

LES CENTRES D'ACCUEIL HÉRITAGE PRÉSENTENT:

SALON DE VIE ACTIVE

Pour les aîné·e·s de la région de Durham



LE MERCREDI 25 FÉVRIER 2026

DE 10H À 17H - CIVIC RECREATION COMPLEX À
OSHAWA, 99 Thornton Rd South

Une journée unique d'activités et d'information pour la vie active des ainé.e.s francophones de 55 ans + organisée par le Centre de Vie Active des Centres d'Accueil Héritage

10h - Ouverture des portes

10h30 – Mot de Bienvenue

11h – Séance de Mise en Forme

11h30 – Le Vol par Distraction: présentation d'un policier local

12h – Lunch et visite du Salon

13h – Panel : « *Vieillir est un privilège : comment en profiter activement en région de Durham?* »

13h45 – Yoga sur Chaise

14h15 – Leg et Santé Financière: présentation par un avocat

14h30 – Improvisation de théâtre avec des étudiants

15h15 – Séminaire de Service Canada

15h30 – Ateliers de créations artistiques

16h – Atelier de danse

16h30 – Mot de la fin / Clôture



Older Adult Centres' Association of Ontario
Association des centres pour ainé·s de l'Ontario

OACAO

The Voice of Older Adult Centres
La voix des centres pour ainé·s



Financement fourni par :

Ontario



Pour toute information: communiquez avec

Tristan Mille: tmille@caheritage.org

www.caheritage.org

