

# ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

## Programme Septembre 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

**17** Tous les lundis de 9h30 à 11h



[portail-services.fr/laval](http://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](mailto:espace.seniors@laval.fr)



**LAVAJ**  
CENTRE COMMUNAL  
ACTION SOCIALE



**Carsat** Retraite  
de Santé  
au Travail  
Pays de la Loire

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



**Mercredi 2 septembre - 14h à 15h30**

 **Atelier Gym** avec Kader, éducateur sportif de la ville  
 “Cap sur la forme” : reprenez confiance en mouvement.

**Jeudi 3 septembre - 9h30 à 11h**


Présentation de Kidiklik par Maud Léger  
 Le site internet qui répertorie les idées de sorties, d'activités et de loisirs pour les enfants et les familles

**Vendredi 4 septembre - 14h à 15h30**

 **Musée** d'Art Naïf et d'Arts Singuliers - MANAS  
 Visite d'atelier "Nature Interactive" 

**Samedi 5 septembre - 9h à 18h**

Retrouvez-nous à la salle polyvalente pour le **Forum des Associations et de la vie locale** 

 Envie de :

 Pratiquer une activité sportive ?  Découvrir le théâtre ou une activité culturelle ?

 De vous engager auprès des personnes en situation de précarité ?

 D'agir pour l'environnement ?  De devenir bénévole ?

Venez rencontrer les responsables et bénévoles des associations lavalloises  
 et trouvez l'engagement ou l'activité qui vous ressemble.

**Mardi 8 septembre - 10h à 11h30**

 10h : Visite et présentation de la **bibliothèque Albert Legendre**

**Mardi 8 septembre - 15h30 à 17h**

 **Goûter des initiatives à La Croisée**  8 Rue du Pin Doré, 53000 Laval  
 Venez découvrir les activités de cette association lors d'un moment convivial.

**Mercredi 9 septembre - 14h à 16h**

 **Randonnette** : reprise en marchant  avec Kader, éducateur sportif de la ville  
 Rendez-vous à la Maison de quartier des Pommeraies (Laval nord) - gratuit.  
 Possibilité d'un départ de l'Espace Seniors Intergénérationnel en TUL à 13h30

**Jeudi 10 septembre - 9h30 à 11h**

 **Création d'un mini-jardin en bonbonnière** 

Réalisez un paysage végétal miniature à admirer toute l'année. Atelier animé par Annie Plumail.

 Inscription prioritaire pour les personnes inscrites à l'atelier de juillet, annulé et reporté à cette date.

**Jeudi 10 septembre - 12h à 13h30**

 **Repas breton à la résidence Ferrié** -  16 € le repas.  Rdv à 11h45 au 43 rue Avicenne  
 Venez partager un moment convivial autour de spécialités bretonnes. 

**Vendredi 11 septembre - 9h30 à 11h**

 **Visite des Archives municipales et communautaires**  1, rue Prosper Brou  
 La visite sera suivie d'un atelier d'identification de photographies anciennes de Laval :  
 lieux, personnes, événements, commerces, bâtiments...  
 Venez partager vos connaissances et contribuer à la mémoire de notre ville !

### Lundi 14 septembre - 14h à 15h30



📱 Présentation des nouvelles fonctionnalités du **GPS piéton**

🗺️ Découverte des nouveautés de l'application,  
suivie d'une déambulation accompagnée dans la ville. 🚶

### Mardi 15 septembre - 14h à 16h

📖 14h – **Festival Les Contrées Ordinaires** 📖

📚 "Dans ta tour" : une récolte d'histoires à partir d'un objet qui vous tient à cœur

### Mercredi 16 septembre - 14h à 15h30

👟 Atelier **jeux d'adresse** avec Kader, éducateur sportif de la Ville

😊 Un moment sportif, ludique et plein de bonne humeur !

### Jeudi 17 septembre - 10h30 à 11h30

#### Visite de l'association La Grande Surface

📍 Le Palindrome 25 rue Albert Einstein

🚌 Départ de l'Espace seniors intergénérationnel à 10h en TUL (Ligne A – arrêt Saint-Nicolas)

### Samedi 19 septembre et dimanche 20 septembre

🏛️ Journées du Patrimoine 2026 🏛️

### Mardi 22 septembre - 14h à 16h30

🌸 **Marche créative zen** 📍 RDV devant le bassin du jardin de la Perrine

Laissez-vous inspirer par la nature lors d'une balade paisible et créative.

Au fil de la marche, création de haïkus, courts poèmes japonais qui capturent un instant,  
une émotion ou un paysage. Atelier animé par Amélie Richir

### Mercredi 23 septembre - 14h à 16h

👟 **Atelier renforcement musculaire** animé par Kader, éducateur sportif de la Ville.  
Exercices de renforcement, d'équilibre et de mobilité dans une ambiance conviviale.

### Jeudi 24 septembre - 14h à 16h30

🎭 **Théâtre** – « Comme une ritournelle » - 📍 Les Angenoises – Bonchamp-lès-Laval

Une pièce de théâtre sensible et émouvante qui aborde avec justesse la maladie d'Alzheimer,  
le vécu des personnes, de leurs proches aidants et des soignants.

La représentation sera suivie d'un temps d'échange avec le public.

### Mardi 29 septembre - 14h30 à 16h

Festival Les Contrées Ordinaires - 🎭 **Spectacle "Dans ta tour"**

📍 Bibliothèque Albert-Legendre

Un spectacle de contes de Matao Rollo où se mêlent poésie, humour et émotion.

A travers une galerie de personnages attachants, il est question de vieillissement, d'amour, de  
vie et de mémoire.

### Mercredi 30 septembre - 14h à 16h



**Atelier Circuit santé** animé par Kader, éducateur sportif de la Ville.



MINISTÈRE  
DE LA CULTURE



Levez  
les yeux !

www.journeesdupatrimoine.fr

#JournéesDuPatrimoine



## Génération dancing #8

**Mardi 13 octobre 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)



Vieilles des Laval - 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique

## Notes



LAVAJ

laval.fr