

# 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 2024

Tous les lundis  
cafés rencontres  
de 9h30 à 11h

Balades en triporteur  
les lundis 22 ,29 juillet,  
5 et 12 août  
de 14h30 à 16h30  
au square de Boston



ESPACE SENIORS INTERGÉNÉRATIONNEL

90 rue de Rennes

09 67 51 83 87/ 06 34 39 61 47

espace.seniors@laval.fr

laval.fr    



**LAVAJ** 

# Les animations de juillet

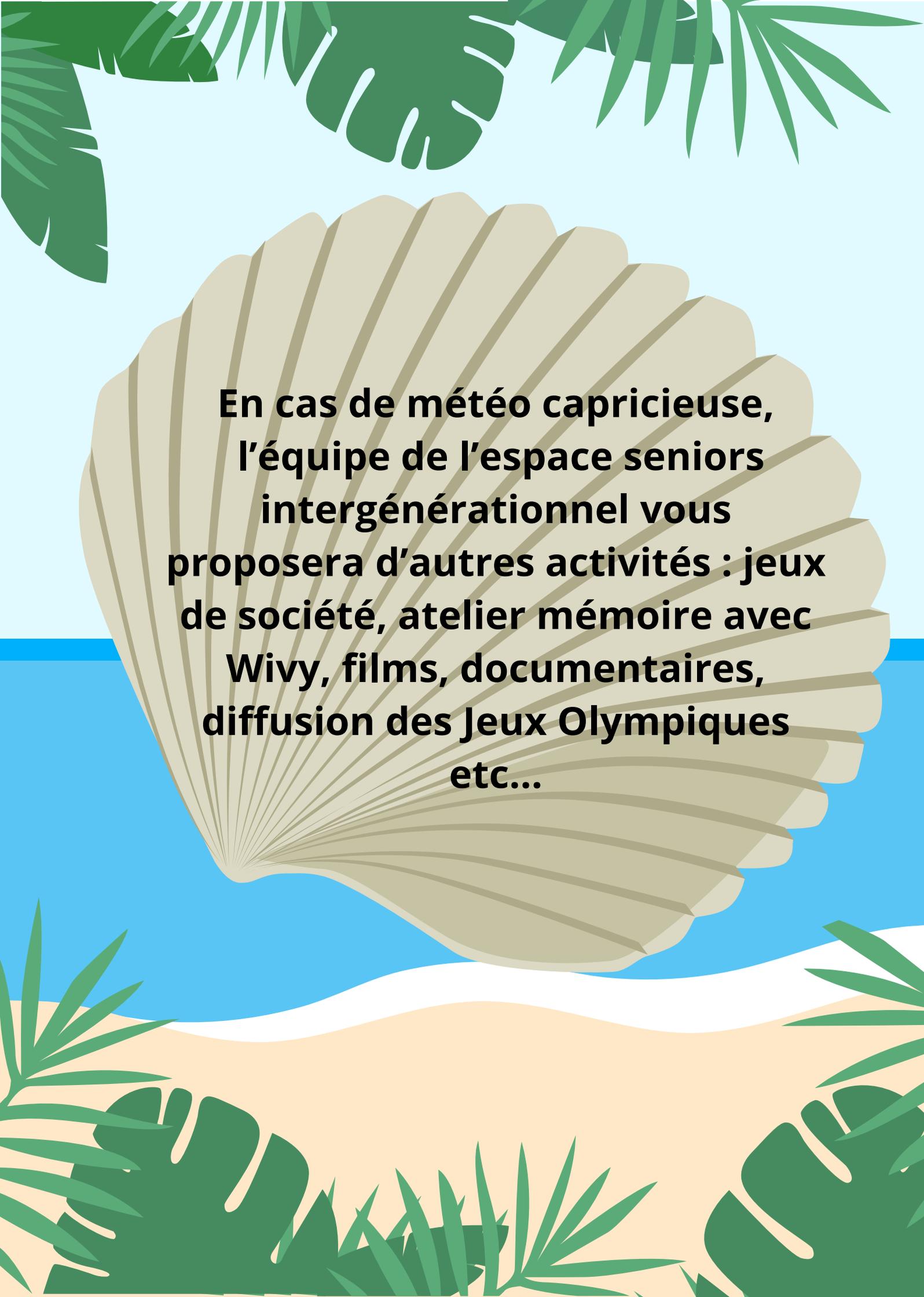
Lundi 1er	14h30 à 16h	Visite commentée des Bains douches suivi d'un atelier mosaïque - RDV 14h15 sur place
Mardi 2	9h à 12h 14h à 17h	Permanence des conseillers numériques, sur rendez-vous
Mercredi 3	12h à 17h	Lancement de l'été fantastique, pique-nique et animations, à Hilard
Mercredi 3	14h à 17h	Randonnette de 5km avec Kader à Andouillé (transport gratuit)
Jeudi 4	9h30 à 11h	Présentation des programmes de l'été des maisons de quartier
Vendredi 5	14h30	Atelier socio-esthétique - aromathérapie
Mardi 9	15h à 17h	Initiation aux échecs en lien avec le service jeunesse
Jeudi 11	9h30 à 11h	Conférence de M. Naveau " L'architecture carolingienne en Europe"
Jeudi 11	à partir de 18h30	Guinguette de Saint Nicolas à la plaine d'Aventure stands de restauration associatifs, concerts Mago et Guizmo (chanteur du groupe Tryo)
Mercredi 17	10h30 à 12h	Visite du studio vidéo suivie d'une projection d'images d'archives RDV derrière la bibliothèque Albert-Legendre , rue Saint-Mathurin
Mercredi 17	12h à 12h45	Pique-nique à la Perrine
Mercredi 17	13h à 13h30	Café d'histoires dans la cour du Vieux-Château
Mercredi 17	15h à 17h	Initiation aux échecs en lien avec le service jeunesse
Jeudi 18	9h30 à 11h	Atelier diététique sur l'hydratation et dégustation de sorbets
Jeudi 18	14h30 à 16h30	Atelier d'écriture
Jeudi 18	14h30 à 15h30	Micro-Folie au 40 "Jardin à la française ou à l'anglaise"
Vendredi 19	14h à 17h	Les ateliers de l'Orangerie à la Perrine
Mardi 23	10h à 11h30	Remise en forme au square de Boston
Mardi 23	15h	Initiation au golf au square de Boston
Mercredi 24	15h à 17h	Initiation aux échecs en lien avec le service jeunesse
Jeudi 25	9h30 à 11h	Manger équilibré au juste prix par l'UFC Que Choisir
Jeudi 25	12h	Restaurant le 11/22 à la Halte Fluviale. Prévoir environ 20€
Jeudi 25	14h30 à 16h30	Atelier d'écriture
Vendredi 26	14h à 17h	Les ateliers de l'Orangerie à la Perrine
Mardi 30	9h30	Atelier cuisine fruits et légumes au square de Boston
Mardi 30	14h30	Séance au planétarium, 17 rue d'Hilard
Mercredi 31	10h30 à 12h	Visite du studio vidéo de Laval - RDV derrière la bibliothèque
Mercredi 31	12h	Pique-nique à la Perrine
Mercredi 31	15h à 17h	Initiation aux échecs en lien avec le service jeunesse

