☎ 1 833 582-4522 (1-201#)

Luci et la TRCAL

19 h à 20 h 30

Conférence

Prendre le vent
Double traversée océanique

👤👤 Bibliothèque Laure-Conan

Ville de Laval

Mercredi 2 octobre

9 h à 13 h

Activité

Cours de pickleball

👤👤 Complexe Bois-de-Boulogne
955 avenue Bois-de-Boulogne

☎ (450) 686-2339

FADOQ – Région de Laval

10 h à 11 h 30

Atelier

Découverte de la pleine conscience
(partie 1)

👤👤 Centre communautaire Groulx
Dans le Café Entre-Nous

☎ 450-664-1917 poste 403

Groupe Promo Santé Laval (GPSL) et
Association pour aînés résidant à Laval (APARL)

10 h à 11 h 30

Atelier culinaire

👤👤 Centre SCAMA
3168 Boul. Cartier Ouest

☎ (450) 681-4240 poste 0

Centre SCAMA

13 h à 14 h

Activité

Vieux arbres, nouvelles histoires :
pas d'âge pour les tours en forêt
urbaine.

👤👤 Pavillon du Bois-Papineau

☎ (450) 624-9696

CANOPÉE

13 h à 14 h

Activité

Bingo

👤👤 Centre SCAMA
3168 Boul. Cartier Ouest

☎ (450) 681-4240 poste 0

Centre SCAMA

13 h à 15 h

Activité

Pétanque

👤👤 Centre communautaire
Le Sorbier
Locaux 129 et 130

☎ (450) 622-1228

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

14 h à 15 h 30

Conférence

La prévention et le traitement
de l'AVC à Laval

👤👤 Bibliothèque Multiculturelle

Ville de Laval et Centre intégré de santé et
de services sociaux de Laval

14 h 30 à 16 h 30

Atelier

Le jeu de la prévention

👤👤 Centre communautaire
Laval-des-Rapides
Local 005

☎ (450) 972-1313 poste 247

Coopérative de soutien à domicile
de Laval

19 h à 20 h 30

Conférence

Bernard Brault, Métier photographe

👤👤 Bibliothèque multiculturelle

Ville de Laval

19 h à 21 h

Atelier informatique

La boîte courriel : envoyer
et recevoir des courriels

👤👤 Bibliothèque Yves-Thériault

Ville de Laval

Jeudi 3 octobre

9 h à 11 h

Atelier créatif

On récupère et on crée!

👤👤 Centre communautaire
Le Sorbier
Local 134

☎ (450) 662-1228

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

10 h à 11 h 30

Activité

D'hier à aujourd'hui : notre santé et
celle de notre planète

👤👤 Pavillon du Bois-Papineau

☎ (450) 624-9696 (CANOPÉE)
☎ (450) 661-4276 (La Relance)

CANOPÉE et Groupe de Loisirs
La Relance

10 h à 11 h

Activité

Exercice physique sur chaise

👤👤 Parc St-Norbert

☎ (450) 681-4240 poste 0

*En cas de pluie l'activité aura lieu au Centre SCAMA

Centre SCAMA

13 h à 15 h

Activité

Causerie : Se réinventer après une
épreuve

👤👤 Pavillon du Bois-Papineau
(Groupe de Loisirs La Relance)

☎ (450) 661-4276

Groupe de Loisirs La Relance et les Espaces
Memoria.

13 h à 13 h 50

Spectacle

Prestation musicale classique

👤👤 Chapelle des Sœurs Missionnaires
de L'Immaculée-Conception
100, Place Juge Desnoyers

✉ diffusionculturelle@laval.ca

*Privilégier le transport en commun,
peu de places de stationnement disponibles.
Réservation obligatoire, places limitées.

Ville de Laval

Vendredi 4 octobre

10 h à 17 h

Événement

Salon 50+ de Laval

👤👤 Axion 50+

☎ (514) 708-6288

Mécanismes pour Aînés et usagers vulnérables
(MAUV)

10 h à 11 h 30

Conférence

Manger mieux, bouger plus et stimuler
son cerveau : trois leviers puissants
pour vieillir sainement

👤👤 Pavillon du Bois-Papineau
Local 106

☎ (514) 754-2600

Luci

10 h à 11 h

Conférence

Visite marchée du projet Zoom Art

👤👤 Maison des arts de Laval

☎ (450) 662-4440

Ville de Laval

13 h à 14 h 30

Activité

Causerie de quartier

👤 Bibliothèque Sylvain-Garneau

Ville de Laval

13 h à 15 h

Activité

Projection de film

👤👤 6-1235 Montée du Moulin,

☎ (450) 936-1922

Centre Communautaire Petit Espoir

15 h à 16 h 30

Activité

Initiation au disque-golf

👤👤 Chalet du parc
Bernard-Landry

☎ (450) 662-4297

*Les inscriptions en ligne seront obligatoires
et accessibles seulement deux semaines avant
l'activité (Amélia)

Ville de Laval

Légende

- 👤 En virtuel
- 👤👤 En présentiel
- 👤👤 Réservation requise

