



En partenariat avec le Groupe Promo-Santé Laval,

il nous fait plaisir de vous inviter à participer au

Programme continu en saines habitudes de vie (PAC-SHV)

Il s'agit d'un nouveau programme gratuit pour les personnes ayant 50 ans et plus.

Le projet consiste en un accompagnement sur 6 mois, dont 14 semaines d'accompagnement hebdomadaire.

Le projet a pour objectif d'accompagner les participants à améliorer leurs habitudes de vie par le biais de conférences diverses (nutrition, activité physique, santé globale), d'ateliers motivationnels et d'ateliers de mise en action.

Les activités auront lieu, chaque semaine, les mercredis matin au centre communautaire Ste-Dorothée, situé au 625 rue Sylvie, Laval, QC H7X 2X2 à partir du mois de septembre jusqu'au mois de décembre. Des rencontres mensuelles auront également lieu à l'hiver 2025.

Pour vous inscrire, réservez votre place auprès de Mme Danielle Marcil au **450 662-1525** ou par courriel à activites.laval@aqrp.ca.

Cordialement,

La présidente, Danielle Marcil, et les membres du Conseil régional de Laval