

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme : septembre 2025



Présence d'un **conseiller numérique**
tous les lundis matin de 9h30 à 11h

Temps d'accueil, d'information et d'orientation

Le lundi, mardi et vendredi de 9H à 12H30

Le jeudi de 14H à 17H30

Activités à l'Espace Seniors
Intergénérationnel

Autres lieux

Service gratuit - Pas d'adhésion - Inscriptions par téléphone ou par mail

Jeudi 11 septembre - 9h30 à 12h

*L'automne est une saison magnifique...
Elle peut néanmoins nous donner
un petit coup de mou.
Et si on en parlait ensemble ?*



Dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre le suicide,
venez échanger avec des professionnels et des associations locales :
le Collectif pour la prévention du mal-être et du suicide en Mayenne
(COPS 53) et le 3114.

Jeudi 18 septembre - 12h30

Restaurant

32 rue de la gare - prévoir entre 15€ et 25€



Journées du Patrimoine à Laval

Samedi 20 septembre - Différents créneaux

Studio vidéo, derrière la bibliothèque Albert Legendre

"L'histoire des anciennes halles Lavalloises" :

films anciens et photos des années 1950/1960

Inscription obligatoire à partir du 8 septembre au 02 43 49 46 46.

Dimanche 21 septembre - 14h ou 15h ou 16h ou 17h



Visite du Théâtre de Laval

2 stages de 4 séances : 15h à 17h30

mardis 2, 9, 16 et 23 septembre ou

mardis 30 septembre 7,14, et 21 octobre



Venez découvrir les activités du **Bois Gamats** par le biais de 4 séances
gratuites : fabrication de savon, traite et dégustation de lait d'ânesse etc..
Il faut s'engager à venir sur les 4 séances, possibilité de transport.

Samedi 27 septembre

Festival de l'Éducation populaire - Place Mettmann

Lundi 6 octobre - 13h30 à 17h30

Rendez-vous à la maison des associations transport en minibus

Ciné débat au Bourgneuf la Forêt



Ciné débat

"Mon vieux"

À l'occasion de la **Journée nationale des aidants**

**ESPACE SENIORS
INTERGÉNÉRATIONNEL**

90 rue de Rennes

09 67 51 83 87 / 06 34 39 61 47

espace.seniors@laval.fr



laval.fr



LES CAFÉS RENCONTRES

Chaque lundi de 9h30 à 11h



Mercredi 3 septembre - 14h à 16h

"Rentrée Zen" détente et respiration avec Kader, éducateur sportif à la ville de Laval



Jeudi 4 septembre - 10h à 12h

Visite libre au Zoom, 21 rue du Douanier Rousseau sur le thème du cirque.

Le ZOOM vous invite à devenir, tour après tour, acrobate, funambule et voltigeur-euse
pour éprouver les phénomènes physiques qui se cachent derrière les plus grands numéros de cirque !



Jeudi 4 septembre - 18h

Sortie de résidence - "Dans mon foutu zoo" théâtre, marionnette

Découverte d'un extrait du spectacle en cours de création

A noter : Le spectacle en entier vous sera proposé le mardi 5 mai 2026 à 14h



Mercredi 10 septembre - 9h30 à 11h (rendez-vous à 9h30 à l'ESI)

Balade dans Laval " Silence ça pousse"

avec Maxence animateur du Centre d'Initiation à la Nature (C.I.N)



Mercredi 10 septembre - 14h à 16h (rendez-vous à 14h à l'ESI)

Chaque côte est une victoire - Grimpons ensemble jusqu'au jardin de Beauregard !
avec Kader, éducateur sportif



Vendredi 12 septembre - 10h à 12h - Rdv au 108 rue Victor Boissel

Présentation du projet "La fabrik des toiles" en partenariat avec France Terre d'Asile
Proposition de plusieurs ateliers peinture avec une art-thérapeute avec en finalité une exposition au 40



Lundi 15 septembre - 14h à 15h

Présentation du programme TAPASS d'octobre 2025 à mars 2026

activités et échanges autour du bien vieillir par Fabien Belloir Ergothérapeute



Mardi 16 septembre - 14h30 à 15h30

Projet créatif collectif solidaire



Mercredi 17 septembre - 10h

Visite de la salle de cinéma "l'Avant scène"



Mercredi 17 septembre - 14h à 16h

Atelier gym avec les ballons "Swiss ball"



Jeudi 18 septembre - 9h30 à 11h

Présentation de l'association "La grande surface"

Une fabrique artistique au coeur d'un quartier



Vendredi 19 septembre - 9h30 à 12h

Massage individuel crâne, visage, nuque sur table - prévoir un plaid

Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à un atelier avec Christelle Ott



Vendredi 19 septembre - 14h à 16h30

Créalab - 43 bd Volney (quartier Bourny) - Venez fabriquer selon vos envies...
Support non fourni (tasse à sublimation, tee-shirt, sac, etc.)



Mardi 23 septembre - 9h30 à 12h30

Présentation du dispositif Monalisa qui **lutte contre l'isolement des personnes âgées**
Retrouvez nous à la Maison Départementale de l'Autonomie Centre Jean Monnet, 12 Quai de Bootz,



Jeudi 25 septembre - 9h30 à 11h

Atelier écriture à la plume animé par le musée école de Laval



Jeudi 25 septembre - 14h30 à 16h

Comment utiliser **l'intelligence artificielle** par les conseillères numériques du département



Vendredi 26 septembre - 9h30 à 12h

Massage individuel crâne, visage, nuque sur table - prévoir un plaid

Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à un atelier avec Christelle Ott



Mardi 30 septembre - 14h30 à 15h30

Projet créatif collectif solidaire