

# ESPACE SENIORS INTERGENERATIONNEL

## Programme : Janvier 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'OUVRIRE SUR LA VILLE ET LE MONDE

#### Le jeudi de 9h30 à 11h



**Jeudi 2 janvier**

Petit déjeuner du 1er de l'an (complet)



**Jeudi 9 janvier**

Jeux pour faire connaissance animés par Charlène et Teddy



**Jeudi 16 janvier**

Atelier diététique avec Malika jus détox et/ou infusions (thé-herbes etc..)



**Jeudi 30 janvier**

Conférence de M. Naveau  
Thème "Légendes des origines de Rome"



**Jeudi 23 janvier 2025 - 14h à 17h**

#### Journée mondiale des solitudes

(Re)veillons les liens sociaux !

**Solutions et initiatives locales pour rompre la solitude au quotidien**

*Gratuit et ouvert à tous*

#### Cycle de la prévention des chutes par l'association SIEL BLEU

##### Calendrier 2025

jeudi 9	janvier	15h45 à 16h45 à l'espace seniors intergénérationnel
jeudi 16		
jeudi 30		
jeudi 6	février	
jeudi 27		
jeudi 6	mars	
jeudi 13		
jeudi 20		
jeudi 27		
jeudi 3	avril	



#### LES CAFÉS RENCONTRES

Chaque lundi de 9h30 à 11h



**Jeudi 2 janvier - 14h30 à 16h30**

Gym détox avec Kader (complet)



**Vendredi 3 janvier - 9h - 11h30**

Atelier crochet pour débutant et confirmé



**Lundi 6 janvier - 14h30**

Tour de grande roue de Laval



**Mardi 7 janvier - 12h**

Restaurant d'application Haute Follis - (2 plats 12,50€, 3 plats 14,50€)



**Mercredi 8 janvier - 14h à 16h**

Bonne résolution 2025 : Essayez une séance de sport avec Kader !



**Mardi 14 janvier - 12h**

Restaurant d'application Haute Follis - (2 plats 12,50€, 3 plats 14,50€)



**Mercredi 15 janvier - 14h à 15h30**

Jeux d'adresse avec Kader

**Mercredi 15 janvier - 15h30 à 17h**



Initiation aux échecs

**Jeudi 16 janvier - 12h**



Restaurant d'application Haute Follis

L'atelier gourmand formule 3 plats 18,50€ "Examens blancs des étudiants"

**Vendredi 17 janvier - 14h à 15h30**



Séance socio esthétique avec Amandine HIRON  
"Soin des mains et fabrication d'un savon liquide"



#### DANCE

**Mercredi 22 janvier - 14h à 17h à l'auditorium de Laval**

Génération dancing #5 animé par Yannick SOURDIN  
et galettes des rois et des reines

**Jeudi 23 janvier - 17h**

Inauguration de l'Espace Seniors Intergénérationnel suite aux travaux sur inscriptions

**Vendredi 24 janvier - 10h à 11h30**



Atelier bien-être "relaxation et sono thérapie" par Christelle Ott  
Apporter un tapis et une couverture  
Thème de la séance : la respiration et l'hydratation



**Mardi 28 janvier - 9h30 à 11h**



Wivy - jeux de mémoire



**Mardi 28 janvier - 14h30 à 15h30**

Micro folie au 40 "du fil à la toile"



**Mercredi 29 janvier - 14h à 15h30**

Atelier gym santé avec kader



**Mercredi 29 janvier - 15h30 à 17h**

Initiation aux échecs

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

laval.fr