# Les animations d'Août

Jeudi 1er	9h30 à 11h	Présentation du dispositif A.N.C.V "agence national pour les chèques vacances" Seniors en vacances
Jeudi 1er	14h30 à 16h30	Atelier d'écriture
Vendredi 2	14h à 17h	Les ateliers de l'Orangerie à la Perrine
Mardi 6	9h à 12h 14h à 17h	Permanence des conseillers numériques, sur rendez-vous
Mardi 6	14h30	Séance au planétarium, 17 rue d'Hilard
Mercredi 7	13h à 13h30	Café d'histoires dans la cour du Vieux-Château
Jeudi 8	9h30 à 11h	Conférence de M. Naveau " Promenade le long de la Via Appia"
Jeudi 8	15 h à 17h	Initiation aux échecs en lien avec le service jeunesse
Vendredi 9	10h30 à 12h	Un quartier, des tranches de vies lavalloises
Mardi 13	12h	Restaurant le 11/22 à la Halte Fluviale. Prévoir environ 20€
Mercredi 14	13h à 13h30	Café d'histoires dans la cour du Vieux-Château
Mercredi 14	15h à 17h	Initiation aux échecs en lien avec le service jeunesse
Vendredi 16	9h30 à 11h30	Découverte ou redécouverte du Mølky
Mardi 20	14h30 à 16h30	Visite de l'exposition "Mémoires d'eau : histoire des piscines lavalloises" et de la piscine Saint Nicolas
Mercredi 21	10h30 à 12h	Visite du studio vidéo suivie d'une projection d'images d'archives Rdv derrière la bibliothèque Albert Legendre , rue Saint-Mathurin
Mercredi 21	12h à 12h45	Pique-nique à la Perrine
Mercredi 21	13h à 13h30	Café d'histoires dans la cour du Vieux-Château
Mercredi 21	14h à 16h30	Prendre l'air en triporteur dans le quartier à St Nicolas
Jeudi 22	9h30 à 11h	Les éco gestes par l'UFC Que Choisir
Jeudi 22	14h30 à 16h30	Atelier d'écriture
Vendredi 23	10h30 à 12h	Un quartier, des tranches de vies lavalloises
Vendredi 23	14h à 17h	Les ateliers de l'Orangerie à la Perrine
Mardi 27	14h30 à 15h30	Micro Folie au 40 "Les voyages et échanges culturels"
Mercredi 28	13h à 13h30	Café d'histoires dans la cour du Vieux-Château
Mercredi 28	15h à 17h	Prendre l'air en triporteur dans le quartier des Fourches
Jeudi 29	9h30 à 14h	Atelier diététique sur le thème des légumineuses et féculents atelier cuisine suivi d'un repas partagé
Jeudi 29	14h30 à 16h30	Atelier d'écriture
Vendredi 30	14h à 17h	Les ateliers de l'Orangerie à la Perrine

Activités à l'Espace seniors intergénérationnel

Autres lieux



**En cas de météo capricieuse,  
l'équipe de l'espace seniors  
intergénérationnel vous  
proposera d'autres activités : jeux  
de société, atelier mémoire avec  
Wivy, films, documentaires,  
diffusion des Jeux Olympiques  
etc...**