

# 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

**Théâtre Forum**

**“Après la pluie”**

Par la Compagnie les Chercheurs d'Arts

Venez partager un moment d'échanges sur le bien-être et la prévention du risque suicidaire.

**Mardi 03 février 2026 à 14h**  
à l'Auditorium de la Salle Polyvalente à Laval

Facilitation du transport au 02 43 49 47 68.

Inscription recommandée via le QR code ou sur <https://www.lavaul.fr/associations/collectif-departemental-pour-la-prevention-du-mal-etre-et-du-suicide-en-mayenne/evènements/theatre-forum-apres-la-pluie>

Logos: COPS, Laval Agglo, Les Chercheurs d'Arts, 3114, LAVA, CRT, LAVA J

Cycle de la prévention des chutes par l'Association Siel Bleu		
Jeu 5	Février	De 15h45 à 16h45 à l'Espace Seniors Intergénérationnel
Jeu 12		
Jeu 5	Mars	
Jeu 12		
Jeu 19		
Jeu 26		
Jeu 2	Avril	
Jeu 9		

Actions soutenues par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Mayenne

Ateliers créatifs "Fait main"		
Venez créer une cabane et/ou des fleurs pour décorer le festival Les 3 éléphants en mai 2026		
Mardi 10 11h à 12h	Espace seniors	Réunion de présentation et préparation
12h à 14h	intergénérationnel	Repas partagé
Mardi 10 14h à 17h	<b>6PAR4</b>	Rencontre avec Lise Mazeaud conceptrice et scénographe du projet
Mardi 17 et vendredi 20 14h à 17h	Crealab 43 Bd Volnay	Création de fleurs

	<b>Mardi 3 février - service fermé en raison d'une formation</b>
	<b>Mercredi 4 février - 15h30 à 16h30</b>
	<b>Initiation aux échecs</b> à la maison de quartier des Pommerais
	<b>Jeudi 5 février - 9h30 à 11h</b>
	<b>Conférence par M. Naveau</b> ancien directeur du service archéologique de la Mayenne Thème "Imprimerie et renaissance"
	<b>Jeudi 5 février - 12h - prévoir 5,20€</b>
	<b>Restaurant</b> d'application Robert Buron - cafétéria
	<b>Lundi 9 février - 14h30 à 15h30</b>
	<b>Atelier numérique</b> par les conseillères numériques de la MDA "Attention aux arnaques en ligne"
	<b>Mardi 10 février - 9h30 à 11h</b>
	<b>Atelier communication positive et bienveillante</b> par les comédiens de la compagnie T'Atrium
	<b>Mardi 10 février - 14h à 15h</b>
	<b>Micro-folies au 40</b> "l'art dans tous les sens"
	<b>Mercredi 11 février - 14h à 15h30</b>
	<b>Jeux de ballons et de balles</b> avec Kader, éducateur sportif à la ville de Laval
	<b>Jeudi 12 février - 12h - prévoir 5,20€</b>
	<b>Restaurant</b> d'application Robert Buron - cafétéria
	<b>Jeudi 12 février - 14h30 à 16h</b>
	<b>Présentation de l'application Street-Nav "GPS piéton" et déambulation plan bancs</b>
	<b>Vendredi 13 février - 9h30 à 11h</b>
	<b>Atelier d'auto massage</b> par Christelle Ott
	<b>Lundi 16 février - 14h30 à 16h - gratuit</b>
	<b>Découverte d'un trajet en TUL</b> - Rendez-vous à 14h30 à l'espace des TUL 11 allée du vieux St Louis
	<b>Mardi 17 février - 16h</b>
	<b>Visite du théâtre de Laval</b> "L'envers du décor"
	<b>Mercredi 18 février - 14h à 15h30</b>
	<b>Atelier gym douce</b> par Kader éducateur sportif de Laval
	<b>Jeudi 19 février - 9h30 à 11h</b>
	<b>Casques virtuels à la résidence Ferrié</b> 43 rue Avicenne « Vivez une expérience... comme si vous y étiez »
	<b>Lundi 23 février - 14h30 à 16h - gratuit</b>
	<b>Découverte d'un trajet en TUL</b> - Rendez-vous à 14h30 à l'espace des TUL 11 allée du vieux St Louis
	<b>Mardi 24 février - 14h à 16h</b>
	<b>Quiz musical</b>
	<b>Mercredi 25 février - 14h à 16h</b>
	<b>Atelier mémoire</b> avec l'application Wivv
	<b>Jeudi 26 février - 9h30 à 11h</b>
	<b>Casques virtuels à la résidence Ferrié</b> 43 rue Avicenne « Vivez une expérience... comme si vous y étiez »
	<b>Jeudi 26 février - 14h à 16h</b>
	<b>Jeux de société</b> avec les jeunes du pôle ados de Laval
	<b>Jeudi 26 février - 18h - Gratuit</b>
	<b>Sortie de résidence</b> : venez découvrir un extrait du spectacle en cours de création "Gary ? C'est pas un cowboy"
	<b>Vendredi 27 février - 9h30 à 11h</b>
	<b>Atelier relaxation</b> en groupe par Christelle Ott - Apporter un tapis, 2 plaids et 1 oreiller
	<b>Vendredi 27 février - 14h à 16h</b>
	<b>Atelier écriture</b> "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