

FÊTE DE L'EUROPE

organisée par
LA MAISON DE L'EUROPE EN MAYENNE

Samedi 9 Mai 2026 de 10h à 18h
Place du 11 Novembre, 53000 LAVAL

JEUX DÉCOUVERTE LOTS
VILLAGE EUROPÉEN ANIMATION MUSICALE : AMZERZO / ANDALUNA

dans le cadre du projet :
"L'UE UN CHEMIN VERS LA DÉMOCRATIE :
HIER, AUJOURD'HUI, DEMAIN"

Gratuit et ouvert à tous

LES ELEPHANTS

DU 21 AU 25 MAI 2026 - LAVAL

Génération dancing #8

Mardi 23 juin à partir de 14h
Salle Orchestre au Quarante - rue du Britais

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

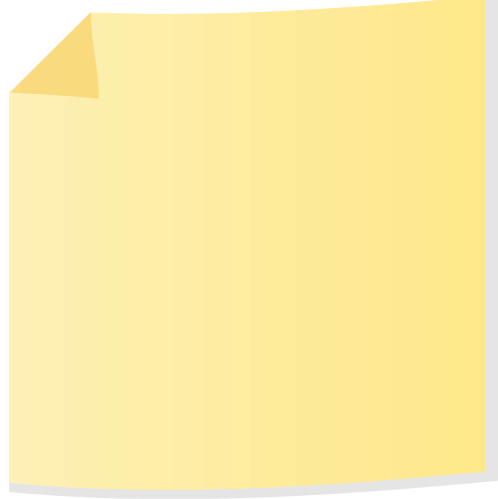
Gratuit - inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors Intergénérationnel

Le Quarante est accessible :

- par le bus
- avec le reverse gratuite de centre-ville
- en voiture (parking Jean Macé - gratuit)

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

Notes



ESPACE SENIORS INTERGÉNÉRATIONNEL

Programme Mai 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



Activités à l'Espace Seniors Intergénérationnel

Autres lieux

Mardi 5 mai - 9h30 - 11h

 **Atelier – Communication positive et bienveillante**
Animé par les comédiens de la compagnie T'Attrium.

Mardi 5 mai - 14h

 **Théâtre de Laval** « Dans mon foutu zoo » ● Tarif 9 € ou 6 € si plus de 10 inscrits


Mercredi 6 mai - 10h à 11h30

 « Prendre soin de ses sens » Intervention du Docteur Catherine Bouté

Mercredi 6 mai - 14h à 15h

 **Découverte des sens à travers un parcours**, animé par Kader, éducateur sportif de la Ville.

Mercredi 6 mai - 15h30 à 17h

 **Initiation aux échecs** 📍 Maison de quartier des Pommerais

Jeudi 7 mai - 9h30 à 11h

 **Comprendre l'addiction : définition et repérage** - Intervention de Pierre Sauvé
CSSAPA Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Jeudi 7 mai - 14h

 Présentation du programme du Festival des 3 éléphants par Maude, assistante de médiation 📍

Mardi 12 mai - 10h à 11h30


 **Atelier – Lessive maison**

Venez apprendre à fabriquer votre propre lessive avec les volontaires civiques d'Unis-Cité.

Mardi 12 mai - 9h à 12h

 **Montage des créations florales** du projet "Fait Main" pour le Festival des 3 Éléphants
📍 Rendez-vous à la Halte fluviale.

Mercredi 13 mai - 14h à 16h

 **Randonnette** avec Kader, éducateur sportif de la Ville
📍 Rendez-vous à la Maison de quartier de Grenoux
👉 Prévoir une tenue, des chaussures adaptées et de l'eau.

Vendredi 15 mai - 9h30 à 11h

 **Temps d'échanges autour d'un petit-déjeuner convivial**

Mardi 19 mai - 10h à 11h30

 **Atelier zéro déchet – Couverts en tissu** (type bee wrap)
Venez apprendre à les fabriquer avec les volontaires civiques d'Unis-Cité.

Mardi 19 mai - 12h

 **Restaurant d'application Haute Follis - le Bistrot de l'Atelier**

● **Tarif : 15 € (sans boisson)**

Acras de morue, sauce tartare

Pavé de bœuf, sauce béarnaise ou choron accompagné de ratatouille, pommes de terre dauphines et mesclun
Fraisier

Mardi 19 mai - 14h à 17h

 **Initiation au vélo électrique** 📍 **Rendez-vous à l'Espace Mayenne.**
Venez découvrir le vélo à assistance électrique avec l'association Place au vélo

Mercredi 20 mai - 14h à 15h

 **Gym santé en circuit**, animée par Kader, éducateur sportif de la Ville.

Mercredi 20 mai - 14h à 16h

 **Inauguration du Fait Main pour les 3 éléphants - départ place du 11 novembre**
Déroulé de l'inauguration

🕒 14h00 – 14h30 Rendez-vous Place du 11 novembre pour récupérer votre plan au guichet des plans.

Départ ensuite à la recherche des lilliputiens et découverte des œuvres du Fait Main 2026.


 **Durée de la visite** : entre 30 min et 1h selon votre rythme

Vous pouvez donc adapter votre heure d'arrivée en conséquence

🕒 15h30 – 16h00

Retour Place du 11 novembre pour un moment de remerciements et un goûter convivial.

Jeudi 21 mai - 10h30 à 14h30

 **Découverte du patrimoine de Laval**

Avec Amélie de Sercey, médiatrice au service du patrimoine

Découvrez les plus beaux hôtels particuliers de la ville,

📍 puis profitez d'un repas au restaurant le Périer du Bignon ● **Prévoir un minimum de 20 €**

📍 Rendez-vous : Hôtel d'Argentré – 62 rue du Lycée

Vendredi 22 mai - 9h30 à 12h

 **Massage individuel assis** – Christelle Ott

👉 Priorité donnée aux personnes n'ayant jamais bénéficié de cette prestation.

Mardi 26 mai - 8h30 à 10h30

 **Prévention canicule & registre Entraide et prévention**


📍 Nous serons présentes sur le marché de Laval pour échanger avec les habitants.

👉 Venez nous rencontrer et vous informer !

Mardi 26 mai - 11h à 12h

 **Démontage des créations florales** du projet "Fait Main" pour le Festival des 3 Éléphants
📍 Rendez-vous à la Halte fluviale.

Mardi 26 mai - 14h à 15h

 **Micro-Folie du Quarante** séance autour du thème : « C'est le bouquet »

Mercredi 27 mai - 14h à 15h

 **Atelier gym douce** – Kader, éducateur sportif de la Ville

📍 Rendez-vous devant le bassin de la Perrine.

Jeudi 28 mai - 9h30 à 11h

 **« Dénutrition : comment enrichir ses repas »** intervention de Malika REDJEB diététicienne
Jeudi 28 mai -

 **Village des Boucles de la Mayenne**

📍 Retrouvez-nous à l'Espace Mayenne pour essayer ou faire un tour en triporteur !

Vendredi 29 mai - 12h

 **Restaurant d'application Haute Follis - la Brasserie de l'Atelier**

● **Tarif : prévoir 15 € (sans boisson)**

Terrine de poisson sauce cocktail, agrumes et avocats

Filet de pintade aigre douce au miel pommes grenailles et tian de légumes, Sablé à la fraise et au basilic

Vendredi 29 mai - 14h à 16h

Atelier d'écriture – Stéphanie Pruvot Tréguier

👉 **Thème** : le sensoriel et plus particulièrement l'odorat.

Les odeurs sont une porte d'entrée pour réveiller souvenirs, émotions et images, et nourrir l'écriture intime et imaginaire.