

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme Octobre 2026

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

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

Le jeudi de 14H à 17H30

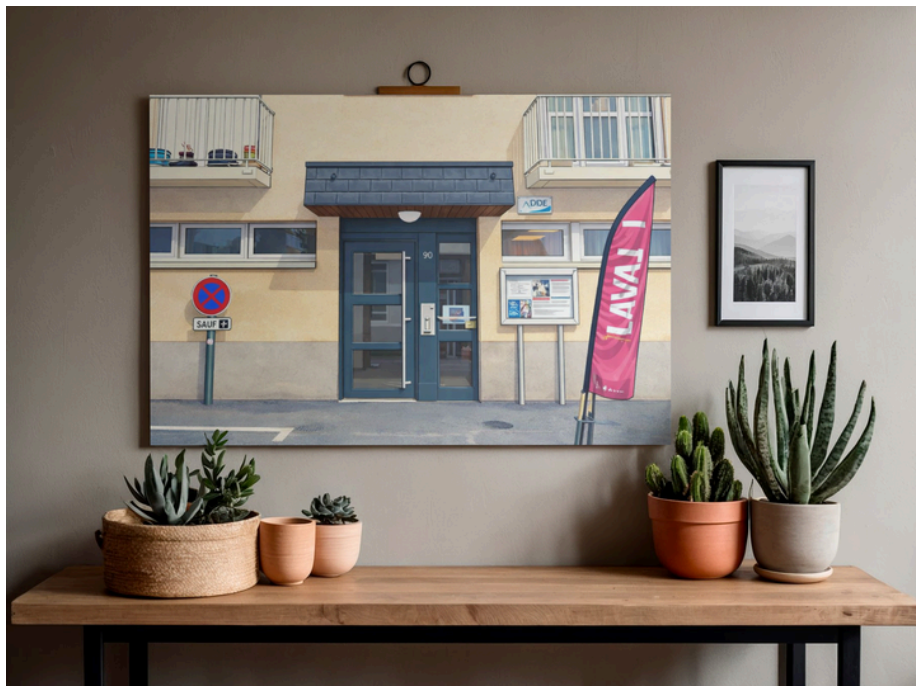
Service gratuit - Pas d'adhésion - Inscriptions par téléphone ou par mail

CAFÉS RENCONTRES

avec présence d'un conseiller numérique
Tous les lundis de 9h30 à 11h



portail-services.fr/laval



ESPACE SENIORS
INTERGÉNÉRATIONNEL

90 rue de Rennes

09 67 51 83 87 / 06 34 39 61 47

espace.seniors@laval.fr



LAVAJ
CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE

Carsat
Service
conseil
Pays de la Loire

laval.fr



Jeudi 1er octobre - 15h à 16h30

-  Un atelier pour découvrir l'univers de Colette à travers la lecture et l'écriture. 
 En lien avec le spectacle « Dans l'oreille de Colette », présenté le 9 octobre.

Vendredi 2 octobre - 12h

-  **Restaurant** d'application Haute-Follis - Prévoir 14€ sans les boissons
 Soupe de moules au curry
 Pièce de bœuf grillée, pommes de terre gaufrettes & salade de légumes croquants
 Bavarois chocolat-vanille
 ★ *Priorité donnée aux personnes n'ayant jamais participé à cette sortie au restaurant.*

Lundi 5 octobre - 11h

Nous vous invitons à l'inauguration du banc "Laval, ville amie des aînés" à la Perrine suivie d'un pot convivial

Mardi 6 octobre - 10h à 11h

-  **Intervention et conseils du commissariat de Laval**  Sûreté à domicile : Les bons réflexes !

Mardi 6 octobre - 15h45 à 17h15

MONOPOLY DES INEGALITES

Un moment ludique sur le thème des inégalités avec les enfants de l'école Victor Hugo

Mercredi 7 octobre - 14h à 17h

LA MARCHE BLEUE

La Marche Bleue est l'occasion de faire marcher ensemble toutes les générations ! 
 14h > Rendez-vous à l'Espace pour rejoindre les résidents de l'EHPAD Ferrié.

