

ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

Programme : Avril 2025


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

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

Le jeudi de 14H à 17H30

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

CONFÉRENCES POUR S'OUVRIR SUR LA VILLE ET LE MONDE

 **jeudi 3 avril - 10h à 12h30**

"J'peux pas j'ai climat"
à la Maison de quartier des Fourches
Ateliers de sensibilisation aux écogestes, quiz etc..
organisés par les jeunes d'UnisCité

 **jeudi 10 avril - 9h30 à 10h30**

Visite de la chapelle de Pritz
par Amélie du service patrimoine

 **jeudi 17 avril - 9h30 à 11h**

Qu'est ce que l'IA "intelligence artificielle"
par Jean-Pierre conseillé numérique du CLEP

 **jeudi 24 avril**

Prévention Santé: Intervention de la Structure
Régionale d'Appui et d'Expertise Sensoriel
10h à 12h - La santé visuelle
14h à 16h - La santé auditive

Projet danse par la chorégraphe Paule Groleau

Lundi 7	avril	Horaires : 14h30 à 16h à l'Ehpad Ferrié
Lundi 28		

Cycle "Gardons l'équilibre" par l'association SIEL BLEU



jeudi 3	avril	Espace Seniors Intergénérationnel Horaires : 15h45 à 16h45
---------	-------	---------------------------------------------------------------

Actions soutenues par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Mayenne

Projet BPJEPS de Charlène "Les pépites colorées de votre vie" flyer disponible à l'accueil

Vendredi 18	9h30 à 11h30	"Trivial poursuit" revisité
Vendredi 25	14h à 16h	Création d'un vision board

Ateliers prévention routière

mardi 29	9h à 12h : conduite d'une voiture automatique	
	14h à 16h30 : révisions du code de la route	
mercredi 30	14h à 17h : initiation aux vélos électriques (rdv devant l'Espace Mayenne)	

ESPACE SENIORS INTERGÉNÉRATIONNEL

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



LES CAFÉS RENCONTRES

Chaque lundi de 9h30 à 11h

 **Mardi 1er avril - 9h30 à 11h**

Communication positive avec la compagnie T'atrium

 **Mardi 1er avril - 15h à 19h**

Sensibilisation aux dépistages des cancers à la maison de quartier des Fourches


 **Mercredi 2 avril - 10h à 12h**


Venez créer votre jardinière avec Alissa et Gaëlle - apprenantes en animation BPJEPS


 **Mercredi 2 avril - 14h à 15h30**

Atelier sarbacane et tir à l'arc avec Kader

 **Vendredi 4 avril - 14h30 - Festival de l'égalité**

Théâtre forum "C'est dur de vivre ensemble ! Essayons quand même" au 

 **Vendredi 4 avril - Festival de l'égalité**

Clôture du festival de l'égalité, concerts, expositions etc...au 

 **Mercredi 9 avril - 14h à 16h30 (départ parking maison des associations)**

Randonnée à Changé avec Kader

 **Mercredi 9 avril - 18h à 19h**

Sortie de résidence - spectacle "Peau d'homme" au théâtre (gratuit)

 **jeudi 10 avril - 18h à 19h15**

Visite du théâtre de Laval

 **Du mercredi 9 au vendredi 11 avril - 10h à 12h et 13h30 à 18h**

Moi Fauve - Expérience immersive de 15 minutes du théâtre (casques virtuelle) Gratuit

Vendredi 11 avril - 14h à 15h30

 Séance de socio esthétique avec Amandine HIRON - L'aromathérapie dans la cuisine

 **Lundi 14 avril - 14h30 à 16h30**

Comité de lecture de supports de communication

 **Mardi 15 avril - 9h30 à 11h**

La mémoire. Comment ça marche, comment l'entretenir par le Docteur Bouté

 **Mercredi 16 avril - 14h à 16h30 (départ parking maison des associations)**

Randonnée à Louverné avec Kader

 **Mercredi 16 avril - 15h30 à 17h**

Initiation aux échecs par les animateurs et jeunes du pôle ado de Laval

 **jeudi 17 avril - 14h à 16h**

Atelier créatif "Origamis" par Charlène

 **jeudi 17 avril - 18h à 18h30**

Sortie de résidence - spectacle "Violence" au théâtre (gratuit)

 **Mardi 22 avril - 9h30 à 11h**


Communication positive avec la compagnie T'atrium

 **Mercredi 23 avril - 14h à 16h**

Circuit sportif de printemps par kader

 **Vendredi 25 avril - 10h à 11h30**

Technique d'auto-massage du visage Do In par Christelle Ott

 **Lundi 28 avril - 14h à 17h30 à l'auditorium de la salle polyvalente**


14h : conférence sur le bonheur animée par Alexandre JOST

15h30 Temps de collation et de partage

16h Conférence-spectacle "Rire et Santé" par Marie JOLION, artiste clowne

 **Mardi 29 avril - 9h30 à 11h**

Communication positive avec la compagnie T'atrium

 **Mardi 29 à 14h ou Mercredi 30 à 10h - prévoir 9€**

Spectacle de danse "Wonterland" au théâtre

LAVAJ
CENTRE COMMUNAL
ACTION SOCIALE

laval.fr     