

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme : Octobre 2025



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

Activités à l'Espace Seniors Intergénérationnel	
Autres lieux	

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

Vendredi 3 et 17 Octobre

Projet "La fabrik des toiles" atelier peinture avec une art-thérapeute en partenariat avec France Terre D'Asile

Stage de 4 séances : 15h à 17h30 **Comple**
mardis 30 septembre 7,14, et 21 octobre

Venez découvrir les activités du Bois Gamats par le biais de 4 séances gratuites : fabrication de savon, traite et dégustation de lait d'ânesse etc..
Il faut s'engager à venir sur les 4 séances, possibilité de transport.

Repas des aînés: dimanche 23 novembre 2025
à la salle polyvalente de Laval
Début des inscriptions à partir du mardi 14 octobre.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du **mardi 14 octobre, de 9h à 12h30**.
Deux possibilités pour s'inscrire :

- **Sur place** : à l'Espace Seniors Intergénérationnel (90 rue de Rennes), du lundi au vendredi, de 9h à 12h30.
- **En ligne** : via le site dédié www.repasdesaines.laval.fr

La pré-inscription sera confirmée à réception du règlement et d'un justificatif de domicile à déposer ou à envoyer à l'Espace Seniors Intergénérationnel.

Inscriptions au déjeuner-spectacle du 23 novembre 2025

- Tarif 17€: Lavallois(e) de + de 70 ans
- Tarif 20€: Conjoint âgé de - de 70 ans ou pour l'aidant accompagnant
- Tarif solidaire: 10€ selon les revenus (inférieurs à 1034€ mensuels, p. seule)
- Paiement par chèque ou espèce, exclusivement

Le Théâtre **Ateliers fabrication de lanternes pour la parade des lanternes :**
départ du théâtre, samedi 1er novembre, à 19h

Dates	Horaires	Lieux
Jeu	14h à 17h	Espace Seniors Intergénérationnel
Jeu	14h à 17h	Espace Seniors Intergénérationnel
Jeu	14h à 17h	Espace Seniors Intergénérationnel
Lun	16h30 à 18h	au 40
Jeu	14h à 17h	au 40
Sam	18h Farandole Batucada	Place du 11 novembre
Sam	19h La parade des lanternes	Départ du Théâtre

Du 20 au 23 octobre - 9h30 à 11h30
Journées citoyennes

Nettoyage et entretien des parties communes du cimetière Vaufléury
Rencontres et échanges de savoir-faire avec des jeunes dans le cadre du dispositif "argent de poche" et l'équipe du cimetière
Apporter votre binette et vos gants

Vendredi 24 octobre - 10h à 11h30
Visite du cimetière Vaufléury par le service Patrimoine
Priorité aux personnes ayant participé au nettoyage du cimetière

LES CAFÉS RENCONTRES

Chaque lundi de 9h30 à 11h

Mercredi 1er octobre - 13h45 à 16h30 - rdv à la maison des associations

Balade automnale et cueillette de châtaignes au bois Gamats
avec Kader, éducateur sportif à la ville de Laval (transport en mini-bus)

Jeu 15h à 17h30 | Espace Seniors Intergénérationnel |

Conférence de M. Naveau "Les chemins du Mont Saint Michel en Mayenne"

Jeu 12h15 à 13h30 | Espace Seniors Intergénérationnel |

Déjeuner "cafétéria" du **Self de Robert Buron** - Prévoir 5,20€, en espèce ou par chèque

Vend 14h à 16h30 | Espace Seniors Intergénérationnel |

Création de jeux en bois au Créalab - 43 bd Volney - quartier Bourny

Jeux qui seront mis à disposition le 31 octobre au Palindrome pour la fête d'Halloween

Du lundi 6 au vendredi 10 octobre

Plaquette disponible pour la Semaine Bleue

Le 1er octobre
VIIEILLIR UNE FORCE A PARTAGER !
Du 6 au 12 octobre 2025

CINÉ-DÉBAT
Mon Vieux
LUNDI 6 OCTOBRE 2025
14h30 à 17h30

MARDI 7 octobre
Rejoignez La Marche Bleue

- 14h : Rendez-vous à l'EPHAD Ferrière pour l'échauffement
- 14h20 : Randomette dans le quartier Ferrière
- 15h30 : Evénements
- 15h30 : Goûter partagé
- 16h : Départ de l'EPHAD pour un retour à l'Espace Seniors Intergénérationnel ou chez soi

JEU 9 octobre, 9h30 à 11h30 | Espace Seniors Intergénérationnel |

Activité collective ludique et conviviale afin de découvrir l'application GENA

VENDREDI 10 octobre
Journée "Bien manger, c'est la santé !"
9h30 : atelier cuisine & confection du goûter à l'Espace Seniors Intergénérationnel

14h : Cinéma, suivi d'un temps convivial à l'Avant-Scène, 29 allée du Vieux Saint Louis

La passion de Dodin Bouffant

Lundi 13 octobre - 14h à 16h

Projet créatif collectif solidaire

Mercredi 15 octobre - 14h à 15h30

Sensibilisation au self-défense pour se sentir bien et en sécurité
par Kader, éducateur sportif à la ville de Laval

Mercredi 15 octobre - 15h30 à 17h

Initiation aux échecs avec les jeunes du pôle ados de Laval

Jeu 16 octobre - 14h30 à 16h30 | Espace Seniors Intergénérationnel |

Comment utiliser Internet pour trouver **les services administratifs et médicaux ?**
par les conseillères numériques du département de la Mayenne

Vend 17 octobre - 20h30 - 22h (durée 1h) | Espace Seniors Intergénérationnel |

Spectacle de danse Hip Hop au théâtre "Clicktature" - Tarif 6€ - Festival J2k

Jeu 23 octobre - 14h à 16h | Espace Seniors Intergénérationnel |

Atelier créatif en partenariat avec les usagers de l'épicerie sociale du CCAS de Laval

Lun 27 octobre - 20h | Espace Seniors Intergénérationnel |

Film "Au fabuleux bistrot de la mère Lapipe" à l'avant scène - Tarif 6€

Mer 29 octobre - 14h à 16h | Espace Seniors Intergénérationnel |

Atelier gym par Kader, éducateur sportif à la ville de Laval

Jeu 30 octobre - 10h à 11h30 | Espace Seniors Intergénérationnel |

Visite du nouveau Centre Administratif Municipal

Jeu 30 octobre - 14h à 17h | Espace Seniors Intergénérationnel |

Atelier cuisine - confection de goûter pour la fête d'Halloween au Palindrome avec l'association "Monde de femme"

Vend 31 octobre - 14h à 20h | Espace Seniors Intergénérationnel |

"Fête d'Halloween" au palindrome

**ESPACE SENIORS
INTERGENERATIONNEL**

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

LAVAJ
CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE

laval.fr f i x in y