Jeudi 8 octobre - 9h à 17h30

JOURNÉE NUMÉRIQUE

Maison de quartier du Bourny - 42, place de la Commune

9 ateliers thématiques - Découvrez, apprenez et échangez autour du numérique !

Vendredi 9 octobre - 9h30 à 11h

-  **ATELIER CUISINE** « Goûter diététique » 
 Avec la diététicienne Malika Redjeb de l'Équipe d'Appui, d'Adaptation et de Réadaptation
 *Priorité aux personnes n'ayant jamais participé aux ateliers de cuisine diététique*

Vendredi 9 octobre - 14h30 à 15h30 suivi d'un temps convivial

-  **RÉCITAL- SPECTACLE** « Dans l'oreille de Colette »  Théâtre Jean Macé - 8, rue Jean Macé 

Mardi 13 Octobre - 14h

GÉNÉRATIONS DANCING#8

 Après-midi musical gratuit  Salle Orchestre du 40
 Venez danser, chanter et partager un moment convivial !  Animation par Pascal Pertron

Mercredi 14 octobre - 14h à 16h

-  **Jeux de raquettes** - animé par Kader, éducateur sportif de la Ville
 ★ *Priorité aux personnes ne pratiquant aucune autre activité sportive.*

Mercredi 14 octobre - 15h - Places gratuites à retirer à l'Espace Seniors Intergénérationnel

-  **Festival J2K** — CIE 6^e DIMENSION à la salle polyvalente
 Freestyle : danse, rap, musique, théâtre et poésie

Jeudi 15 octobre - 12h

-  **Restaurant** d'application Haute-Follis - Prévoir 19€ sans les boissons
 Menu conception des élèves autour des produits laitiers
 ★ *Priorité donnée aux personnes n'ayant jamais participé à cette sortie au restaurant.*

Début des inscriptions - Vendredi 16 octobre - 9h à 12h30

LES AÎNÉS EN FÊTE - Vendredi 13 novembre 14h à la salle polyvalente

70 ans et plus - Tarif : 6 € - Tarif solidaire : 2 € Accompagnant : 6 €

 Règlement par chèque ou en espèces

Inscriptions du lundi au vendredi, de 9h à 12h30

 Merci de vous munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

 Pré-inscription possible en ligne sur <https://lesainesenfete.laval.fr/>

Vendredi 16 octobre - 14h

 Concert le **Chœur Kiff et Boum** - « Nous sommes » Tarif : 10 € à régler sur place

 **Les Ondines - Changé** -  Concert de sortie du premier album, dirigé par **Pierre Bouguier**

Dimanche 18 octobre - 16h30 - Places gratuites à retirer à l'Espace Seniors Intergénérationnel

 **Festival J2K** - K-DANSE LAVAL « Échoes » + CIE RACINES CARRÉES « 0 émissionCO₂ »  au théâtre

Une création chorégraphique sensible, vibrante et poétique. 

Une création chorégraphique qui questionne sur les enjeux climatiques. 

Mardi 20 octobre - 14h à 16h

 **Atelier créatif dans le cadre du Festival Pupazzi** 

 Venez créer votre propre marionnette luciole lumineuse !

 Puis, rendez-vous vendredi 30 octobre pour la grande Veillée des Lucioles 

Mercredi 21 octobre - 14h à 15h30

 **Randonnette** - Cueillette de noix - par Kader, éducateur sportif de la Ville

 Rendez-vous : Maison de quartier des Pommeraies

 *Priorité aux personnes ne pratiquant aucune autre activité sportive.*

Jeudi 22 octobre - 9h30 à 11h

 **Conférence de M. Naveau**  Dans les pas de Virgile et de Pline : la Campanie, haut lieu de l'art 
La Campanie, autour de Naples, est une région exceptionnelle par la richesse de son patrimoine antique.

