LAVAL
CENTRE COMMUNAL ACTION SOCIALE

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'Uniopss depuis 1951

LA MARCHE BLEUE

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

LAVAL Ville Amie des Aînés

Carsat Retraite & Santé au travail Pays de la Loire

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

laval.fr

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

Lundi 5 octobre 2026

- Inauguration du banc Ville Amie des Aînés

- **11h> 12h: à la Perrine, à côté de l'Orangerie**

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**

Observatoire des inégalités

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

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

LAVAL CENTRE COMMUNAL ACTION SOCIALE

La Marche bleue

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 !

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

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, 90rue de Rennes 53000 Laval

Avec le soutien de

AG2R LA MONDIALE | LAVAL Centre communal d'action sociale | LAVAL | LAVAL Ville Amie des Aînés | sostech

Ateliers numériques collectifs :

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**

LAVAL CENTRE COMMUNAL ACTION SOCIALE

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**

EAAR

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

laval.fr

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

LAVAL CENTRE COMMUNAL ACTION SOCIALE

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

laval.fr

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

Mon carnet de la Semaine bleue

Mes activités

- ----------
- ----------
- ----------
- ----------
- ----------
- ----------
- ----------

Mes notes

Mes belles rencontres

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

LAVAL Ville Amie des Aînés
Carsat Pays de la Loire

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

laval.fr

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