

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme : Juin 2025

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

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

Le jeudi de 14H à 17H30

le mardi 24 juin
retrouvez-nous au
marché de Laval

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

Activités à l'Espace Seniors Intergénérationnel	
Autres lieux	

Nouveau
Présence d'un
conseiller numérique
du Gleam tous
les lundis de 9h30 à 11h
en juin, juillet et Août



Génération dancing N°6

Mardi 3 juin

de 14h à 17h au 40, salle Orchestre
Animé par DJ Dom



Restaurant d'application Robert Buron

Vendredi 6 juin	9€	melon - maquereau grillé - crème Brûlée
Jeudi 12 juin		Taboulé Libanais - burger végétarien, frites de patate douce - gratin de fruits de saison

Journées
européennes
de l'archéologie
— 13-14-15
juin 2025

Du 21 au 29 juin - Place en Fête

Ouverture des halles gourmandes et
inauguration de la place du 11 novembre

Mardi 24 juin à 15h

Découverte de la place - rendez-vous devant l'hôtel de ville

Représentation du spectacle de danse

L'art de la joie ou un pas de plus

Mercredi 25 juin à 14h30 à l'Ehpad Ferrié

LES CAFÉS RENCONTRES

Chaque lundi de 9h30 à 11h

Lundi 2 juin - 14h à 16h

"Construisons un jeu ensemble" animé par Charlène

Mardi 3 juin - 14h à 17h

Génération dancing N°6 au 40 salle Orchestre

Mercredi 4 juin - 14h à 16h

Gym relax avec Kader - éducateur sportif

Jeudi 5 juin - 9h30 à 11h

Comment évitez un cambriolage ? Savoir détecter les signes.
Intervention du commissariat de Laval

Vendredi 6 juin - 14h

Atelier socio-esthétique - "Soin des pieds et parcours sensoriel" par Amandine Hiron

Mardi 10 juin - 9h30 à 11h

Communication positive avec la compagnie T'atrium

Mercredi 11 juin - 9h30 à 11h (rendez-vous à 9h30 à l'Esi)

Découverte de la biodiversité du jardin Beauregard
avec Maxence animateur du Centre d'Initiation à la Nature (C.I.N)

Mercredi 11 juin - 14h à 17h (rendez-vous devant la maison des associations à 13h50)

Balade et cueillette de cerises (prévoir 10€) à Entrammes avec Kader et Héléne
Transport en mini-bus (16 places)

Jeudi 12 juin - 9h30 à 11h30



"Sucre et santé, si on en parlait ensemble"

présenté par l'association des diabétiques de la Mayenne
Possibilité de faire un dépistage du diabète

Samedi 14 juin - 14h 30 à 17h30

Conférence "La myopie" Amphithéâtre Centre Jean Monnet 12 quai de Bootz

Lundi 16 juin - 14h à 16h

"Construisons un jeu ensemble" animé par Charlène

Mardi 17 juin - 9h30 à 11h

Communication positive avec la compagnie T'atrium

Mardi 17 juin - 14h à 15h

Bingo Humain sur le thème des bons plans de Laval par Charlène

Mercredi 18 juin - 11h à 13h30

Venez rencontrer les **écureuils de la Perrine** - apporter votre pique-nique

Mercredi 18 juin - 14h

Exposition au MANAS par Charlotte Violle

La salle Nature et découverte du tableau "La charmeuse de serpent" du Douanier Rousseau

Jeudi 19 juin - 9h30 à 14h

Atelier cuisine (couscous) avec Malika Redjeb diététicienne suivi d'un repas partagé

Mardi 24 juin - 12h

Restaurant Le Ravito à Avesnières - prévoir entre 18€ et 25€

Mercredi 25 juin - 14h à 16h

Gym mobilité avec Kader

Jeudi 26 juin - 9h30 à 11h

Venez à la rencontre des martinets et des hirondelles qui vivent à Laval
avec Maxence animateur du **Centre d'Initiation à la Nature (C.I.N)**
présentation puis déambulation- Vous pouvez vous munir de jumelles.

Vendredi 27 juin - 9h30 à 12h

Massage individuel crâne, visage, nuque sur table - prévoir une couverture
Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à un atelier avec Christelle Ott

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



laval.fr