

## DEMOCRATIE LOCALE

Rencontrez vos élu(e)s de quartier sur RDV au 02.43.49.46.28  
ou par mail : [permanencesdequartier@laval.fr](mailto:permanencesdequartier@laval.fr)

Permanence de Jonathan GUILLEMIN  
Un lundi sur deux de 15h à 18h  
Maison de quartier de Saint-Nicolas



Permanence de Lucie CHAUVELIER  
Mercredi 8 mars 17h-19h  
Samedi 25 mars 9h-12h  
Maison de quartier de Thévalles



Les inscriptions se font uniquement le mercredi 8 mars  
à partir de 14h à la Maison de quartier de St Nicolas.  
Merci de bien vouloir prévoir de la monnaie pour tout  
règlement en espèces.

## MERCREDI EN FAMILLE

Les mercredis de 14h à 17h  
Temps d'animation en autonomie  
Gratuit sans inscription – pour tous  
Maison de quartier de St. Nicolas

### Animations à la carte

Les mercredis de 14h à 17h

#### Mercredi 1er mars

Concert brésilien et danse « samba »  
Gratuit - sans inscription - tout public  
Hall du Palindrome



#### Mercredi 8 mars

Activités manuelles, confection d'une fresque brésilienne  
Gratuit - sur inscription - à partir de 6 ans

#### Mercredi 15 mars toute la journée

de 12h15 à 15h30

Atelier cuisine

de 15h45 à 17h30

Cinéma sur le thème du Brésil

Sur inscription – Tarif : **jaune** - adultes

de 14h à 15h

Atelier sur le Brésil « Reflets du cinéma brésilien »

Gratuit - sans inscription - tout public

Hall du Palindrome

#### Mercredi 22 mars

Activités manuelles Carnaval

Gratuit - sur inscription – familles



## Mercredi 29 mars

Sortie cinéma

Horaires en fonction des séances

Sur inscription – Tarif : **jaune** - tout public



## SORTIES/EVENEMENTS

### Balade découverte dans Laval agglo

Jeudi 2 mars de 8h45 à 12h

Gratuit - sur inscription - adultes

### Soirée karaoké

Vendredi 10 mars de 18h à 22h

Maison de Quartier de St Nicolas

Gratuit - sur inscription - tout public

### Accompagnement des personnes en situation de handicap au match de foot Laval-Paris FC avec l'APF

» Association des Paralysés de France »

Samedi 11 mars de 17h à 20h

Gratuit - sur inscription - adultes



### Sortie marché au Mans

Jeudi 16 mars de 8h45 à 15h

Sur inscription - **tarif bleu** - adultes

### Projet Radio

Mardi 21 mars de 17h30 à 18h30

Gratuit - sans inscription - tout public

Maison de Quartier des Fourches

### Balade découverte dans Laval agglo

Jeudi 30 mars de 8h45 à 12h

Gratuit - sur inscription - adultes



## MONDE DE FEMMES

**Programme des activités à la Maison de Quartier St-Nicolas**  
Les vendredis de 14h à 16h sur les thèmes suivants :

### Vendredi 10 mars

Les bases de la couture



### Vendredi 17 mars

Je fabrique par moi-même

### Vendredi 24 mars

Un moment de discussion

### Vendredi 31 mars

Apprends-moi le français



Gratuit - pour tous

Pour toute information contacter Mme Sonia Courtot au :  
06.52.06.67.26

## AGIR

### Assemblée Générale

**Vendredi 24 mars à 19h**

Salle familiale du Palindrome

### Commission seniors

**Mardi 21 mars à 11h45**

Repas au Lycée Robert Buron

Inscription à la Maison de Quartier les lundi, mardi et jeudi après-midi à partir du mardi 28 février, de 14h à 17h30, sur présentation obligatoire de la carte adhésion.

Tarif : 15 euros

## LAVAL AGGLO

### Atelier « Qu'est ce qu'on mange ce soir ? »

**Mardi 21 mars à 14h**

Gratuit – sur inscription

7 places – deux accompagnateurs

Espace France Services de Loiron

## PROJET DE RENOVATION URBAINE

**Inauguration Maison des projets du Grand St-Nicolas,**

**Lundi 6 mars 2023 à 17h**

**en présence de Monsieur le Maire**

Place Mettmann, 20 Bd Murat

## GLEAM

### Animation solidarité énergie avec l'Espace'éco et le Pand@

**Mercredi 8 mars de 14h à 17h**

Conseil et accompagnement des familles concernant leur contrat énergie

Gratuit - accès libre

Maison de quartier de St Nicolas



## LE CHALLENGE

### Cours de couture

**Deux fois par mois le mardi après-midi de 14h à 17h**

Inscription annuelle : 10 euros

Pour tout renseignement : 07.69.95.51.03

## JEUNESSE

### Pôle ados - Animations

**Les lundis - mardis - jeudis - vendredis de 15h à 18h**

**Les mercredis de 14h à 18h**

Palindrome, rue Victor

### Promeneur du net

Tu as entre 11 et 17 ans ?

Besoin d' aide, d'écoute ou de soutien ?

N'hésite pas à contacter Laura sur Instagram et Snap :  
laurasjpdn53

CODE	ADULTE	ENFANT
1	2,00 €	1,00 €
2 & 3	3,00 €	1,50 €
4 & 5	4,00 €	2,00 €
6 & 7	5,00 €	2,50 €
8	6,00 €	3,00 €
HL	7,00 €	3,50 €
CODE	ADULTE	ENFANT
1	3,00 €	1,50 €
2 & 3	4,00 €	2,00 €
4 & 5	5,00 €	2,50 €
6 & 7	8,00 €	4,00 €
8	12,00 €	6,00 €
HL	13,00 €	6,50 €