



SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**

Du 5 au 11 octobre 2026

www.semaine-bleue.org



Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
La Semaine Bleue est coordonnée par l'Uniopeps depuis 1951



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



Carsat Retraite
à Santé
au travail
Pays de la Loire

**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

laval.fr     



Lundi 5 octobre 2026

- Inauguration du banc Ville Amie des Aînés
- 11h > 12h
- Lieu : le square des Droits-de-l'Enfant



Mardi 6 octobre 2026

- Le Monopoly des inégalités avec les enfants des temps d'activités périscolaires de l'école Victor Hugo
- 15h45 > 17h15
- à l'Espace Seniors Intergénérationnel

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



OBJECTIFS

- Informer sur les inégalités et les discriminations, découvrir les différents domaines où elles s'opèrent et identifier les catégories de populations qui peuvent les subir.
- Engager une réflexion et des discussions sur les moyens de réduire les inégalités.
- Susciter de l'empathie et se mettre à la place d'un autre.



Mercredi 7 octobre 2026

La Marche Bleue est destinée à faire marcher ensemble toutes les générations :

- 14h > Rendez-vous à l'Espace Seniors Intergénérationnel pour rejoindre tous ensemble les résidents de l'EHPAD Ferrié
- 14h30 > Balade dans le quartier Ferrié

Nous partagerons ensuite un moment convivial !



Journée numérique

Séniors



le 8/10
9h-16h30

Maison de
quartier du
Bourny
42 Place de la
commune
53000 Laval

100% gratuit
sur inscription

9 ateliers thématiques
Stands et conférence sur la cybersécurité !

Plus d'informations et inscriptions :



espace.seniors@laval.fr



espace.seniors@laval.fr



Espace seniors intergénérationnel de
Laval, 90 rue de Rennes 53000 Laval

Avec le soutien de



AG2R LA MONDIALE



CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE



MAIRIE
VILLE AÎNÉE DES AÎNÉS





Ateliers numériquescollectifs :

9h-9h30

Petit déjeuner connecté , discussions et quiz autour de l'intelligence artificielle

9h30-11h

Les bases de l'administratif en ligne : **France Connect et les formulaires**

9h30-11h

Ameli, Doctolib et Mon Espace santé : les outils fondamentaux du numérique en santé

9h30-11h

Utiliser **Google Maps** pour se déplacer au quotidien

11h-12h30

Maîtriser la tactilité et les **principes fondamentaux** du smartphone

11h-12h30

Premiers pas avec **WhatsApp** : maîtrisez la messagerie sur smartphone

11h-12h30

Premiers pas sur internet : effectuer une recherche sur le web

15h-16h30

Stocker ses données (cloud, usb et disque dur)

15h-16h30

Créer et personnaliser **son album photo de façon avancée avec Canva**

15h-16h30

Gérer **ses photos et documents sur son smartphone**



Conférence :

13h30-14h30

Naviguer sur internet en toute sécurité et se prémunir face aux arnaques et autres dangers



Stands :

- Sensibilisation et informations **Fake News**
- Découverte des **casques de réalité virtuelle**
- **Le conseiller numérique du CLEP** (centre social du centre ville de Laval)
- **Espace seniors intergénérationnel** de Laval
- **Maison de quartier du Bourny**

Atelier cuisine : “Goûter diététique” avec la diététicienne de l'Équipe d'Appui, d'Adaptation et de Réadaptation

Vendredi 9 octobre 2026



- 9h30 > 11h
- à l'Espace Seniors Intergénérationnel, sur inscription



récital - spectacle

avec

Sarah Rodriguez,
soprano colorature
et jeu
et **Louise Léger,**
piano et jeu

Création
de la Cie
**La Somnambule
Artistique**

DANS L'OREILLE DE COLETTE

la Somnambule
Artistique

Vendredi 9 octobre 2026

Théâtre Jean Macé, 8 rue Jean Macé, Laval

- 14h30 > 15h30, suivi d'un temps convivial

Inscription obligatoire
auprès de l'Espace Seniors Intergénérationnel



Mon carnet de la Semaine bleue



Mes activités

-
-
-
-
-
-
-
-



Mes notes



Mes belles rencontres

