

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme Mars 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



Nouveauté : Portail d'inscription en ligne pour les activités de l'Espace seniors intergénérationnel - On vous accompagne !

Mercredi 18 Mars	9h30 à 11h30
Mercredi 25 Mars	

Accompagner la post-ménopause

par Mme CHOLET Peggy
Intervenante en Santé publique



Lundi 2 Mars 15h à 17h	Conférence et information	Post ménopause, Ostéoporose et périnée de la femme de plus de 60 ans
Vendredi 6 Mars 9h à 14h	bilan individuel sur Rdv	Bilan post ménopause
Lundi 16 mars 15h à 17h30	Atelier collectif	Diététique et nutrition
Lundi 23 mars 15h à 17h30	Atelier collectif	Fonction urinaire et périnée
Lundi 30 mars 15h à 17h30	Atelier collectif	Intimité et périnée

Cycle de la prévention des chutes

Jeu 5	Mars	De 15h45 à 16h45 à l'Espace Seniors Intergénérationnel
Jeu 12		
Jeu 19		
Jeu 26		
Jeu 2	Avril	
Jeu 9		

Ateliers créatifs "Fait main"

Venez créer une cabane et/ou des fleurs pour décorer le festival Les 3 éléphants en mai 2026

Vendredi 13 et mardi 17 de 14h à 17h	Creallab 43 Bd Volnay	Création de fleurs
Mardi 31 mars Jeudi 2 avril 13h30 à 17h	LES ELEPHANTS Scomam	Usine Fait Main création de cabanes, fleurs
Vendredi 3 avril 10h à 12h	19 rue Léo Lagrange	avec les autres groupes

Mardi 3 mars -12 h- prévoir 5,20€

Restaurant d'application Robert Buron - cafétéria

Mercredi 4 mars - 14h à 15h30

Circuit motricité en salle avec Kader, éducateur sportif à la ville de Laval

Mercredi 4 mars - 15h30 à 16h30

Initiation aux échecs à la maison de quartier des Pommerais - Laval nord

Jeudi 5 mars - 9h30 à 11h

Découverte de la **biodanza*** avec Stéphanie Prioul

*c'est le plaisir de bouger et vivre avec nature et être soi-même en dansant.

Lundi 9 mars - 14h à 16h30 - Salle des Vignes, 167 avenue Pierre de Coubertin - Laval

Tournoi de Switch Seniors bowling et jeux de société

Mardi 10 mars - 11h à 12h réunion de préparation puis 14h/16h animation

Venez échanger vos souvenirs d'enfance avec les élèves de CP/CE1 de l'école St Joseph autour des thématiques du petit déjeuner de votre enfance et sa gestion des déchets

- 11h à 12h : réunion de préparation à l'Espace seniors intergénérationnel

- 14h à 16h : rendez-vous à l'école, entrée rue du Britais

Mardi 10 mars -14h30 à 16h30

Yoga du visage et initiation au maquillage par Claire PAPIN

"Beauté intérieure + Image extérieure = HARMONIE"

Mercredi 11 mars - 14h à 15h

Initiation tir à l'arc et sarbacane avec Kader, éducateur sportif à la ville de Laval

Jeudi 12 mars - 9h30 à 11h

Présentation de la maison de l'Europe par Mme DALIBARD Jacqueline

Jeudi 12 mars - 14h

Quiz numérique par les conseillères numériques du Département de la Mayenne

Vendredi 13 mars - 9h30 à 12h

Massage individuel du crâne, visage et cervicales par Christelle Ott

Mardi 17 mars - 9h30 à 11h

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

Mardi 17 mars - 12h

Restaurant d'application Hautes Follis "Le bistro de l'atelier" - prévoir 15€, boissons non comprises

Mercredi 18 mars - 13h30 à 16h30

Randonnette printanière à Changé avec Kader et Hélène

Rendez-vous à 13h30 devant la maison des associations - Prévoir tenue et chaussures adaptées

Jeudi 19 mars - 9h30

Atelier cuisine "Couscous" et repas partagé animé par Malika Redjeb, diététicienne
Priorité aux personnes n'ayant pas participé à cet atelier l'an passé

Mercredi 25 mars - 14h à 15h

Renforcement musculaire par Kader éducateur sportif à la ville de Laval

Mercredi 25 mars - 16h

Récolte de tissus pour la création textile de Géraldine Charron au Manas

Jeudi 26 mars - 9h30 à 11h

Les addictions : Regard à 360°, par l'Équipe Mobile d'Accompagnement CSAPA 53

Jeudi 26 mars - 12h

Restaurant d'application Hautes Follis "L'atelier gourmand" - prévoir 19€, boissons non comprises

Mardi 31 mars - 14h à 15h

Exposition au MANAS - Thématique : la nature

**ESPACE SENIORS
INTERGÉNÉRATIONNEL**

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



laval.fr

