

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 aîné.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 aînés de l'Ontario

**OACAO**

The Voice of Older Adult Centres  
La voix des centres pour aînés

Est. 1973



Financement fourni par :



Pour toute information: communiquez avec  
Tristan Mille: [tmille@caheritage.org](mailto:tmille@caheritage.org)

[www.caheritage.org](http://www.caheritage.org)