Jeudi 22 octobre - 14h à 16h

 **Atelier créatif dans le cadre du Festival Pupazzi** 

 Venez créer votre propre marionnette luciole lumineuse !

 Puis, rendez-vous vendredi 30 octobre pour la grande Veillée des Lucioles 

Lundi 26 octobre - 14h30 à 16h

 **Atelier de sensibilisation aux fraudes** et au numérique par les étudiants de l'UCO 

Mardi 27 octobre - 14h30 à 16h30

 **Atelier mémoire avec Wivy**   Jeux de mémoire  Musique & souvenirs ? Quiz 

Mercredi 28 octobre - 14h à 16h

Balade - L'art de se re-reposer  **Départ de l'Espace Seniors Intergénérationnel**

Une invitation à ralentir, à marcher dans les environs du théâtre de Laval.

Jeudi 29 octobre - 9h30 à 11h

 **Venez découvrir Barbara autrement !**

M. Delort, journaliste retraité, vous invite à plonger dans l'univers de cette grande artiste. 

Jeudi 29 octobre - 14h30 à 16h30

 **Jeux de société**

Vendredi 30 octobre - 19h

 **La Veillée des Lucioles - Festival Pupazzi** Départ : Cour du Zoom (Musée des sciences)
Grande déambulation nocturne avec les Géants, les Lucioles et autres créatures lumineuses 

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS
ET PERSONNES ÂGÉES**

**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**

Du 5 au 11 octobre 2026

www.semaine-bleue.org

Seule la Haute-paysage de la Vallée de la Sarthe, des Pays de la Loire, de Bretagne et des Pays de la Loire
La Semaine Bleue est organisée par l'Association des Retraités de la Vallée de la Sarthe

SEMAINE BLEUE

Ville de Laval - 2026 - Ne pas jeter sur la voie publique

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

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

laval.fr

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

pour les 70+ ans
NOUVEAU FORMAT

Les aînés en fête

Ven. 13 novembre 26
14h - 17h30
salle polyvalente

GOÛTER GOURMAND
Un moment de partage sucré

DANSE ET MUSIQUE
Pour bouger et se faire plaisir

ANIMATIONS ET SPECTACLE
des ouvertures et surprises au programme !

Prochaine édition au printemps 2027

Inscriptions à partir du 15 octobre 2026, du lundi au vendredi de 9h à 12h30, à l'Espace seniors intergénérationnel (quotient par chaque ou espagnol) ou sur le site de www.laval.fr. Tarif unique 6€ (tarif réduits pour les bénéficiaires de l'ASPA : 2€)

ESPACE SENIORS INTERGÉNÉRATIONNEL
90 rue de Rennes
09 67 51 83 87

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

laval.fr

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Générations dancing #8

Mardi 13 octobre à partir de 14h
Salle Orchestre auquarante - rue du Britais

• L'Espace seniors Intergénérationnel vous propose un après-midi musical gratuit animé par Pascal PERTRON.

Gratuit - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors Intergénérationnel

Le Quartier est accessible :

- par le bus
- avec la navette gratuite du centre-ville
- à pied
- en voiture (parking Jean Macé - gratuit)

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

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

laval.fr

Ville de Laval - 2026 - Ne pas jeter sur la voie publique

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

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

laval.fr

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Et si vous écriviez à un jeune ?

Un échange de courriers entre seniors et lycéens

Un projet du lycée Haute-Follis de Laval

Des mots qui rapprochent les générations !

Une première lettre des lycéens
pour se présenter et faire connaissance.

Vous répondez à votre tour
en partageant vos souvenirs, vos expériences, vos passions ou votre quotidien.

Et si besoin, nous pouvons vous aider à rédiger votre courrier !

Rencontre le jeudi 19 novembre au matin

N'hésitez pas à vous inscrire !

Ensemble, créons du lien !

Aucune compétence particulière n'est nécessaire : l'important est simplement d'avoir envie d'échanger.

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

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

laval.fr

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

LAVAJ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

laval.fr