

J'PEUX PAS J'AI CLIMAT !

"AGIR ET FAIRE ENTENDRE SA VOIX POUR NOTRE PLANÈTE"

2 AVRIL 2026
de 10h à 17h

Place du 11 Novembre
LAVAL

ATELIERS PARTICIPATIFS AVEC LES ASSOCIATIONS ET LES ACTEURS LOCAUX

STAYAT ACTIVITES POUR TOUS

UnisCité

SERVICE CIVIQUE
SYNDICATS
POP&CO3
BROUILLÉ DÉVELOPPEMENT DURABLE
Crédit Mutuel
LAVAJ

DISTRIBUTION GRATUITE DE COMPOSTEURS INDIVIDUELS

Pour maison

LAVAL

Bâtiment 13 - 28 rue Albert Jacquard

- + Lundi 23 mars 2026 à 12 h 30
- + Mardi 28 avril 2026 à 12 h 30
- + Lundi 11 mai 2026 à 12 h 30

Information de 35 min. obligatoire pour obtenir un composteur

Opération réservée aux habitants de la Laval Agglomération n'ayant pas déjà bénéficié d'un matériel de compostage gratuit.

moins d'un PLUS

Direction Déchets et Economie Circulaire
Tél. 02 53 74 11 00
dechets@agglo-laval.fr

LAVAJ agglo

Inscription

Génération dancing #8

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

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

Gratuit - inscription obligatoire auprès de l'Espece Seniors Intergénérationnel

Le Quarante est accessible :

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

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

LAVAJ laval.fr

Notes

avril 2026

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme avril 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

Nouveau!



portail-services.fr/laval



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



laval.fr

Activités à l'Espace Seniors Intergénérationnel

Autres lieux

Lundi 30 mars - 15h

Spectacle et table ronde NIGHTINGALE, la dame à la crête -

Lieu : La chapelle du Lycée Ambroise Paré - 10 € règlement sur place - durée 1h30

En 1854, Russie et Empire Ottoman se disputent la Crimée. Florence Nightingale, infirmière volontaire, s'occupe des blessés et s'interroge : des morts peuvent-elles être évitées ? Elle révolutionne alors le métier d'infirmière et sauve des vies grâce à une nouvelle approche statistique et hygiénique.

Mardi 31 mars - 13h30 à 17h

Ateliers créatifs "Fait main" - Lieu : Scomam 19 rue Léo Lagrange

Venez créer une cabane et/ou des fleurs pour décorer le festival Les 3 éléphants du 21 au 25 mai 2026

Mercredi 1er avril - 14h à 15h

Initiation au badminton avec Kader éducateur sportif

Lieu : gymnase d'Hilard, rendez-vous devant la grille de l'école, 14 rue Marcel Cerdan

Jeudi 2 avril 10h - 17h

"J'peux pas, j'ai climat" retrouvez nous le matin place du 11 novembre

Jeudi 2 avril - 15h45 à 16h45

Cycle de la **prévention des chutes** par Siel Bleu

Jeudi 2 avril - 13h30 à 17h

Ateliers créatifs "Fait main" - Lieu : Scomam 19 rue Léo Lagrange

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

Vendredi 3 avril - 10h à 12h

Ateliers créatifs "Fait main" - Lieu : Scomam 19 rue Léo Lagrange

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

Vendredi 3 avril - 14h à 16h30 (durée 2h20)

Théâtre de Laval "Contes à rebours" - Gratuit

Dans le cadre des Rendez-vous de l'Égalité, la ville de Laval invite Typhaine D, au Théâtre de Laval, pour son spectacle "Contes à rebours", qui propose une réécriture anti-sexiste des contes.

Mardi 7 avril - 10h à 11h30

Que mange-t-on ce soir ? Nutrition dans l'assiette par le docteur Catherine Bouté de l'UC-IRSA

Mardi 7 avril - 12h

Restaurant d'application Robert Buron : bar à pâtes - prévoir 5,20€

Mardi 7 avril - 14h30 à 16h30

Test de rayonnement par Claire Papin : atelier ludique pour gagner en confiance et en estime de soi. Votre peau rayonne une couleur subtile et délicate, ainsi, les couleurs qui résonnent avec vous sont celles que vous devez porter.

Mercredi 8 avril - 14h à 17h

Randonnette autour de Laval avec Kader, éducateur sportif à la ville

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

Mercredi 8 avril - 15h30 à 17h

Initiation aux échecs à la maison de quartier des Pommerais

Mercredi 8 avril - 13H30 à 16H30

Place du 11 Novembre - **Défilé créations textiles upcyclées**, thème : le 7ème art

Jeudi 9 avril - 12h à 13h30

Restaurant d'application Haute-Follis - prévoir 19€ boissons non comprises

Jeudi 9 avril - 15h45 à 16h45

Cycle de la **prévention des chutes** par Siel Bleu

Vendredi 10 avril - 9h30 à 11h

Massage du visage Do In - auto massage par Christelle OTT

Mardi 14 avril - 14h à 16h

Ateliers créatifs "Fait main" au CREALAB 43 bd Volney

Mercredi 15 avril - 14h à 16h

Randonnette à Avesnières avec Kader - rdv à la maison de quartier d'Avesnières

Jeudi 16 avril - 10H à 11H30

Visite de la maison de l'Europe - 5 rue de Paradis

Jeudi 16 avril - 14h à 16h

Atelier mémoire avec l'application Wivy

Vendredi 17 avril - 14h à 16h

Visite guidée des archives départementales - Centre Jean Monnet 12 quai de Bootz

Lundi 20 avril - 14h à 16h

Quiz musical avec l'application Wivy

Mardi 21 avril - 14h à 16h

Visite guidée de l'exposition "Les femmes vont voter" aux archives départementales

Jeudi 23 avril - 10h30 à 17h

Venez passer une journée intergénérationnelle avec les enfants des accueils de loisirs à la Perrine.

Au programme : initiation au yoga, basket, animations nature avec le CIN le matin, atelier percussion etc..

Jeudi 23 avril - 18h

Sortie de résidence au théâtre - "Détail de l'histoire"

Vendredi 24 avril - 9h30 à 11h

Massage du dos en binôme - Atelier animé par Christelle Ott

Vendredi 24 avril - 14h à 16h

Atelier écriture avec Stéphanie PRUVOT TREGUIER - Thème " Le printemps"

Mardi 28 avril - 9h30 à 11h30

Formation aux gestes qui sauvent par la protection civile de la Mayenne

Mardi 28 avril - 14h à 15h

Présentation de l'application Streetnav, nouvelle version

Mardi 28 avril - 14h à 16h

Atelier prévention des arnaques par la police municipale et nationale à la maison de quartier d'Hilard

Mercredi 29 avril - quatre créneaux au choix : 10h, 11h, 14h et 15h

Découverte de la conduite de voiture à boîte automatique

Jeudi 30 avril - 10h

Théâtre de Laval " Tout semblait immobile" tarif 16€

"Lorsqu'une très sérieuse conférence glisse vers le conte onirique avec une folie douce et une incroyable drôlerie"

Jeudi 30 avril - 14h

Prévention du risque routier, jeu géant Eco-drive challenge