

# ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

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

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

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

Le jeudi de 14H à 17H30

# Programme juillet et août 2025

Tous les lundis  
cafés rencontres  
de 9h30 à 11h



Balades en  
trporteur  
dans 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

[laval.fr](http://laval.fr)     

# Les animations de Juillet

Mercredi 2	14h à 16h	"Chansons fraîcheur"
Jeudi 3	9h30 à 11h	Présentation du service victimes et prévention pénale 53
Lundi 7	14h à 16h	2ème séance - Construisons un jeu ensemble
Mardi 8	14h à 16h	Bingo Humain sur le thème des bons plans de Laval
Mercredi 9	9h30 à 11h	Découverte de la biodiversité du jardin de la Perrine avec Maxence animateur nature du CIN (rdv à 9h30 au bassin de la Perrine)
Mercredi 9	14h à 16h	Jeux de ballons intergénérationnel avec des jeunes du pôle ados et Kader à l'Esi
Jeudi 10	9h30 à 11h	M. Naveau "Athènes, du règne des dieux au gouvernement des hommes"
Vendredi 11	9h30 à 15h	<u>Balade Historique Gourmande - Départ à la maison de quartier du Pavement</u> Prévoir chaussures de marche, pique-nique et boisson
Samedi 12		Passage du Tour de France à Laval
Mardi 15	14h00 à 15h00	Projet créatif collectif solidaire
Mercredi 16	9h à 12h	Balade dans Laval en triporteur - par créneau d'une heure
	13h à 13h45	Café d'histoire dans la cour du Vieux Château " La consommation du poisson à la Renaissance"
	14h à 16h	Jeux d'interconnaissances avec les jeunes du pôle ados Rdv au 56 Rue de la Maillarderie
Jeudi 17	9h30 à 11h	Atelier : comment utiliser l'intelligence artificielle par les conseillères numériques du département 
	14h à 16h	Initiation à l'aquarelle par Lora Gibier
Vendredi 18	9h30 à 15h	<u>Balade Historique Gourmande - Quartier Fourches et Bourny</u> Départ de la maison de quartier des Fourches marche commentée par le service patrimoine jusqu'à la maison de quartier du Bourny - 11h/12h atelier cuisine (entrée et dessert) suivi d'un repas partagé Prévoir chaussures de marche, son plat et sa boisson
Vendredi 18	9h15 à 12h	Massage individuel crâne, visage, nuque sur table - prévoir une couverture Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à un atelier avec Christelle Ott 
Vendredi 18	14h à 17h	Créalab 43 Bd Volney (quartier Bourny) - Venez fabriquer selon vos envies... Support non fourni (tasse, tee-shirt, sac etc...)
Vendredi 18	18h à 20h	Concert gratuit au kiosque du square de Boston "La scène ouverte"
Lundi 21	14h30 à 16h30	Été fantastique - Balade en triporteur - Départ au square de Boston
Mardi 22	10h	Spéléo visite - dans les entrailles du château de Laval (45 minutes)
Mardi 22	14h à 17h	Créalab 43 Bd Volney (quartier Bourny) - Venez fabriquer selon vos envies... Support non fourni (tasse, tee-shirt, sac etc...)
Mercredi 23	9h à 12h	Balade dans Laval en triporteur - par créneau d'une heure
	13h à 13h45	Café d'histoire dans la cour du Vieux Château "De la table aux latrines : manger et boire chez les Farcy au 17è siècle"
	14h à 16h	Pétanque/Molky/palets avec le pôle ados des Fourches au square de Boston - rdv directement au square
Jeudi 24	9h30 à 11h30	Formation : les gestes qui sauvent par la protection civile 
Jeudi 24	14h00 à 16h	Jeux de mémoire avec l'application Wivy
Vendredi 25	9h30 à 15h	<u>Balade Historique Gourmande - Quartier Grenoux et Hilard</u> Départ 9h30 à la maison de quartier de Grenoux arrivée à la maison de quartier d'Hilard vers 11h30 pour un atelier cuisine "entrée et/ou dessert" suivi d'un repas partagé. Prévoir chaussures de marche, pique-nique et boisson
Vendredi 25	14h à 17h	Créalab 43 Bd Volney (quartier Bourny) - Venez fabriquer selon vos envies... Support non fourni (tasse, tee-shirt, sac etc...)
Vendredi 25	18h à 20h	Concert gratuit au kiosque du square de Boston "La scène ouverte"
Lundi 28	14h30 à 16h30	Été fantastique triporteur au square de Boston
Mardi 29	10h	Spéléo visite - Dans les entrailles du château de Laval (45 minutes)
Mardi 29	14h à 15h	Projet créatif collectif solidaire
Mardi 29	14h à 17h	Créalab 43 Bd Volney (quartier Bourny) - Venez fabriquer selon vos envies... Support non fourni (tasse, tee-shirt, sac etc...)
Mercredi 30	10h à 11h30	Studio vidéo "Projection des témoignages sur les halles et la vie à Laval durant les trentes glorieuses"
	13h à 13h45	Café d'histoire dans la cour du Vieux Château " La circulation des aliments dans l'histoire"
	12h à 16h	Sortie avec le pôle ado - Pédalo à la Halte fluviale prévoir pique-nique rdv 12h au square
Jeudi 31	9h30 à 11h	Atelier - Libérez votre espace et retrouvez la sérénité par Isabelle créatrice d'Organifée
Jeudi 31	14h à 17h	Atelier mémoire avec l'application Wivy

