



Dre Émilie  
Crawford Achour



Nicole Bordeleau

**MAR 01/10**

10 h 30  
**Activités physiques**  
avec Annie Geneau  
Au Parc des Pionniers

13 h à 15 h  
**Conférence**  
"Vers l'objectif d'un  
vieillessement réussi"  
avec Dre Émilie Crawford  
Achour, gériatre  
Salle Félix-Leclerc  
Billets gratuits  
sur [tickeacces.com](https://www.tickeacces.com)

15 h 30  
**Ouverture officielle**  
Salle Les insolents

**MER 02/10**

9 h 30 à 11 h  
**Déjeuner-conférence**  
par l'AQDR  
Conférence par l'Association  
des grands-parents  
Club des aînés de la  
Vallée-de-l'Or

13 h 30 à 15 h  
**Conférence virtuelle**  
"Accueillir le  
changement"  
avec Nicole Bordeleau  
Salle Félix-Leclerc  
Billets gratuits  
sur [tickeacces.com](https://www.tickeacces.com)

**JEU 03/10**

10 h et 11 h  
**Visite guidée**  
Centre de Bénévolat de la  
Vallée-de-l'Or

13 h 30  
**La prévention des chutes**  
Conférence par Annie Geneau  
et Cassandra Couture,  
kinésiologues  
Conservatoire de musique

13 h 30 à 16 h 30  
**Cuisine collective**  
Centre de Bénévolat de la  
Vallée-de-l'Or  
Places limitées  
Réservez au 819 355-5050

**VEN 04/10**

10 h à 16 h  
**Salon des personnes**  
aînées de Val-d'Or  
Carrefour du Nord-Ouest

10 h 30 à 11 h 30  
**Yoga sur chaise**  
Avec Carole Marquis  
Carrefour du Nord-Ouest  
Places limitées



**SAM 05/10**

13 h 30 à 16 h 30  
**Spectacle de musique**  
avec La Parenté  
Place Agnico Eagle  
Salle Hecla Québec

**DIM 06/10**

9 h 30 : Sullivan  
10 h : Val-d'Or  
**Messe**  
à l'intention des personnes  
aînées  
9 h à midi  
**Brunch**  
Salle des Chevaliers de Colomb  
Billets en vente à l'AQDR et à  
l'accueil au coût de 12 \$

**LUN 07/10**

13 h 30  
Présentation du film  
"Au-delà des mots :  
paroles de proches  
aidants"  
Cinéma Capitol

Toutes les activités sont gratuites, excepté le  
brunch du dimanche 6 octobre.

