

# Porter plusieurs chapeaux, c'est aussi ça, la famille!

Gratuit!



PENSER  
AGIR famille  
Val-d'Or

25<sup>e</sup> Semaine québécoise  
des familles

Val-d'Or  
10 au 16 mai 2026

10 mai

### Tout-petit conte

10 mai à 10 h 30 à la bibliothèque de  
Val-d'Or (600, 7<sup>e</sup> Rue)

Animation par Sarah Lemay,  
événement spécialement conçu pour  
les enfants âgés entre 0 et 36 mois et  
leurs parents. Conte, musique et rires!

Présenté par : Ville de Val-d'Or



11 mai

### Lancement de la Semaine québécoise des familles

11 mai de 17 h à 19 h au marché  
public (1300, 8<sup>e</sup> Rue)

Le lancement de la Semaine est  
l'occasion parfaite de célébrer la  
famille sous toutes ses formes. Au  
programme: hot-dogs, jeux, bricolages  
et plus! Apportez votre bouteille d'eau  
et venez partager un moment de plaisir  
et de convivialité avec nous!

Présenté par : La Maison de la Famille de  
Val-d'Or, À hauteur d'enfant



12 mai

### Portes ouvertes de la Maison des jeunes

12 mai de 17 h à 19 h à L'Énergiteck  
(351, avenue Centrale)

Assistez en famille à la soirée portes  
ouvertes! Laser tag et buffet de  
nourriture gratuit. Plaisir garanti!

Présenté par : Maison des jeunes  
L'Énergiteck



13 mai

### Midi pause-parents

Conférence *Moins s'épuiser, plus  
profiter : retrouver son énergie dans  
son quotidien de parent*

13 mai de 12 h 05 à 12 h 50 à la  
bibliothèque de Val-d'Or  
(600, 7<sup>e</sup> Rue)

Prenez un pas de recul et ayez des  
pistes concrètes pour retrouver plus  
de clarté, d'énergie et de présence,  
pour vous et votre famille. Petites  
bouchées et garderie offertes  
gratuitement!

Par Sophie Germain-Lacroix,  
ergothérapeute et fondatrice d'Expérience  
Harmonie.

Présenté par : Centre intégré de santé et  
de services sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue (CISSAT)



13 mai

### Goûter interculturel

13 mai de 17 h 30 à 19 h 30 à la polyvalente Le Carrefour (125, rue Self)

Évadez-vous lors d'un voyage culinaire exceptionnel à la rencontre des  
traditions des Valdoriennes et Valdoriens issus de l'immigration. Venez  
déguster les nouvelles saveurs qui enrichissent notre grand livre de recettes  
collectives depuis quelques années! Amenez vos breuvages (sans alcool)  
ou vos bouteilles d'eau.

Présenté par : La Maison de la Famille de Val-d'Or, en collaboration avec  
L'Énergiteck, À hauteur d'enfant, Jeunes musiciens du monde et les cadets de l'air



# Porter plusieurs chapeaux, c'est aussi ça, la famille!

Gratuit!



PENSER  
AGIR famille

25<sup>e</sup> Semaine québécoise  
des familles

Val-d'Or  
10 au 16 mai 2026



## 13 et 14 mai

### Séance d'exercices adaptée en plein air

- > 13 mai de 13 h 30 à 14 h 30 au marché public (1300, 8<sup>e</sup> Rue)
- > 14 mai de 10 h 30 à 11 h 30 au parc des Pionniers (rues St-Germain/Delorimier)

Venez rencontrer Nicolas Guillemette, kinésologue au CISSSAT, pour une séance d'exercices adaptée au 50 ans et plus. Apportez une bouteille d'eau!

Présenté par : CISSSAT et la Forêt récréative (Ville de Val-d'Or).



## 14 mai

### Soirée cinéma

14 mai de 17 h à 19 h 15 à la Cité de l'Or (90, avenue Perrault)

Le Carrefour de la Vallée-de-l'Or et la Cité de l'Or vous invitent à une soirée cinéma en famille spéciale qui aura lieu dans l'emblématique chevalement #7 de l'ancienne mine Lamaque ! Cet événement vise également à souligner le coup d'envoi de la saison estivale 2026 du site touristique. Repas inclus!



## 15 mai

### Soirée robotique en famille

15 mai de 17 h à 20 h au LAB VD de la bibliothèque (600, 7<sup>e</sup> Rue)

Le LAB de la bibliothèque est ouvert pour faire découvrir en famille les bases de la robotique!

Présenté par : Ville de Val-d'Or



## 16 mai

### Initiation à la marche nordique

16 mai de 10 h à 11 h 30 - Forêt récréative (179, ch. de-la-Forêt-récréative)

Découvrez la pratique de la marche nordique en famille! Apportez vos bâtons de marche personnels si possible. Bâtons disponibles sur place. Apportez une bouteille d'eau et habillez-vous selon la température. Collations offertes!

Présenté par : CISSSAT et Ville de Val-d'Or.



## 16 mai

### Grande fête de la famille

16 mai de 13 h à 16 h - Patinoire BLEU BLANC BOUGE (1300, 8<sup>e</sup> Rue)

Jeux gonflables, jeux d'adresse, collations salées et sucrées... Tout pour dépenser de l'énergie et avoir du plaisir!

Présenté par : Centre Chrétien de Val-d'Or, collaboration avec tous les partenaires de la Semaine québécoise des familles