# Les animations d'Août

Vendredi 1	9h30 à 16h	<u>Balade Historique Gourmande - Quartier Saint Nicolas</u> Atelier cuisine à la maison de quartier de Saint Nicolas sur la thématique des vieux légumes, repas partagé et l'après midi découverte du quartier animé par le service patrimoine
Vendredi 1	12h15 à 14h	Restaurant "Le mess" au quartier Ferrié prévoir 15/20€
Vendredi 1	18h à 20h	Concert gratuit au kiosque du square de Boston "La scène ouverte"
Lundi 4	14h30 à 16h30	Été fantastique - Balade en triporteur au square de Boston
Mardi 5	10h	Spéléo visite - Dans les entrailles du château de Laval (45 minutes)
Mardi 5	14h à 16h	Trivial poursuit "Les pépites colorés de votre vie"
Mercredi 6	10h à 11h30	Studio vidéo "Projection des témoignages sur les halles et la vie à Laval durant les trente glorieuses"
	9h à 12h	Balade dans Laval en triporteur - par créneau d'une heure
	13h à 13h45	Café d'histoire dans la cour du Vieux château "Les plantes comestibles"
	14h à 16h	Jeux extérieurs
Jeudi 7	9h30 à 11h	M. Naveau - "L'Armorique antique"
Vendredi 8	9h à 15h	<u>Balade Historique Gourmande - Quartier Avesnières</u> Balade historique du quartier d'Avesnières avec le service patrimoine, suivi d'un repas
Vendredi 8	14h à 16h	Atelier mémoire avec l'application Wivy
Vendredi 8	18h à 20h	Concert gratuit au kiosque du square de Boston "La scène ouverte"
Lundi 11	14h30 à 16h30	Jeux de société à l'Espace Seniors Intergénérationnel
Mardi 12	14h à 15h	Projet créatif collectif solidaire
Mercredi 13	9h à 12h	Balade dans Laval en triporteur - par créneau d'une heure
	12h	Pique-nique à la Perrine
	13h à 13h45	Café d'histoire dans la cour du vieux château "Le paysage alimentaire Lavallois au 19ème siècle, quand les Mayennais étaient végétariens"
	14h à 16h	Gym détente par Kader (rdv à 14h au bassin de la Perrine)
Jeudi 14	9h30 à 11h	Formation : les gestes qui sauvent par la protection civile 
	14h00 à 16h	Café musique - Venez partager vos musiques préférées
Lundi 18	14h à 17h	Atelier prévention routière - jeu de société géant par la société Conseils en Formations et Mobilité 53 
Mardi 19	14h à 15h	Projet créatif collectif solidaire
Mercredi 20	10h à 16h	Journée au bois de l'Huisserie - visite expo "du crépuscule à l'aube" - prévoir pique-nique puis promenade et jeux animés par Murielle animatrice nature du CIN Rendez-vous à la maison des association à 9h30
Jeudi 21	9h30 à 11h	Présentation de l'association "Mathématiques Citoyennes" puis initiation à des jeux de logiques
Jeudi 21	14h à 16h	Jeux d'écriture thématique Laval
Vendredi 22	9h30 à 15h	<u>Balade Historique Gourmande - Quartier des Pommerais</u> Balade historique gourmande du quartier des Pommerais avec le service patrimoine Prévoir chaussures de marche et boisson - repas offert
Vendredi 22	18h à 20h	Concert gratuit au kiosque du square de Boston "La scène ouverte"
Lundi 25	14h30 à 15h30	Visite de la micro folies au 40 " Le climat en couleurs"
Mardi 26	14h à 16h	Lecture musicale "à la découverte de vos textes préférés"
Mercredi 27	13h à 13h45	Café d'histoire dans la cour du Vieux château " A la table de ces messieurs de Laval au 18è siècle"
Mercredi 27	16h à 16h	Gym dansée avec Kader à l' Esi
Jeudi 28	9h30 à 11h	Présentation de la Maison sport santé bien être de Laval piloté par le Comité départemental Olympique et sportif (CDOS)
Jeudi 28	12h	Restaurant Italien/ Corse "Le Revellata" place du 11 novembre - prévoir 20/25€
Vendredi 29	10h à 11h30	Atelier massage du dos en binôme animé par Christelle Ott 

Activités à l'Espace seniors intergénérationnel

Autres lieux



**En cas de météo capricieuse,  
l'équipe de l'espace seniors  
intergénérationnel vous  
proposera d'autres activités : jeux  
de société, atelier mémoire avec  
Wivy, documentaires, etc...**

**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

**laval.fr**     