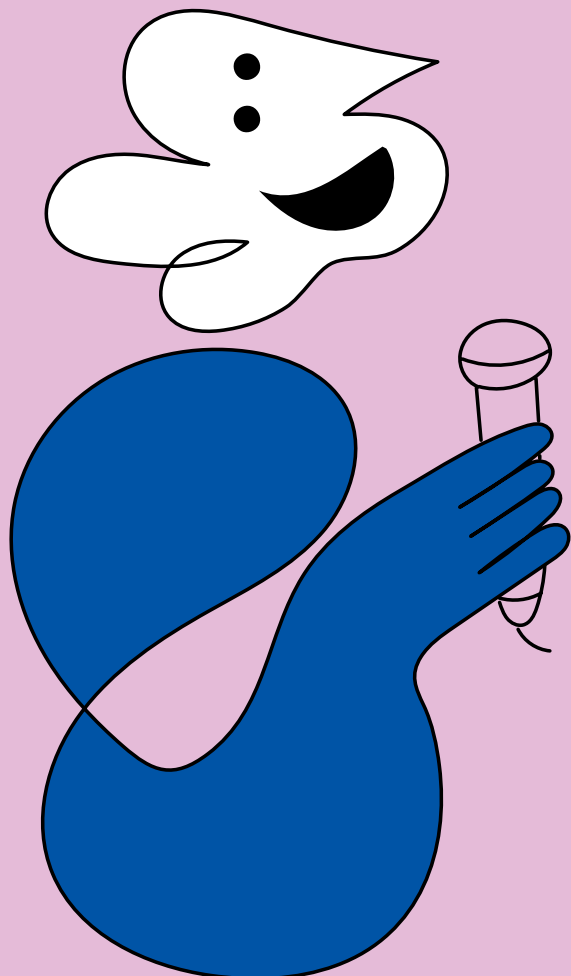
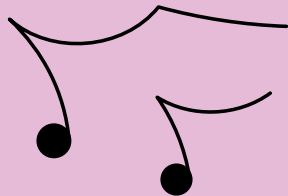


Semaine lavalloise des aînés

1001 façons de s'activer.



Légende

- En ligne
- En présentiel
- Réservation requise

Samedi 30 septembre

18 h à 19 h

Spectacle Ailes d'oiseaux
Reporté au 1^{er} octobre en cas de pluie

Chalet-restaurant du Centre de la nature

(450) 682-7223

Centre de la nature
Théâtre Incliné

Dimanche 1^{er} octobre

10 h à 11 h 30

Spectacle-conférence «L'amour crisse» avec Louise Latraverse

Salle Claude-Legault
475 Boulevard de l'Avenir

(450) 667-8839

10 \$ par personne

Table régionale de concertation des aînés de Laval (TRCAL)

14 h à 15 h 55

Spectacle «5 divas, une seule voix» avec Jeanick Fournier

Salle André-Mathieu
475 Boulevard de l'Avenir

Réservé aux détenteurs de billets. Possibilité de mettre la main sur une paire de billets en participant à un concours qui prendra fin le 31 août.

