

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme Juin 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

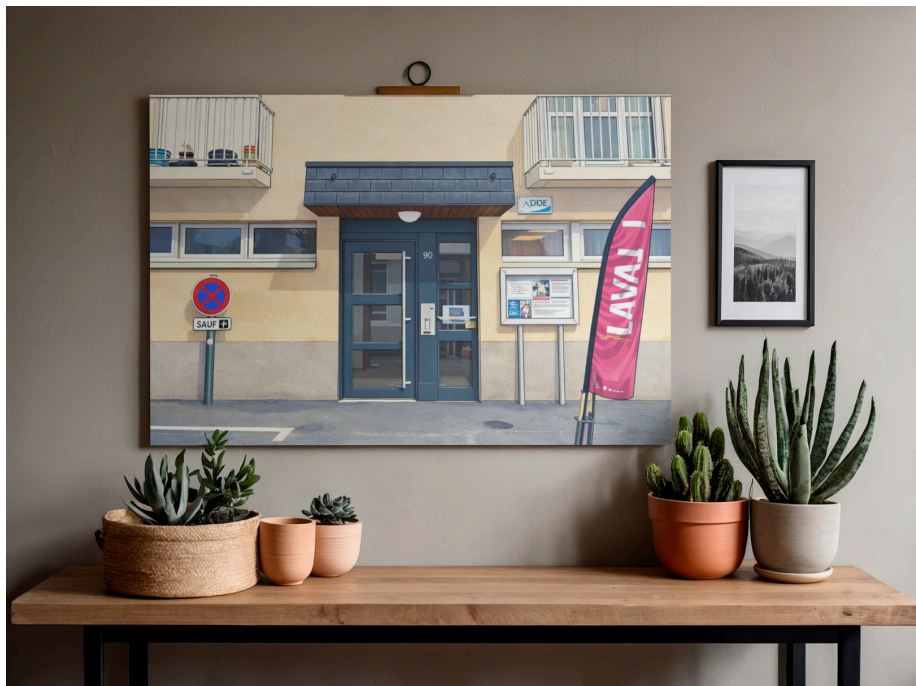
📅 Tous les lundis de 9h30 à 11h



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



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 Retraite
& Santé
du Travail
Pays de la Loire

laval.fr



Lundi 1er juin - 15h à 16h

- 🎵 Séance découverte de sonothérapie - ⚠️ *il y a des contres indications = questionnaire*
 📍 Rendez-vous à 15h à la maison de quartier du Bourny, 42 place de la commune
 Prévoir tapis épais, couverture et coussin

Mardi 2 juin - 10h - 11h30

UnitéCité : atelier cuisine anti-gaspillage à la maison de quartier des Fourches

Mardi 2 juin – 14H30 à 16H30

🧘 **Yoga du visage et initiation au maquillage par Claire Papin**

Atelier ludique pour prendre soin de soi et augmenter son bien être

Venir avec le visage dégagé, sans maquillage, un miroir et votre trousse de maquillage si possible

Mercredi 3 Juin – 15H30

♟️ **Initiation aux échecs** - Maison de quartier des Pommerais

Mercredi 3 Juin – 14h à 15h

🥋 **Atelier gym zen** - Kader, éducateur sportif de la Ville

Jeudi 4 juin - 9h30 à 11h30

🏛️ **Conférence de M. Naveau** ancien directeur du service d'archéologie de la Mayenne

Thème : La renaissance française – Première partie

Jeudi 4 juin - 14h à 17h

🧵 **Atelier tissage** animé par Géraldine Charron

📍 Rendez-vous à l'atelier de poche, 4 rue Marceau à Laval

Mardi 9 juin - 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 9 juin - 14h30 à 16h30

🗂️ **Information sur le diabète** par le président Gérard Lochu

👉 Lecture d'étiquettes et possibilité de dépistage sur inscription

Mercredi 10 Juin – 14h à 16h

🥋 **Randonnette à l'Aubépin** – Kader, éducateur sportif de la Ville

📍 Rendez-vous Quai de Bootz, face au restaurant Le Bord'O

Jeudi 11 juin - 9h30 à 11h

🏛️ **Conférence de M. Naveau** ancien directeur du service d'archéologie de la Mayenne

Thème : La renaissance française – Deuxième partie

Mardi 16 juin - 9h30 - 11h

🗣️ **Atelier – Communication positive et bienveillante**

Animé par les comédiens de la compagnie T'Atrium.

Mercredi 17 juin - 14h à 15h

🥋 **Gym - atelier gym santé** – animée par Kader, éducateur sportif de la Ville

Jeudi 18 juin - 9h30 à 11h

🧑🏃 **Maxence du Centre d'Initiation à la Nature : Balade sur le long du halage de la Mayenne**

📍 Départ devant la Basilique d'Avesnières - apportez vos jumelles 🕶️

Vendredi 19 juin - 9h30 à 12h



Massage individuel assis – Christelle Ott

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

Vendredi 19 juin - 14h à 16h



Atelier d'écriture – Stéphanie Pruvot Tréguier



Thème : L'énergie de l'été, le lien avec la nature

Lundi 22 juin - 14h à 17h



Génération dancing #8

Après midi dansant animé par  Pascal Pertron



Salle orchestre au Quarante - rue du Britais - Gratuit sur inscription

Mardi 23 juin - 9h30 à 11h



Atelier – Communication positive et bienveillante

Animé par les comédiens de la compagnie T'Atrium.

Mardi 23 juin - 14h à 16h



Atelier application StreetNav

- découverte de la nouvelle version de l'application StreetNav

- déambulation de 10 minutes en binôme ou trinôme

- temps de débriefing

Avoir des écouteurs pour ceux qu'ils le souhaitent et avoir l'application StreetNav installée

Mercredi 24 juin - 14h à 16h



Atelier mobilité et assouplissement animée par Kader, éducateur sportif de la Ville.

Jeudi 25 juin - 9h30 à 11h



Venez créer votre compte et apprendre à vous inscrire aux activités en ligne

grâce à notre portail de services !

Jeudi 25 juin - 14h à 17h



Atelier au Créalab - 43 boulevard Volney

Venez découvrir un lieu pour créer et partager vos idées.

Priorité donnée aux personnes n'ayant jamais été dans cette association

Vendredi 26 juin - 9h30 à 11h30



Visite des archives municipales et communautaires - 1 rue Prosper Brou
suivie d'un atelier d'aide à l'identification de photographies anciennes de Laval
lieux, personnes, événements, etc...

Mardi 30 juin - 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 !

• Du 1 au 6 juin à Laval 2026



Programmation

Fête du Jeu

Bouquet final
samedi 6 juin
de 10h30 à 18h
de 21h à 8h




Organisée par la CPTS du Pays de Laval

Samedi 13 Juin 10H à 13H



Parking de la Base de loisirs de Coupeau à Saint-Berthevin

Petits et grands, LA SANTÉ EN MOUVEMENT !

Marche Intergénérationnelle 2026
Gratuit et ouvert à tous !

Village partenaires santé de 10h-13h:
Prévention et sensibilisation.

10h35 : Échauffement collectif.

Départ à 10h50 pour une marche encadrée de 1km ou de 3 km au choix, accessible à tous.




LAVAJ L'ART DE VIEILLIR ENSEMBLE



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

Génération dancing #8

Lundi 22 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 la navette gratuite du centre-ville
- à pied
- en voiture (parking Jean Macé - gratuit)



Notes