

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

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

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

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

Le jeudi de 14H à 17H30

Programme juillet et août 2026

Tous les
lundis cafés
rencontres de
9h30 à 11h

Puis de 11h à 12h
Quoi faire cette semaine ?
Temps d'échanges autour des
activités et animations
proposées à Laval par les
services municipaux et les
acteurs locaux.

Venez prendre l'air
en triporteur tous
les mardis matin et
jeudis après-midi

INSCRIPTION
EN LIGNE



portail-services.fr/laval



ESPACE SENIORS
INTERGÉNÉRATIONNEL

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



LAVAJ
CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE



Carsat
Région
de Saint
nataul
Pays de la Loire

laval.fr     

Les animations de Juillet

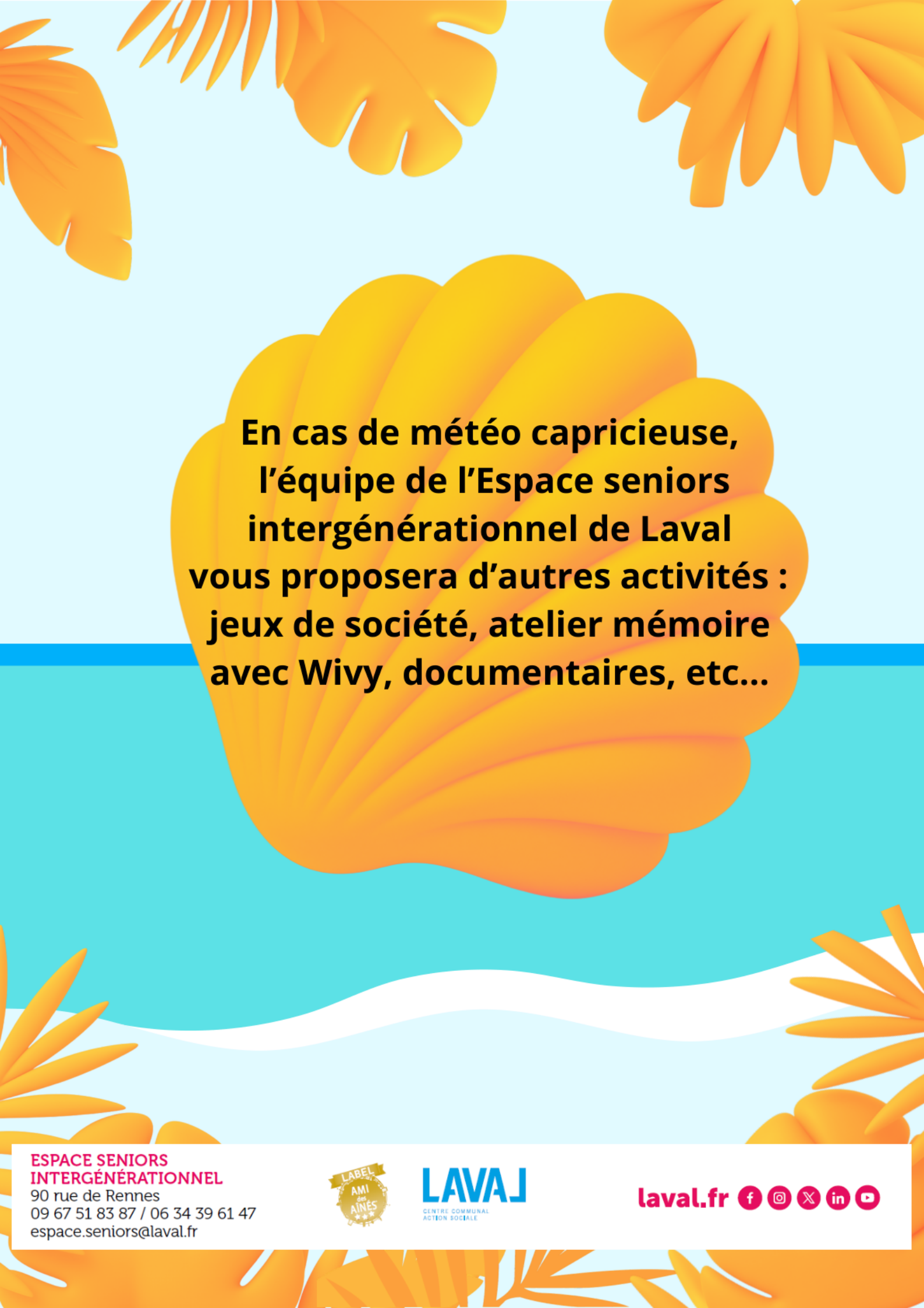
Mercredi 1er	14h00 - 17h00	Séances individuelles de 30 minutes de conduite en conditions réelles , encadrées par une monitrice de l'École de Conduite Française (ECF).
Jeudi 2	9h30 - 11h	Atelier diététique animé par Malika Redjeb: Sandwichs sans pain. Venez découvrir des alternatives saines et gourmandes au sandwich traditionnel.
Vendredi 3	14h00 - 15h30	Musée d'Art Naïf et d'Arts Singuliers - MANAS Découverte commentée de l'univers artistique et créatif de Samuel Lewis
Lundi 6	14h00 - 15h	Présentation du nouveau Programme TaPasS - dispositif de prévention en santé. Temps d'Accompagnement Prévention Activités Signifiantes et Santé (TaPasS) qui commencera tous les lundis en septembre
Lundi 6	14h00 - 16h30	Préparation d'un goûter convivial avec les jeunes du pôle ados des Fourches animé par Malika Redjeb diététicienne RDV à La maison bleue aux Fourches, rue Frédéric Chaplet
Mardi 7	10h - 12h	Balade en triporteur dans Laval
Mardi 7	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. Gratuit - Bonnet obligatoire.
Mardi 7	14h30 - 16h30	Balade poétique au parc de la Perrine, animée par Amélie Richir, autour de la création de haïkus . Rdv devant le bassin à l'entrée du jardin.
Mercredi 8	12h - 16h30	Déjeuner au café restaurant solidaire "La Cale", 14 Rue Sainte-Anne Prévoir environ 20 € puis visite des Bains-Douches .
Jeudi 9	9h30 - 11h30	Découverte du parc de la Perrine et de sa biodiversité par Maxence, animateur au Centre d'initiation à la nature . Rdv devant le bassin à l'entrée du jardin.
Vendredi 10	9h30 - 11h00	Atelier auto-massage animé par Christelle OTT Venez apprendre à prendre soin de votre corps et favoriser votre détente.
Vendredi 10	14h00 - 17h00	Stage au CréaLab , rue Volney locaux du Crédit Mutuel au Bourny, venez découvrir les machines 3D, la sublimation pour créer votre tasse (apporter une photo sur clé USB) et fabriquer un vase et des fleurs en bois grâce à l'imprimante laser.