Ville de Laval

Lundi 2 octobre

10 h à 12 h

Activité Portes ouvertes

Bioferme
573 rang Saint-Antoine porte A

Centre d'activités
2095, boulevard des Laurentides

(450) 663-5551, poste 0

Société de l'Autisme et des Ted de Laval

13 h 30 à 15 h 30

Activité Riopelle philatélique

10 rue Proulx Ouest
 (450) 667-8836 poste 0

Centre communautaire
Le Rendez-Vous des Aînés

13 h 30 à 15 h 30

Activité Portes ouvertes

Service bénévole d'entraide de Vimont-Auteuil (SBEVA)
2287 B rue Aladin

Centre SCAMA
3168 boulevard Cartier ouest

Groupe d'Entraide La Rosée
5565 boulevard Dagenais ouest

Bonjour, Aujourd'hui et Après (BAA)
800 rue Montrose

Centre d'Entraide du Marigot
131 boulevard de la Concorde est

(579) 934-3980

Réservation obligatoire pour les groupes

Association des Popotes Roulantes de Laval, FADOQ Laval et InterAction Loisirs

Lundi 2 octobre

16 h à 17 h

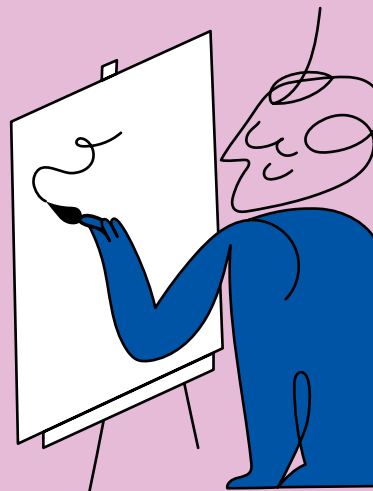
Conférence Prévenir les troubles cognitifs en adoptant de saines habitudes de vie

En virtuel

1 (833) 582-4522, poste 201

Réservation préférable, mais non obligatoire

Lucilab et Groupe Promo-Santé Laval



Mardi 3 octobre

10 h à 14 h

Activité Portes ouvertes

672 boulevard des Laurentides bureau 217

En virtuel sur Youtube

(450) 662-6022

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de Laval (CAAP Laval)

11 h à 13 h 30

Activité Un lunch santé tous ensemble

Centre Communautaire Régent Martimbeau
Cuisine et salle 102

(450) 686-0330

Association Diabète Laval

13 h 30 à 15 h 30

Activité Lancement d'un guide activité PHILIA

3168 Boulevard Cartier Ouest
 (450) 681-4240

Réservation préférable, mais non obligatoire

Centre SCAMA

14 h à 15 h 30

Activité Projection de film

6-1235 Montée du Moulin
 (450) 936-1922

Centre Communautaire Petit Espoir

19 h à 20 h 30

Conférence Le tour de l'île de Montréal à pied

Bibliothèque Germaine-Guèvremont

c.crepeau@laval.ca ou f.conesa@laval.ca

Ville de Laval

Mercredi 4 octobre

10 h à 12 h

Atelier Jeu de la prévention

3168 Boulevard Cartier Ouest
 (450) 681-4240

Réservation préférable, mais non obligatoire

Centre SCAMA et Coopérative de soutien à domicile de Laval

10 h à 12 h

Activité Portes ouvertes

Bioferme
573 rang Saint-Antoine, porte A

Centre d'activités
2095, boulevard des Laurentides

(450) 663-5551, poste 0

Société de l'Autisme et des Ted de Laval

12 h à 14 h 30

Activité Événement Disco

Centre communautaire St-Joseph, grande salle

(450) 681-8813, poste 101

DIRA-Laval

13 h à 15 h 30

Conférence et marche Les bienfaits de l'activité physique sur les différentes pathologies et marche active

Centre communautaire Groulx
4901, rue St-Joseph

(450) 661-5252, poste 203

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

18 h à 20 h

Atelier horticole Création d'un terrarium fermé

Serre tropicale du Centre de la nature

(450) 662-4942

Ville de Laval

Jeudi 5 octobre

9 h à 11 h

Activité Invitation à un Café Croissant : Travailler à la retraite, ça vaut le coup!

Centre Duvernay
3100 boulevard de la Concorde Est
Suite 204

(450) 664-0711

Midi40 Centre Conseil en Emploi

10 h à 11 h

Activité Séance de méditation

Centre Communautaire St-Louis-de-Montfort
25, Rue St Louis – local 209

(450) 662-9771

Réservation obligatoire

Centre Communautaire Coumbite de Laval (CCCL)

