

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme Janvier 2026

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



Bonne Année 2026

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

Vendredi 2 janvier 2026
à partir de 9h30



Petit déjeuner festif à partager - inscription obligatoire

+ de bancs dans la ville : votre avis compte
Balades encadrées par Jade, Romane, Lou et Anaïs, étudiantes en ergothérapie

Lundi 5	11h	Départ de l'Espace Seniors Intergénérationnel
Mercredi 7	15h45	Départ de la gare de Laval
Vendredi 16	14h	Départ de la maison de la maison de quartier Laval Nord
Mardi 27	13h45	Départ de l'Espace Seniors Intergénérationnel

Cycle de la prévention des chutes
par l'Association Siel Bleu



Calendrier 2026

Jeudi 8	Janvier	De 15h45 à 16h45 à l'Espace Seniors Intergénérationnel
Jeudi 15		
Jeudi 22		
Jeudi 29		
Jeudi 5	Février	
Jeudi 12		
Jeudi 5	Mars	
Jeudi 12		
Jeudi 19		
Jeudi 26		
Jeudi 2	Avril	
Jeudi 9		

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

Mercredi 21 janvier - 14h Gratuit

Générations dancing #7

à l'auditorium de la salle polyvalente
après midi dansant animé par DJ Dom

Mardi 27 janvier - 13h45 à 16h30

Journée mondiale des solitudes

"Votre aide peut tout changer"

13h45 - 14h45	Déambulation piétonne - + de bancs
14h - 15h	Quiz musical
15h30 - 16h30	Face aux addictions, comment agir contre l'isolement social ?

Lundi 5 janvier - 14h30 à 15h30

Atelier numérique - stockage des photos par les conseillères numériques du département
Venir avec son matériel : ordinateur, téléphone et câbles.



Mardi 6 janvier - 14h Tarif 9€ ou 6€ si plus de 10 personnes

Théâtre visuel, arts plastique "Sous la surface"

"Un éloge de l'ébauche et du brouillon commune, une belle invitation à se faire confiance"

Mercredi 7 janvier - 14h à 15h30

Atelier "résolutions sportives de bonne année" par Kader, éducateur sportif à la ville de Laval



Jeudi 8 janvier - 9h30 à 11h

Atelier rangement des papiers par Isabelle LANCERON d'Organifée



Mardi 13 janvier - 9h30 à 11h

Atelier communication positive et bienveillante par les comédiens de la compagnie T'Atrium
Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à ces ateliers



Mardi 13 janvier - 14h à 15h15

Exposition au MANAS "Le plein des sens"



Mercredi 14 janvier - 14h

Gym cardio sur chaises avec kader, éducateur sportif à la ville de Laval



Jeudi 15 janvier - 9h30 à 11h

Venez apporter vos témoignages et souvenirs sur "Les monuments disparus de Laval"

N'hésitez pas à apporter vos photos, livres, cartes postales etc...

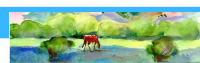
Atelier animé par Amélie de Sercey Granger, médiatrice au service patrimoine de Laval



Dimanche 18 janvier - 16h30 - Tarif 6€



Concert illustré "Tulipe" au 6 par 4



Lundi 19 janvier - 11h

Comment prendre le Tul ?

Présentation du réseau TUL par M. LE BRUN .

Présence des étudiantes en ergothérapie avec qui vous pourrez prendre rendez-vous pour faire un trajet en bus.



Lundi 19 janvier - 14h30 à 15h30

Atelier numérique - Utilisation du smartphone par les conseillères numériques du département



Mardi 20 janvier - 15h à l'Espace seniors intergénérationnel

- 15h à 16h : présentation de l'application StreetNav : se déplacer en toute sécurité avec le GPS piéton
- 16h à 17h : déambulation dans Laval avec l'application StreetNav
- 18h30 : Hôtel de ville de Laval - Cloture du challenge StreetCo - Dégustation de galettes



Jeudi 22 janvier - 10h Tarif 9€

Théâtre "Peau d'homme"

Dans l'Italie de la Renaissance, un conte magnifiquement "brodé"! Les parents de Bianca lui ont trouvé un fiancé, mais une chose la chagrine : ne rien connaître de son époux avant les noces. Un secret détenu par les femmes de sa famille va changer la donne...



Jeudi 22 janvier - 12h Tarif 6€

Restaurant d'application Robert Buron - cafétéria



Jeudi 22 janvier - 15h à 16h30

Visite de la salle de concert le 6par4

Répétition de l'artiste SOPICO rappeur, auteur-compositeur-interprète, guitariste et acteur



Vendredi 23 janvier - 9h30 à 11h

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



Mercredi 28 janvier - 14h à 16h

Atelier gym au sol par Kader éducateur sportif - Apporter votre tapis de sol



Jeudi 29 janvier - 9h30 à 11h

Présentation de la maison de l'Europe par Mme Dalibard, co-présidente



Jeudi 29 janvier - 12h Tarif 6€

Restaurant d'application Robert Buron - cafétéria



Vendredi 30 janvier - 14h à 16h

Atelier écriture "Je vœux" jeux d'écriture inspirés animés par S PRUVOT-TREGUIER

**ESPACE SENIORS
INTERGÉNÉRATIONNEL**

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



laval.fr

