



MAISON DE QUARTIER PAVEMENT



Santé & Bien-être

1 SEMAINE POUR PRENDRE SOIN DE SOI !

DU 23 AU 29 AVRIL 2018



PAVEMENT
72 rue du Pavement
02 53 74 15 50
mq.pavement@laval.fr



MARDI 10 AVRIL

18h30 : Conférence de Presse

Maison de quartier du Pavement ①

LUNDI 23 AVRIL

9h30 à 11h30 : Réveil musculaire

avec Youssef Wahid Service des sports
RDV maison de quartier du Pavement ou Fitpark ①

13h45 à 15h45 : Sophrologie

avec Christine Le Louedec
Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

14h à 16h30 : Scrabble - Association Laval Scrabble

Maison de quartier du Pavement ①

16h à 18h : Atelier X-TREM cuisine

avec Laura Ceugniz animatrice service jeunesse
et Clency Dijoux Clas Collège
Maison de quartier du Pavement ①



MARDI 24 AVRIL

9h à 11h30 : Gym Pilate

avec Youssef Wahid Service des sports
Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

9h30 à 11h30 : Balade bébé LAEP

avec Benjamin Beaudry animateur référent famille
maison de quartier
RDV maison de quartier du Pavement ①

14h à 17h : Belote - Association Cercle Jules Ferry

Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

17h30 à 19h : X-TREM impro [théâtre d'impro]

avec Jonathan Le Bourdais animateur service
jeunesse et l'association La TILA
Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

MERCREDI 25 AVRIL

9h15 à 10h15 : Gym équilibre SIEL bleu

avec Gwendoline Epié
Salle Murat - 41 Rue Oudinot ②

10h à 14h : Atelier Cuisine de a à z suivi d'un repas partagé

avec Mounir Anane
Animateur maison de quartier - sur inscription ①

14h à 16h : Découverte de la caravane de l'été [activités sportives]

avec Youssef Wahid Service des sports
et Mounir Anane animateur
Maison de quartier
Rendez-vous à 14h à la maison de quartier pour se
rendre au Centre Multi Activités St Nicolas ①



17h à 18h : Initiation Qi Gong et Tai-chi

avec Hervé Herreau Association Equilibre Yinyang
Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

19h30 à 21h : Atelier collectif (socio- esthétique)

avec Amandine Hiron - sur inscription
Maison de quartier du Pavement ①



JEUDI 26 AVRIL

9h30 à 11h30 : Randonnée (8 à 10 km)

avec Youssef Wahid- Service des sports
Rendez-vous à 9h30 à la maison de quartier du
Pavement ou Fitpark ① ou ③

11h30 à 14h : Repas « insolent »

Animation dégustative avec l'association Synergies
- sur inscription Maison du Pavement

14h à 15h : Boissons conseillées ou celles à limiter ?

Sucre ou faux sucre ? Plats ou gazeuses ?
Les jus de fruits : bons pour la santé ou faux amis ?
Avec Peggy Decou Diététicienne IRSA
Maison de quartier du Pavement ①

15h à 16h : Tisane-Time dégustation de tisanes offertes par la pharmacie Intermarché Pharmacie Intermarché ④

16h à 18h : Après-midi jeux de rôles avec Jonathan Le Bourdais et Clénncy Dijoux - Service jeunesse Maison de quartier du Pavement ①

19h45 à 21h45 : Initiation gestes de premiers secours avec La Croix Rouge - sur inscription Salle familiale Maison de quartier du Pavement ①



VENDREDI 27 AVRIL

9h30 à 11h30 : Découverte du quartier par les assistantes maternelles et Laurane Drugeot service petite enfance. Rendez-vous à 9H30 à la maison de quartier du Pavement ①

11h30 à 17h : Grand Pique-nique familial suivi de jeux avec le Clas primaire, l'accueil de loisirs des chemins et les habitants du quartier Kiosque, en face du Fitpark ③

19h : Pot de clôture/retour en images de cette semaine par les jeunes du clas collège-stand info naturopathie de la BIOCOOP avec Marie-Paule Changeon Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

20h à 21h30 : Initiation danse Folk avec Francis Bedon Association SEL'RIT Salle familiale maison de quartier du Pavement ①

SAMEDI 28 AVRIL

10h à 12h et 14h à 16h : Animation rempotage

10h à 12h et 14h à 16h : Échanges de pratiques et conseils sur les démarches collaboratives et « zéro déchet » au jardin - animés par le collectif R

16h : Marché aux fleurs du Comité d'animation la Grange

Parvis du Pavement, replis en cas de pluie salle familiale

Maison de quartier du Pavement ①



DIMANCHE 29 AVRIL

10h à 12h : Balnéo à l'aquabulle sur inscription. Rendez-vous à 9h30 à la maison de quartier du Pavement ①

12h30-15h : « Les dimanches au Pavement » avec repas partagé et animations conviviales Maison de quartier du Pavement ①

LÉGENDE [voir plan au verso]

- ① Maison de quartier du Pavement
- ② Salle Murat - 41 Rue Oudinot
- ③ Kiosque, en face du Fitpark
- ④ Pharmacie Intermarché



- ❶ Maison de quartier du Pavement
- ❷ Salle Murat - 41 Rue Oudinot
- ❸ Kiosque, en face du Fitpark
- ❹ Pharmacie Intermarché

Cette semaine « Santé & bien-être »
est une **initiative des habitants**
et des acteurs du quartier,
dans le cadre des projets collaboratifs.
L'idée est de poursuivre la dynamique engagée
avec l'installation du fitpark en 2016,
en menant des actions qui répondent
à l'objectif premier de ce projet :

**CRÉER DU LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS
ET FAVORISER LE BIEN-VIVRE ENSEMBLE !**

