ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme : Novembre 2024



Travaux d'embellissement : perturbations possibles. Merci de votre compréhension.

Temps d'accueil, d'information et d'orientation

Le lundi et mardi de 9h à 12h30 - le jeudi de 14h à 17h30

Fermeture au public tous les vendredis matin de novembre

Service gratuit - Pas d'adhésion - Inscriptions par téléphone ou par mail

CONFÉRENCES POUR S'OUVRIR SUR LA VILLE ET LE MONDE

Le jeudi de 9h30 à 11h

Laval Patrimoine Mémoire(s) de ville

Jeudi 7 novembre

Conférence sur Alain GERBAULT "un navigateur mais pas que" par Amélie du service patrimoine de Laval.
RDV au chateau de Laval à 9h30

Jeudi 14 novembre

Conférence sur le sommeil
par le Docteur BOUTE de l'UC-IRCA

Jeudi 21 novembre

Préparation du projet **"Fait main"** (réunion n°2)

Jeudi 28 novembre

Concertation "+ de bancs dans la ville"
9h30 : RDV maison de quartier d'Hilard
14h30 : RDV maison de quartier de Grenoux

Repas des aînés 2024 - Dimanche 17 novembre

pré-inscription en ligne

Inscriptions au déjeuner-spectacle :
du **lundi au vendredi**
de 9h à 12h30
jusqu'au 8 novembre, dans la limite des places disponibles

Mercredi 27 novembre - dès à 9h30, à l'Espace Mayenne

Salon du Bien vieillir de 9h30 à 17h30



LES CAFÉS RENCONTRES - Lundi 9h30 à 11h

En raison des travaux, le **café-rencontre du lundi 4 novembre est annulé.**

POC POK

Mardi 5 novembre - 14h30

Présentation du projet **"Fait main"** (réunion n°1) pour les 3 éléphants et préparation de la réunion du jeudi 21 novembre au 6 par 4

Mercredi 6 novembre - 14h

Séance **découverte du karaté santé** avec des sabres en mousse par Kader

Jeudi 7 novembre - 9h30 à 16h à l'Espace Mayenne

Conférences et ateliers sur l'**accident vasculaire cérébral** (AVC)

Jeudi 7 novembre - 9h à 16h30 à la salle polyvalente de Laval

VOIR AUTREMENT : Conférence et ateliers sur la **déficience visuelle**
Inscription par mail : vision.mayenne@gmail.com ou au 06 45 87 96 78

Jeudis 7 et 28 novembre - de 16h30 à 17h30

Jeux de société avec les enfants de l'école Victor Hugo

Lundi 11 novembre - 17h - Entrée gratuite, sans réservation

Concert de l'Orchestre d'Harmonie de Laval à la salle polyvalente

Le Théâtre

Mardi 12 novembre - 14h au théâtre de Laval (Tarif : 6€)

"Motu" - Récit, théâtre de papier, objets et marionnette
En terres polynésiennes, les motifs de la familles abordés avec tendresse et un puissant imaginaire.

Mercredi 13 novembre - 14h

Découverte du **Qigong stretching** par Kader

Mercredi 13 novembre - 15h30

Initiation **échecs**

Dimanche 17 novembre - 12h

Repas des aînés 2024 - inscriptions jusqu'au 8 novembre

Mercredi 20 novembre - 9h30

Visite de l'Hôtel des ventes de Laval - RDV au 47 rue du Bourny

Mercredi 20 novembre - 14h

Initiation **renforcement musculaire** par Kader

Jeudi 21 novembre - 14h au Théâtre

Récital de piano par Eloïse Bella Kohn (8€ ou 6€ à payer sur place)

POC POK

Jeudi 21 novembre - 17h au 6PAR4

Réunion de préparation projet **"Fait main"** - 177 rue du vieux St Louis

Mardi 26 novembre - 12h

Restaurant d'application Haute-Follis (Salle de la Brasserie)

Jeudi 28 novembre - 14h30 au 40

Micro folie - visite thématique "La fièvre orientaliste"

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL
90 rue de Rennes
09 67 51 83 87/ 06 34 39 61 47
espace.seniors@laval.fr
laval.fr

VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

LAVAL

Ville de Laval - Imprimerie municipale - 2024 - Imprimé sur papier 100% recyclé