

# AU CATAL... ON SORT!

## Introduction au journal nature - Canopée

Le journal nature permet de mettre sur papier observations et réflexions sur le monde naturel. À travers mots, schémas, dessins et chiffres, vous apprendrez à observer et à vous approprier la nature à votre façon.

Le matériel de base est fourni. Vous pouvez apporter vos propres crayons (mine et couleur) ainsi qu'un carnet d'esquisse à couverture rigide.

Mardi 7 juillet 9 h 30 à 11 h 30

**GRATUIT**  
pour tous  
Inscription obligatoire



## Les Ateliers journal nature - Canopée

Il est recommandé d'avoir suivi l'activité Introduction au journal nature avant de participer aux Ateliers. Vous pouvez tout de même vous joindre à nous sans y avoir assisté, les bases seront couvertes lors de la première rencontre. Carnet à la main, venez explorer les bois.

Matériel: Carnet d'esquisse à couverture rigide, pages blanches ou quadrillées, format recommandé : 5 po × 8 po. Activité non sportive, nécessitant de se déplacer sur un terrain parfois accidenté, sans habileté artistique requise.

Du 16 juillet au 20 août de 10 h à 12 h

16 et 23 juillet : Bois Papineau

30 juillet et 6 août : Bois Orée-des-bois

13 et 20 août : Bois Armand-Frappier

**GRATUIT**  
Pour tous  
Inscription obligatoire

## Inscriptions



L'inscription est obligatoire pour toutes les activités. Vous pouvez vous inscrire à la réception à partir du jeudi 11 juin dès 9 h.

Aucune inscription ne se fera en ligne pour la session d'été.

## Devenir membre

Coût de la carte de membre : 15 \$

Code postal débutant par H7H, H7K, H7L, H7M, H7P ou H7R

Hors territoire: 22 \$

## Horaire estival

Le CATAL passe à l'horaire d'été dès le lundi 29 juin.

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h

Vendredi fermé

Le CATAL sera fermé pendant les vacances de la construction soit du 17 juillet au 2 août inclusivement. Tous nos services et activités incluant la cuisine et le service de répit seront suspendus pour cette période.

## Cuisine et repas

L'équipe de la cuisine vous préparera de légers repas cet été. Soyez des nôtres du lundi au jeudi à partir de 11h30. Vous pourrez manger à l'intérieur ou profiter du beau temps sur les tables dans la cour.

L'achat de surplus de repas sera également possible.

## Nous joindre

450 622-1228

info@lecatal.ca

lecatal.ca



COMITÉ D'ANIMATION DU  
TROISIÈME ÂGE DE LAVAL

PROGRAMMATION  
ÉTÉ 2026

29 JUIN AU 20 AOÛT  
(SIX SEMAINES)



# LE CATAL ... ON BOUGE

## Mölkky (quilles finlandaises)

Le Mölkky est un jeu de quilles finlandaises de précision qui oppose deux joueurs ou deux équipes. *Si pluie, le jeu est annulé.*

**Congé mercredi 24 juin et 1er juillet**

Mercredi 10 h à 11h  
**Gratuit**  
**Membres seulement**  
**Inscription obligatoire**

## Pétanque extérieure

Jeu de boules d'origine méditerranéenne qui se pratique en deux équipes avec des boules en métal et une petite boule en bois appelée cochonnet. *Si pluie, le jeu est annulé.*

Lundi 10 h à 11h30  
**Gratuit**  
**Membres seulement**  
**Inscription obligatoire**

# LE CATAL ... ON APPREND!

## Ateliers informatiques individuels - La Puce

Ateliers informatiques individuels donnés par des animateurs expérimentés dans le cadre du projet AlphabÉTICaction. Prenez note de vos besoins et venez avec vos questions! Mardi 30 juin, 7 juillet et 14 juillet (3 ateliers). Vous devez choisir une seule plage horaire pour vos trois ateliers soit:

9 h 30 à 11 h  
11 h à 12 h 30  
13 h à 14 h 30

**Gratuit**  
**Membres seulement**  
**Inscription obligatoire**

Si vous avez déjà participé à cet atelier, il n'est pas possible de vous inscrire à nouveau.

# AU CATAL ... ON S'AMUSE!

## Cinéma

Il fait beau, il fait chaud, on prend une pause avec notre sélection de films qui siéent à la saison du farniente. Collation et breuvage inclus.

Mercredi 8 juillet 12 h 30  
Jeudi 16 juillet 12 h 30  
Mercredi 12 août 12 h 30  
Jeudi 20 août 12 h 30

**Gratuit**  
**Membres seulement**  
**Inscription obligatoire**

## Coloriage et détente

Les participants doivent apporter leurs crayons de bois. Quelques bienfaits du coloriage : éliminer le stress, augmenter sa créativité, maintenir la mobilité fine des membres supérieurs, augmenter son estime de soi, etc.

Jeudi à 13 h à 14 h 30

**Gratuit**  
**Membres seulement**  
**Inscription obligatoire**

## Pique-nique, jasette et hot-dog

Nous vous invitons à un pique-nique afin de profiter du beau temps dans notre cour en bonne compagnie!

Apportez votre lunch ou savourez un repas (2 hot-dog, chips et dessert).

Mercredi 15 juillet 11 h 30  
Jeudi 13 août 11 h 30

**Pour tous**  
**Inscription obligatoire**  
**Repas hot-dog**  
**Contribution volontaire**

# AU CATAL ... ON SORT!

Pour vous rendre à la destination de l'activité, nous vous suggérons le covoiturage.

## La Tournée des bois - Canopée

Joignez-vous à notre groupe de marche ! À chaque semaine, parcourez tranquillement différents sentiers adaptés.

Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

8 et 15 juillet : Bois de l'Équerre  
5 et 12 août : Bois Papineau  
19 août : Bois de la Source

**GRATUIT**  
**Pour tous**  
**Inscription obligatoire**

## Shinrin Yoku - Canopée

Pratique ancestrale japonaise qui célèbre la connexion profonde avec la nature par les sens et la contemplation. À prévoir : des vêtements confortables et adaptés pour une activité lente à l'extérieur.

Transport disponible avec le CATAL, informez-vous auprès de la réception !

Mardi 18 août à 10 h à 12h  
Bois de la Source

**Gratuit**  
**Membres seulement**  
**Inscription obligatoire**

## Lieux des activités

Centre Le Sorbier, 140, rue Nadon, Laval

Bois de l'Équerre (49 Rang de l'Équerre, Laval, H7L 6A3)

Bois Papineau (3235 Boul Saint-Martin Est Bureau 210, Laval, H7E 5G8)

Bois de la Source (705 Avenue 18, Laval, H7R 5G4)

Bois Orée-des-bois (1130 Avenue 37, Laval, H7R 4V7)

Bois Armand-Frappier (Bd Daniel-Johnson, Laval, H7V 2H2)

Bois Papineau (3235 Boul Saint-Martin Est Bureau 210, Laval, H7E 5G8)