



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

LAVAJ

CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE

LAVAJ



LE LAVA
Vieilles Anzies 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**

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

