

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme Février 2026



Présence d'un conseiller numérique
tous les lundis matin de 9h30 à 11h

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

Le lundi, mardi et vendredi de 9H à 12H30

Le jeudi de 14H à 17H30

LES CAFÉS RENCONTRES

Chaque lundi de 9h30 à 11h

Activités à l'Espace Seniors Intergénérationnel	
Autres lieux	

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



Mardi 3 février - service fermé en raison d'une formation



Mercredi 4 février - 15h30 à 16h30



Initiation aux échecs à la maison de quartier des Pommeraies



Jeudi 5 février - 9h30 à 11h



Conférence par M. Naveau ancien directeur du service archéologique de la Mayenne
Thème "Imprimerie et renaissance"



Jeudi 5 février - 12h - prévoir 5,20€



Restaurant d'application Robert Buron - cafétéria



Lundi 9 février - 14h30 à 15h30



Atelier numérique par les conseillères numériques de la MDA "Attention aux arnaques en ligne"



Mardi 10 février - 9h30 à 11h



Atelier communication positive et bienveillante par les comédiens de la compagnie T'Atrium



Mardi 10 février - 14h à 15h



Micro-folies au 40 "l'art dans tous les sens"



Mercredi 11 février - 14h à 15h30



Jeux de ballons et de balles avec Kader, éducateur sportif à la ville de Laval



Jeudi 12 février - 12h - prévoir 5,20€



Restaurant d'application Robert Buron - cafétéria



Jeudi 12 février - 14h30 à 16h



Présentation de l'application Street-Nav "GPS piéton" et déambulation plan bancs



Vendredi 13 février - 9h30 à 11h

Atelier d'auto massage par Christelle Ott

Lundi 16 février - 14h30 à 16h - gratuit

Découverte d'un trajet en TUL - Rendez-vous à 14h30 à l'espace des TUL 11 allée du vieux St Louis

Mardi 17 février - 16h

Visite du théâtre de Laval " L'envers du décors"

Mercredi 18 février - 14h à 15h30

Atelier gym douce par Kader éducateur sportif de Laval

Jeudi 19 février - 9h30 à 11h

Casques virtuels à la résidence Ferrié 43 rue Avicenne

« Vivez une expérience... comme si vous y étiez »

Lundi 23 février - 14h30 à 16h - gratuit

Découverte d'un trajet en TUL - Rendez-vous à 14h30 à l'espace des TUL 11 allée du vieux St Louis

Mardi 24 février - 14h à 16h

Quiz musical

Mercredi 25 février - 14h à 16h

Atelier mémoire avec l'application Wivy

Jeudi 26 février - 9h30 à 11h

Casques virtuels à la résidence Ferrié 43 rue Avicenne

« Vivez une expérience... comme si vous y étiez »

Jeudi 26 février - 14h à 16h

Jeux de société avec les jeunes du pôle ados de Laval

Jeudi 26 février - 18h - Gratuit

Sortie de résidence : venez découvrir un extrait du spectacle en cours de création

"Gary ? C'est pas un cowboy"

Vendredi 27 février - 9h30 à 11h

Atelier relaxation en groupe par Christelle Ott - Apporter un tapis, 2 plaid et 1 oreiller

Vendredi 27 février - 14h à 16h

Atelier écriture "L'égalité commence ici" jeux d'écriture inspirés animés par S PRUVOT-TREGUIER dans le cadre du festival de l'égalité de la ville de Laval

