

# 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 2026

Tous les  
lundis cafés  
rencontres de  
9h30 à 11h

Puis de 11h à 12h  
Quoi faire cette semaine ?  
Temps d'échanges autour des  
activités et animations  
proposées à Laval par les  
services municipaux et les  
acteurs locaux.

Venez prendre l'air  
en triporteur tous  
les mardis matin et  
jeudis après-midi

INSCRIPTION  
EN LIGNE



[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  
& Santé  
au travail  
Pays de la Loire

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

# Les animations de Juillet

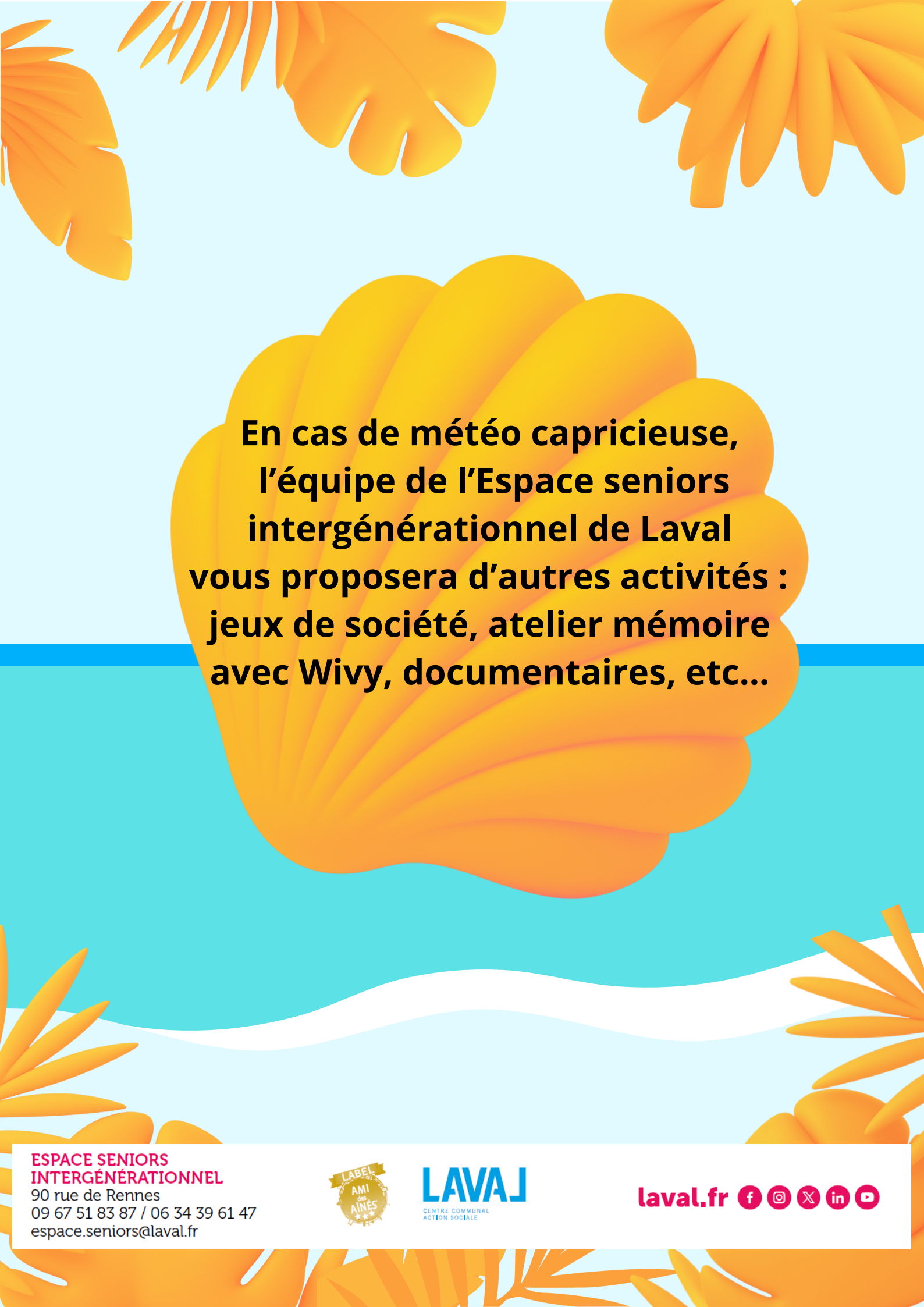
|              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mercredi 1er | 14h00 - 17h00 | Séances individuelles de 30 minutes de <b>conduite en conditions réelles</b> , encadrées par une monitrice de l'École de Conduite Française (ECF).                                                                                                                         |
| Jeudi 2      | 9h30 - 11h    | <b>Atelier diététique</b> animé par Malika Redjeb: Sandwichs sans pain. Venez découvrir des alternatives saines et gourmandes au sandwich traditionnel.                                                                                                                    |
| Vendredi 3   | 14h00 - 15h30 | <b>Musée d'Art Naïf et d'Arts Singuliers - MANAS</b><br>Découverte commentée de l'univers artistique et créatif de Samuel Lewis                                                                                                                                            |
| Lundi 6      | 14h00 - 15h   | Présentation du nouveau <b>Programme TaPasS</b> - dispositif de prévention en santé. Temps d'Accompagnement Prévention Activités Signifiantes et Santé (TaPasS) qui commencera tous les lundis en septembre                                                                |
| Lundi 6      | 14h00 - 16h30 | <b>Préparation d'un goûter</b> convivial avec les jeunes du pôle ados des Fourches animé par Malika Redjeb diététicienne RDV à La maison bleue aux Fourches, rue Frédéric Chaplet                                                                                          |
| Mardi 7      | 10h - 12h     | <b>Balade en triporteur dans Laval</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Mardi 7      | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym</b> à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. Gratuit - Bonnet obligatoire.                                                                                                        |
| Mardi 7      | 14h30 - 16h30 | Balade poétique au parc de la Perrine, animée par Amélie Richir, autour de la <b>création de haïkus</b> . Rdv devant le bassin à l'entrée du jardin.                                                                                                                       |
| Mercredi 8   | 12h - 16h30   | <b>Déjeuner</b> au café restaurant solidaire "La Cale", 14 Rue Sainte-Anne<br>Prévoir environ 20 € puis <b>visite des Bains-Douches</b> .                                                                                                                                  |