Lundi 13	15h00 - 17h	Atelier cuisine - concours de tartes avec les jeunes du pôle ados des Fourches. RDV à La maison bleue aux Fourches, rue Frédéric Chaplet
Mercredi 15	14h00 - 16h00	Randonnette - Départ de l'Espace Seniors - Découverte du parcours "le Chemin de Grand Repos"
Jeudi 16	9h30 - 11h00	Création d'un mini jardin dans une bonbonnière, un paysage végétal miniature à admirer toute l'année, atelier animé par Annie Plumail.
Vendredi 17	14h00 - 16h00	Découverte et initiation aux huiles essentielles par Amandine Hiron
Lundi 20	14h - 17h	Grands jeux en bois et jeux interactifs sur Wii avec des jeunes, suivi d'un goûter convivial.
Mardi 21	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. Gratuit - Bonnet obligatoire.
Mardi 21	14h00 - 16h00	Initiation à l'aquarelle avec Lora Gibier (Lcolora) Découvrez les techniques de base de l'aquarelle dans une ambiance conviviale. Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à cette activité. 🎨
Mercredi 22	11h - 17h	Restaurant le moulin de Coupeau à Saint Berthevin puis balade trajet en Tul (1€) départ de l'espace seniors - Prévoir environ 25€ pour le repas
Jeudi 23	10h30 - 12h00	EXPOSITION « ILLUSIONS » Partez pour un voyage sensoriel fascinant à travers l'exposition « Illusions » au ZOOM de Laval. Accompagné.e d'un guide, découvrez des expériences visuelles et interactives qui questionnent nos perceptions et jouent avec nos sens.
Jeudi 23	14h - 16h	Venez participer à un atelier convivial pour entretenir votre mémoire grâce l'application Wivy .
Vendredi 24	9h30 - 11h30	Venez profiter d'une matinée jeux de société en toute convivialité !
Vendredi 24	14h00 - 17h00	Stage au CréaLab , rue Volney locaux du Crédit Mutuel au Bourny, Venez découvrir les machines 3D, la sublimation pour créer votre tasse (apporter une photo sur clé USB) et fabriquer un vase avec des fleurs en bois grâce à l'imprimante laser.
Lundi 27	15h00 - 18h00	Profitez d'une balade en triporteur dans le cadre d'Été Fantastique ! Rendez-vous au Square de Boston pour un moment convivial et une découverte des environs.
Mardi 28	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.
Mardi 28	14h00 - 16h30	Venez découvrir et jouer sur un mur interactif ! Animé par Guilherme Mauricio
Mercredi 29	12h30 à 14h	Retrouvez-nous à la Perrine pour un pique-nique sous les arbres
Mercredi 29	14h30 - 16h30	Laissez parler votre imagination : personnalisez une psyché en plâtre à l'Orangerie de la Perrine .
Jeudi 30	9h30 - 11h00	Voyage au cœur de l'histoire de Laval Agglomération Conférence animée par M. Naveau, ancien directeur du service archéologie de la Mayenne.
Jeudi 30	14h - 16h	Venez participer à un atelier convivial pour entretenir votre mémoire grâce l'application Wivy .