En partenariat avec

TRCAL
Table régionale de concertation des aînés de Laval



Jeudi 5 octobre

11 h à 18 h

Activité Séance de massothérapie

Centre Communautaire St-Louis-de-Montfort
25, Rue St Louis – local 209

(450) 662-9771
20\$ par personne

Centre Communautaire Coumbite de Laval (CCCL) et Pure Essentiel

13 h à 14 h

Activité Yoga sur chaise

3168 Boulevard Cartier
Ouest

(450) 681-4240

Centre SCAMA

13 h à 15 h

Activité Bricolage automnal

6-1235 Montée du Moulin
(450) 936-1922

Centre Communautaire Petit Espoir

15 h à 16 h 15

Conférence Reconnaître les formes de maltraitance et les différentes avenues pour reprendre du pouvoir sur votre vie

En virtuel sur Zoom
(450) 688-4581

CAVAC de Laval

19 h à 21 h

Conférence TSA et vieillissement

155 boulevard
Je me souviens
(450) 663-5551, poste 0

Société de l'Autisme et des Ted de Laval

Vendredi 6 octobre

10 h à 12 h

Conférence et activité sportive Mythes et réalités pour les aînés et initiation à un sport

Pavillon du Bois-Papineau, local 108

(450) 664-1917 poste 407

Groupe Promo Santé Laval (GPSL)

10 h à 12 h

Atelier Fabrication de livre

Bibliothèque Sylvain-Garneau

c.crepeau@laval.ca ou
f.conesa@laval.ca

Ville de Laval

13 h 30 à 15 h

Conférence Soyez plus malins, déjouez les fraudeurs!

4901 rue St-Joseph
(450) 661-5252 poste 203

Réservation préférable, mais non obligatoire

Association pour aînés résidant à Laval (APARL) et Service de police de Laval (SPL)

13 h 30 à 15 h 30

Atelier Fabrication de livre

Bibliothèque Sylvain-Garneau

c.crepeau@laval.ca ou
f.conesa@laval.ca

Ville de Laval

19 h à 20 h

Conférence Le rôle du sommeil sur notre santé

En virtuel sur Zoom
c.crepeau@laval.ca ou
f.conesa@laval.ca

Ville de Laval

Samedi 7 octobre

10 h à 12 h

Atelier horticole intergénérationnel
Création d'un terrarium fermé

Serre tropicale du Centre de la nature

(450) 662-4942

Le participant doit être accompagné d'un membre de sa famille (enfant, petit-enfant, etc.)

Ville de Laval

13 h 30 à 15 h

Activité Initiation au disque-golf

Chalet du parc Bernard-Landry

clsds.bernardlandry@laval.ca

Ville de Laval

14 h à 15 h 30

Spectacle-conférence
Au temps des seigneuries

Bibliothèque Gabrielle-Roy

c.crepeau@laval.ca ou
f.conesa@laval.ca

Ville de Laval

Salon des Aînés de Laval

50 ans et plus

10 h à 17 h

Samedi 7 octobre

10 h à 17 h

Kiosque Sécurité routière

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud

Service de police de Laval

11 h à 12 h 30

Conférence
Dr. Gilles Lapointe

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 106

11 h 15 à 12 h

Atelier Jeu quiz

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 212

(450) 978-6888, poste 3496

Service de police de Laval

13 h à 15 h

Atelier Le jeu de la prévention: vieillir en santé!

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 212

Coopérative de soutien à domicile

14 h 30 à 15 h 30

Conférence Comment reconnaître que l'on a un rôle de proche aidant?

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 106

En virtuel
(450) 681-7090

L'Appui

Dimanche 8 octobre

10 h à 17 h

Kiosque Sécurité routière

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud

Service de police de Laval

11 h 30 à 13 h

Conférence
Dan Bigras

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 106

13 h 30 à 14 h 15

Atelier Jeu quiz

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 212

(450) 978-6888, poste 3496

Service de police de Laval

14 h à 16 h

Conférence L'importance de la stimulation cognitive au quotidien

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 106

(450) 975-0966, poste 241

Réservation préférable, mais non obligatoire

Société Alzheimer Laval

14 h 30 à 15 h 30

Atelier-conférence
Testament et préarrangements

Axion 50 plus
435, boulevard
Curé-Labelle Sud
Salle 212

(514) 277-7778

Les espaces Memoria et Me Samireh Gholami

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

Ressources téléphoniques 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