| Jeudi 9      | 9h30 - 11h30  | Découverte du parc de la Perrine et de sa biodiversité par Maxence, animateur au <b>Centre d'initiation à la nature</b> . Rdv devant le bassin à l'entrée du jardin.                                                                                                       |
| Vendredi 10  | 9h30 - 11h00  | Atelier <b>auto-massage</b> animé par Christelle OTT<br>Venez apprendre à prendre soin de votre corps et favoriser votre détente.                                                                                                                                          |
| Vendredi 10  | 14h00 - 17h00 | <b>Stage au CréaLab</b> , rue Volney locaux du Crédit Mutuel au Bourny, venez découvrir les machines 3D, la sublimation pour créer votre tasse (apporter une photo sur clé USB) et fabriquer un vase et des fleurs en bois grâce à l'imprimante laser.                     |
| Lundi 13     | 15h00 - 17h   | <b>Atelier cuisine</b> - concours de tartes avec les jeunes du pôle ados des Fourches.<br>RDV à La maison bleue aux Fourches, rue Frédéric Chaplet                                                                                                                         |
| Mercredi 15  | 14h00 - 16h00 | <b>Randonnette</b> - Départ de l'Espace Seniors - Découverte du parcours "le Chemin de Grand Repos"                                                                                                                                                                        |
| Jeudi 16     | 9h30 - 11h00  | Création d'un <b>mini jardin</b> dans une bonbonnière, un paysage végétal miniature à admirer toute l'année, atelier animé par Annie Plumail.                                                                                                                              |
| Vendredi 17  | 14h00 - 16h00 | Découverte et initiation aux <b>huiles essentielles</b> par Amandine Hiron                                                                                                                                                                                                 |
| Lundi 20     | 14h - 17h     | <b>Grands jeux en bois et jeux interactifs sur Wii</b> avec des jeunes, suivi d'un goûter convivial.                                                                                                                                                                       |
| Mardi 21     | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym</b> à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. Gratuit - Bonnet obligatoire.                                                                                                        |
| Mardi 21     | 14h00 - 16h00 | <b>Initiation à l'aquarelle</b> avec Lora Gibier (Lcolora)<br>Découvrez les techniques de base de l'aquarelle dans une ambiance conviviale. Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à cette activité. 🎨                                                            |
| Mercredi 22  | 11h - 17h     | <b>Restaurant</b> le moulin de Coupeau à Saint Berthevin puis balade trajet en Tul (1€) départ de l'espace seniors - Prévoir environ 25€ pour le repas                                                                                                                     |
