

Calendrier

SEMAINE LAVALLOISE DES ÂÎNÉS 1^{er} AU 7 OCTOBRE 2021



BRANCHÉS SUR LE MONDE

Vendredi 1^{er} octobre


10 h à 12 h
Lancement de la Journée internationale des aînés, table ronde et conférence

 EN WEBDIFFUSION

10 h
Vidéo
Laval, d'une génération à l'autre

 **YOUTUBE**
FADOQ - RÉGION LAVAL, LE COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL), LE CENTRE DÉFI-JEUNESSE ET PARTAGE HUMANITAIRE

10 h
Conférence
Les droits des usagers en matière de santé

 **YOUTUBE**
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES LAVAL-LAURENTIDES (AQR LAVAL-LAURENTIDES), AVEC LE CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES - LAVAL

11 h 30 à 12 h 30
Cours
Kiné 101 (Effort léger)

 **ZOOM**
 **CENTRE COMMUNAUTAIRE LE SORBIER**

CATAL

14 h à 15 h 15
Activité
Initiation à la marche nordique

  **CENTRE DE LA NATURE**
GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

Samedi 2 octobre

À partir de 7 h
Balado
L'heure dorée

 **FACEBOOK**

MÉCANISME D'ASSISTANCE POUR USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)


10 h
Atelier de sensibilisation
Dans la peau d'un aîné

  **ZOOM**
FADOQ - RÉGION LAVAL

13 h 30 à 15 h
Conférence
La gériatrie sociale : la prévention c'est l'affaire de tous

  **ZOOM**
LA FONDATION AGES

Toute la journée
Activité
Baroque en fête! La causerie

 **YOUTUBE**
ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE LAVAL ET LES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL

Dimanche 3 octobre

10h30
Conférence
Manger local à l'année avec la congélation et la mise en conserve

 **YOUTUBE**
GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

LÉGENDE

 Réservation requise

 En ligne

 En présentiel

HORS PROGRAMME

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

Conte
Tournée : Conte surprise par Marc-André Fortin. Laissez-vous surprendre par les histoires abracadabrantes du conteur.

 **LIEUX VARIÉS**
DIVISION DES ARTS ET DE LA CULTURE

Atelier
Tournée : À la manière de La Bolduc. Par Seba. Découvrez l'univers musical de La Bolduc et participez à la création d'une turlutte.

 **LIEUX VARIÉS**
DIVISION DES ARTS ET DE LA CULTURE

Lundi 4 octobre

À partir de 7 h
Balado
L'heure dorée


 **FACEBOOK**
MAUV

9 h 30 à 10 h 30
Cours
Kiné musculation

 **ZOOM**
 **CENTRE COMMUNAUTAIRE
LE SORBIER**

CATAL

10 h à 12 h
Atelier interactif
Gardez une mémoire vive à
tout âge

 **ZOOM**
SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAVAL

14 h à 15 h 15
Jeu-questionnaire
Vieillir en santé : le jeu de
la prévention. Autonomie,
mobilité et intégrité cutanée

 **ZOOM**
COOPÉRATIVE DE SOUTIEN
À DOMICILE DE LAVAL

Mardi 5 octobre

9 h, 10 h et 11 h
Portes ouvertes virtuelles

 **ZOOM**
CENTRE D'ASSISTANCE ET
D'ACCOMPAGNEMENT AUX
PLAINTES - LAVAL

14 h à 15 h 15
Jeu-questionnaire
Vieillir en santé : le jeu de la
prévention. Nutrition,
hydratation et élimination

 **ZOOM**
COOPÉRATIVE DE SOUTIEN
À DOMICILE DE LAVAL

18 h 15 à 20 h
Lecture interactive
intergénérationnelle

 **ZOOM**
CENTRE COMMUNAUTAIRE PETIT ESPOIR

18 h 30 à 20 h
Conférence
Le vieillissement des personnes
ayant un trouble du spectre de
l'autisme

 **ZOOM**
**CENTRE COMMUNAUTAIRE
VIMONT**
SOCIÉTÉ DE L'AUTISME ET DES TED
DE LAVAL

19 h à 20 h 15
Atelier création et bricolage
Carte atout... Carte à tout...

 **ZOOM**
LESLIE PICHÉ ET LES BIBLIOTHÈQUES
DE LAVAL

Mercredi 6 octobre

13 h à 14 h
Cours d'initiation
Mise en forme Cardio 50 +

 **ZOOM**
 **CENTRE COMMUNAUTAIRE
SAINT-VINCENT-DE-PAUL**

APARL

13 h à 16 h
Conférence
Être au sec, c'est être
confiant!

 **TEAMS**
MAUV

13 h à 16 h
Conférence
Caravane 360 pour les aînés

 **ZOOM**
 **CENTRE COMMUNAUTAIRE
RÉGENT-MARTIMBEAU**
AQDR LAVAL-LAURENTIDES, AVEC
JURIPOP

13 h à 18 h
Cours et bain libre
Journée de sensibilisation
à la sécurité aquatique

 **ZOOM**
**CENTRE SPORTIF
HONORÉ-MERCIER**
DIVISION AQUATIQUE, PLEIN AIR
ET CENTRE DE LA NATURE, DE
LA VILLE DE LAVAL

13 h 30 à 15 h
Atelier
Prévention des sinistres et
des crises

 **ZOOM**
 **CENTRE COMMUNAUTAIRE
LE SORBIER**

CATAL, AVEC LA CROIX-ROUGE
CANADIENNE

14 h à 15 h 15
Jeu-questionnaire
Vieillir en santé : le jeu de la
prévention. État cognitif, santé
mentale et sommeil

 **ZOOM**
COOPÉRATIVE DE SOUTIEN
À DOMICILE DE LAVAL

Jeudi 7 octobre

À partir de 7 h
Balado
L'heure dorée

 **FACEBOOK**
MAUV


10 h à 11 h 30
Conférence
Les maladies
cardiovasculaires

 **ZOOM**
CENTRE COMMUNAUTAIRE
PETIT ESPOIR, AVEC LA CROIX-ROUGE
CANADIENNE

14 h à 15 h 15
Jeu-questionnaire
Vieillir en santé : le jeu de
la prévention. Facteurs
environnementaux et facteurs
de vulnérabilité

 **ZOOM**
COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE
DE LAVAL

Toute la journée
Conférence
Sors de ta case :
suggestions BD

 **YOUTUBE**
JEAN-DOMINIC LEDUC ET
LES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL