

# ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

## Programme : Février 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'OUVRI SUR LA VILLE ET LE MONDE

#### Le jeudi de 9h30 à 11h

jeudi 6 février

Festival du journalisme sportif  
voir tableau ci-dessous.

jeudi 13 février

Présentation du Projet danse  
"l'art de la joie ou un pas de plus"  
par Paule Groleau artiste professionnelle  
suivi d'une initiation chorégraphique

jeudi 20 février

UFC que choisir - Les éco-gestes

jeudi 27 février

Récolte de mémoires sur le  
"bien manger en Mayenne autrefois"  
par Amélie du service patrimoine



mardi 4	15h/16h30	Cérémonie d'ouverture avec Michel Denisot	Théâtre de Laval
	17h/19h30	Rencontre avec les médaillés d'or et journalistes Paris 2024	
mercredi 5	10h30/12h	Table ronde "Raconter le Tour de France"	Théâtre de Laval
	14h30/16h	Table ronde "C'était mieux avant"	
jeudi 6	10h/11h30	Making of au coeur de canal Rugby Club	Cineville
	14h/16h	Projection-débat "Red Army" suivi d'un débat	

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



jeudi 6	février	15h45 à 16h45
jeudi 27		

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



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



	<b>LES CAFÉS RENCONTRES</b>
	Chaque lundi de 9h30 à 11h
	<b>Mercredi 5 février - 14h à 15h30</b>
	Séance de coordination physique à l'aide de cerceaux avec kader
	<b>Du lundi 10 au vendredi 14 février</b>
	Top Chef interquartiers - renseignements dans les maisons de quartier
	<b>Lundi 10 février - 14h30 à 16h30</b>
	Jeux de société
	<b>Mardi 11 février - 14h30 à 16h30</b>
	Atelier écriture
	<b>Mardi 11 février - 16h</b>
	Visite du théâtre de Laval
	<b>Mercredi 12 février - RDV à 14h30 au zoom</b>
	Exposition au Zoom "Génial" découvrez les intelligences qui vous entourent.
	<b>Vendredi 14 février - 10h à 12h</b>
	Atelier projet "Fait main"
	<b>Vendredi 14 février - 14h à 15h30</b>
	Séance socio esthétique avec Amandine HIRON "Soin du visage et fabrication d'une lotion visage"
	<b>Mardi 18 février - 10h à 12h</b>
	Initiation boxe avec Kader au Palindrome (rdv à 10h à l'accueil)
	<b>Mardi 18 février - 14h30 à 16h30</b>
	Jeux de société et jeux de mémoire avec Wivy
	<b>Mercredi 19 février - 14h à 16h</b>
	Initiation aux échecs au théâtre par les jeunes du pôle ado suivie de la visite du théâtre
	<b>Mercredi 19 février - 14h à 16h30</b> (rendez-vous à 13h45 à la maison des associations)
	Randonnette au bois de l'huissierie avec Kader ou gym en cas d'intempéries
	<b>Jeudi 20 février - 14h30 à 16h30</b>
	Jeux de mémoire avec l'application Wivy
	<b>Vendredi 21 février - 10h à 12h</b>
	Atelier projet "Fait main"
	<b>Lundi 24 février - 10h (prévoir 6€)</b>
	Spectacle au théâtre - Bal Marmaille de l'Afrique Enchantée
	<b>Mardi 25 février - 9h30 à 11h</b>
	Communication positive avec la compagnie T'Atrium
	<b>Mardi 25 février - 12h30 à 14h30</b>
	Restaurant "Le bonheur de Laval" 270 rue de Bretagne (prévoir 20€)
	<b>Mercredi 26 février - 14h à 16h</b>
	Ateliers circuit santé par Kader
	<b>Vendredi 28 février - 10h à 11h30</b>
	Ateliers massage du visage Do In - Technique d'auto-massage par Christelle Ott

**LAVAJ**  
CENTRE COMMUNAL  
ACTION SOCIALE

laval.fr