| Jeudi 23     | 10h30 - 12h00 | <b>EXPOSITION « ILLUSIONS »</b><br>Partez pour un voyage sensoriel fascinant à travers l'exposition « Illusions » au ZOOM de Laval. Accompagné.e d'un guide, découvrez des expériences visuelles et interactives qui questionnent nos perceptions et jouent avec nos sens. |
| Jeudi 23     | 14h - 16h     | Venez participer à un atelier convivial pour entretenir votre <b>mémoire grâce l'application Wivy</b> .                                                                                                                                                                    |
| Vendredi 24  | 9h30 - 11h30  | Venez profiter d'une matinée <b>jeux de société</b> en toute convivialité !                                                                                                                                                                                                |
| Vendredi 24  | 14h00 - 17h00 | <b>Stage au CréaLab</b> , rue Volney locaux du Crédit Mutuel au Bourny, Venez découvrir les machines 3D, la sublimation pour créer votre tasse (apporter une photo sur clé USB) et fabriquer un vase avec des fleurs en bois grâce à l'imprimante laser.                   |
| Lundi 27     | 15h00 - 18h00 | Profitez d'une balade en triporteur dans le cadre d'Été Fantastique !<br><b>Rendez-vous au Square de Boston</b> pour un moment convivial et une découverte des environs.                                                                                                   |
| Mardi 28     | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym</b> à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.                                                                                                        |
| Mardi 28     | 14h00 - 16h30 | Venez découvrir et jouer sur un <b>mur interactif</b> ! Animé par Guilherme Mauricio                                                                                                                                                                                       |
| Mercredi 29  | 12h30 à 14h   | Retrouvez-nous à la Perrine pour un <b>pique-nique</b> sous les arbres                                                                                                                                                                                                     |
| Mercredi 29  | 14h30 - 16h30 | Laissez parler votre imagination : <b>personnalisez une psyché en plâtre à l'Orangerie de la Perrine</b> .                                                                                                                                                                 |
| Jeudi 30     | 9h30 - 11h00  | <b>Voyage au cœur de l'histoire de Laval Agglomération</b><br>Conférence animée par M. Naveau, ancien directeur du service archéologie de la Mayenne.                                                                                                                      |
| Jeudi 30     | 14h - 16h     | Venez participer à un atelier convivial pour entretenir votre <b>mémoire grâce l'application Wivy</b> .                                                                                                                                                                    |