Les animations d'Août

Lundi 3	15h00 - 18h00	Profitez d'une balade en triporteur dans le cadre d'Été Fantastique ! Rendez-vous au Square de Boston pour un moment convivial et une découverte des environs.
Mardi 4	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000. Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.
Mardi 4	14h - 16h	Venez participer à un atelier convivial pour entretenir votre mémoire grâce l'application Wivy .
Mercredi 5	10h - 12h	Balade en triporteur dans Laval
Mercredi 5	15h00	Venez préparer et partager un temps convivial au QG des Pôles Ados. RDV rue de la Cointerie
Jeudi 6	9h30 - 11h	Regards croisés sur nos lectures : chacun apporte un livre pour partager son coup de cœur.
Jeudi 6	14h - 17h	Venez profiter d'un après-midi jeux de société en toute convivialité !
Vendredi 7	14h - 16h30	Atelier créatif - Auto-portrait animé par Lou
Lundi 10	15h00 - 18h00	Profitez d'une balade en triporteur dans le cadre d'Été Fantastique ! Rendez-vous au Square de Boston pour un moment convivial et une découverte des environs.
Mardi 11	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000. Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.
Mardi 11	14h00 - 16h00	Initiation à l'aquarelle avec Lora Gibier (Lcolora) Découvrez les techniques de base de l'aquarelle dans une ambiance conviviale. Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à cette activité. 🎨
Mercredi 12	9h30 - 11h30	Balade en triporteur
Mercredi 12	12h - 13h30	Pique-nique à la Perrine, rendez-vous devant le bassin à l'entrée du jardin.
Mercredi 12	13h30 - 16h	Laissez parler votre imagination : personnalisez une psyché en plâtre à l'Orangerie de la Perrine.
Jeudi 13	9h30 - 11h00	Conférence « La Crête au temps du roi Minos » animée par M. Naveau, ancien directeur du service archéologie de la Mayenne.
Vendredi 14	10h - 15h	Cuisine, partage et convivialité : un atelier animé par Lou, suivi d'un repas et de jeux de société
Lundi 17	12h - 14h	La résidence Ferrié vous propose un repas aux saveurs de l'île de La Réunion. Rendez-vous à 11h45 - 43 rue Avicenne - Tarif 16€
Lundi 17	14h30 - 16h30	Randonnette - Rendez-vous à l'Hôtel de Ville : Venez découvrir des expositions sous la forme d'un parcours : cour du Vieux-Château, espace Alain Gerbault, jardin de la Perrine, bibliothèque
Mardi 18	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000. Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.
Mardi 18	14h - 16h	Venez participer à un atelier convivial "Je repasse le code"
Mercredi 19	11h30 - 17h	Sortie au plan d'eau d'Argentré en TUL (1€ pour le transport). Départ de l'Espace Seniors - Prévoir son pique-nique.
Jeudi 20	10h30 - 12h00	EXPOSITION « ILLUSIONS » Partez pour un voyage sensoriel fascinant à travers l'exposition « Illusions » au ZOOM de Laval. Accompagné.e d'un guide, découvrez des expériences visuelles et interactives qui questionnent nos perceptions et jouent avec nos sens.
Vendredi 21	14h - 16h	Participez à un atelier chant convivial pour entretenir votre mémoire avec l' application Wivy . 🎵
Lundi 24	14h à 16h30	Venez profiter d'un après midi jeux de société en toute convivialité !
Mardi 25	12h30 - 13h15	Séance d'aquagym à l'Aquabulle à Laval - Rue du Commandant Cousteau, 53000. Priorité aux personnes souhaitant découvrir l'activité. GRATUIT - Bonnet obligatoire.
Mardi 25	14h - 16h	Regards croisés sur nos lectures : chacun apporte un livre pour partager son coup de cœur.
Mercredi 26	9h30 - 11h30	Visite du Musée du Lait Lactopôle - Rendez-vous au <u>18 Rue Adolphe Beck, 53000 Laval</u>
Mercredi 26	14h à 16h30	Venez profiter d'un après midi jeux de société en toute convivialité !
Jeudi 27	9h30 - 11h	Causeries sur le thème des chemins de Compostelle par M. Delort
Jeudi 27	14h00 - 16h30	Venez découvrir et jouer sur un mur interactif ! Animé par Guilherme Mauricio
Vendredi 28	9h30 - 12h00	Massage individuel assis avec Christelle OTT - Priorité donnée aux personnes n'ayant jamais bénéficié de cette prestation

Rendez-vous ou activités
à l'Espace seniors intergénérationnel

Autres lieux de rendez-vous



**En cas de météo capricieuse,
l'équipe de l'Espace seniors
intergénérationnel de Laval
vous proposera d'autres activités :
jeux de société, atelier mémoire
avec Wivy, documentaires, etc...**

**ESPACE SENIORS
INTERGÉNÉRATIONNEL**

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



LAVAJ
CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE

laval.fr     