# Les animations d'Août

|             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi 3     | 15h00 - 18h00 | Profitez d'une balade en triporteur dans le cadre d'Été Fantastique !<br><b>Rendez-vous au Square de Boston</b> pour un moment convivial et une découverte des environs.                                                                                                         |
| Mardi 4     | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym à l'Aquabulle</b> à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000.<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.                                                                                                      |
| Mardi 4     | 14h - 16h     | Venez participer à un atelier convivial pour entretenir votre mémoire grâce l'application <b>Wivy</b> .                                                                                                                                                                          |
| Mercredi 5  | 10h - 12h     | <b>Balade en triporteur dans Laval</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Mercredi 5  | 15h00         | Venez préparer et partager un <b>temps convivial</b> au QG des Pôles Ados. RDV rue de la Cointerie                                                                                                                                                                               |
| Jeudi 6     | 9h30 - 11h    | <b>Regards croisés sur nos lectures</b> : chacun apporte un livre pour partager son coup de cœur.                                                                                                                                                                                |
| Jeudi 6     | 14h - 17h     | Venez profiter d'un après-midi <b>jeux de société</b> en toute convivialité !                                                                                                                                                                                                    |
| Vendredi 7  | 14h - 16h30   | <b>Atelier créatif</b> - Auto-portrait animé par Lou                                                                                                                                                                                                                             |
| Lundi 10    | 15h00 - 18h00 | Profitez d'une balade en triporteur dans le cadre d'Été Fantastique !<br><b>Rendez-vous au Square de Boston</b> pour un moment convivial et une découverte des environs.                                                                                                         |
| Mardi 11    | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym à l'Aquabulle</b> à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000.<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.                                                                                                      |
| Mardi 11    | 14h00 - 16h00 | <b>Initiation à l'aquarelle</b> avec Lora Gibier (Lcolora)<br>Découvrez les techniques de base de l'aquarelle dans une ambiance conviviale.<br>Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à cette activité. 🎨                                                               |
| Mercredi 12 | 9h30 - 11h30  | <b>Balade en triporteur</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Mercredi 12 | 12h - 13h30   | Pique-nique à la Perrine, rendez-vous devant le bassin à l'entrée du jardin.                                                                                                                                                                                                     |
| Mercredi 12 | 13h30 - 16h   | Laissez parler votre imagination : <b>personnalisez une psyché</b> en plâtre à l'Orangerie de la Perrine.                                                                                                                                                                        |
| Jeudi 13    | 9h30 - 11h00  | <b>Conférence « La Crête au temps du roi Minos »</b><br>animée par M. Naveau, ancien directeur du service archéologie de la Mayenne.                                                                                                                                             |
| Vendredi 14 | 10h - 15h     | <b>Cuisine, partage et convivialité</b> : un atelier animé par Lou, suivi d'un repas et de jeux de société                                                                                                                                                                       |
| Lundi 17    | 12h - 14h     | <b>La résidence Ferrié vous propose un repas aux saveurs de l'île de La Réunion.</b><br>Rendez-vous à 11h45 - 43 rue Avicenne - Tarif 16€                                                                                                                                        |
| Lundi 17    | 14h30 - 16h30 | <b>Randonnette</b> - Rendez-vous à l'Hôtel de Ville :<br>Venez découvrir des expositions sous la forme d'un parcours :<br>cour du Vieux-Château, espace Alain Gerbault, jardin de la Perrine, bibliothèque                                                                       |
| Mardi 18    | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym à l'Aquabulle</b> à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000.<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.                                                                                                      |
| Mardi 18    | 14h - 16h     | Venez participer à un <b>atelier convivial "Je repasse le code"</b>                                                                                                                                                                                                              |
| Mercredi 19 | 11h30 - 17h   | <b>Sortie au plan d'eau d'Argentré en TUL</b> (1€ pour le transport).<br>Départ de l'Espace Seniors - Prévoir son pique-nique.                                                                                                                                                   |
| Jeudi 20    | 10h30 - 12h00 | <b>EXPOSITION « ILLUSIONS »</b><br>Partez pour un voyage sensoriel fascinant à travers l'exposition « Illusions » au ZOOM de Laval.<br>Accompagné.e d'un guide, découvrez des expériences visuelles et interactives<br>qui questionnent nos perceptions et jouent avec nos sens. |
| Vendredi 21 | 14h - 16h     | Participez à un atelier chant convivial pour entretenir votre mémoire avec l' <b>application Wivy</b> . 🎵                                                                                                                                                                        |
| Lundi 24    | 14h à 16h30   | Venez profiter d'un après midi <b>jeux de société</b> en toute convivialité !                                                                                                                                                                                                    |
| Mardi 25    | 12h30 - 13h15 | <b>Séance d'aquagym à l'Aquabulle</b> à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000.<br>Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.                                                                                                      |
| Mardi 25    | 14h - 16h     | <b>Regards croisés sur nos lectures</b> : chacun apporte un livre pour partager son coup de cœur.                                                                                                                                                                                |
| Mercredi 26 | 9h30 - 11h30  | <b>Visite du Musée du Lait Lactopôle</b> - Rendez-vous au <u>18 Rue Adolphe Beck, 53000 Laval</u>                                                                                                                                                                                |
| Mercredi 26 | 14h à 16h30   | Venez profiter d'un après midi <b>jeux de société</b> en toute convivialité !                                                                                                                                                                                                    |
| Jeudi 27    | 9h30 - 11h    | Causeries sur le thème des <b>chemins de Compostelle</b> par M. Delort                                                                                                                                                                                                           |
| Jeudi 27    | 14h00 - 16h30 | Venez découvrir et jouer sur <b>un mur interactif</b> ! Animé par Guilherme Mauricio                                                                                                                                                                                             |
| Vendredi 28 | 9h30 - 12h00  | <b>Massage individuel assis</b> avec Christelle OTT -<br>Priorité donnée aux personnes n'ayant jamais bénéficié de cette prestation                                                                                                                                              |

Rendez-vous ou activités  
à l'Espace seniors intergénérationnel

Autres lieux de rendez-vous



**En cas de météo capricieuse,  
l'équipe de l'Espace seniors  
intergénérationnel de Laval  
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**     