

Nouveau coronavirus (COVID-19)

CORONAVIRUS ET PRÉVENTION



En cas de fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés à respirer, contactez rapidement le **SAMU Centre 15!**



Ne vous rendez pas directement chez le médecin ni aux urgences de l'hôpital.

Numéro national d'informations : 0800 130 000
7/7 jours de 9h à 19h

www.gouvernement.fr



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



UN ÉTÉ EN FORME

Vous êtes retraité(e) et vous avez envie de poursuivre une activité pendant l'été ?

Venez tester une activité que vous pourrez poursuivre en septembre ?

Le CCAS propose tout l'été des activités physiques et sportives adaptées
Du lundi 6 juillet au vendredi 28 août 2020

GRATUIT

En fonction des conditions sanitaires de notre région,

le

Nombre de places limité

**Inscriptions sur: « lehavreenforme.fr »
rubrique un été en forme**



MARCHE NORDIQUE

L'activité s'adresse aux seniors actifs, en bonne condition physique et en recherche d'une activité avec une pédagogie innovante et adaptée.

2 variantes: marche nordique douce (4-6 km/h)
 marche nordique dynamique (6-8 km/h)

Intervenants : Émilie Forest, Henri Riblet et Steeve Cois; Educateurs sportifs au CCAS

Lieux et horaires	Forêt de Montgeon RDV parking centre de loisirs Ligne n° 6	Parc de Rouelles parking (à étages) face à l'entrée du centre équestre. Ligne n° 9
De 10h à 11h30	Douce Lundi 6 juillet	Dynamique Lundi 13 juillet
	Dynamique Lundi 20 juillet	Douce Lundi 27 juillet
	Douce Lundi 3 août	Dynamique Lundi 10 août
	Dynamique Lundi 17 août	Douce Lundi 24 août

- ◆ Pour la pratique de la marche nordique, les bâtons sont fournis. Une tenue souple et des chaussures adaptées sont recommandées. Prévoir une petite bouteille d'eau et un petit sac à dos.

RENSEIGNEMENTS

En cas d'intempéries les séances seront annulées

CCAS – Pôle Bien Vieillir

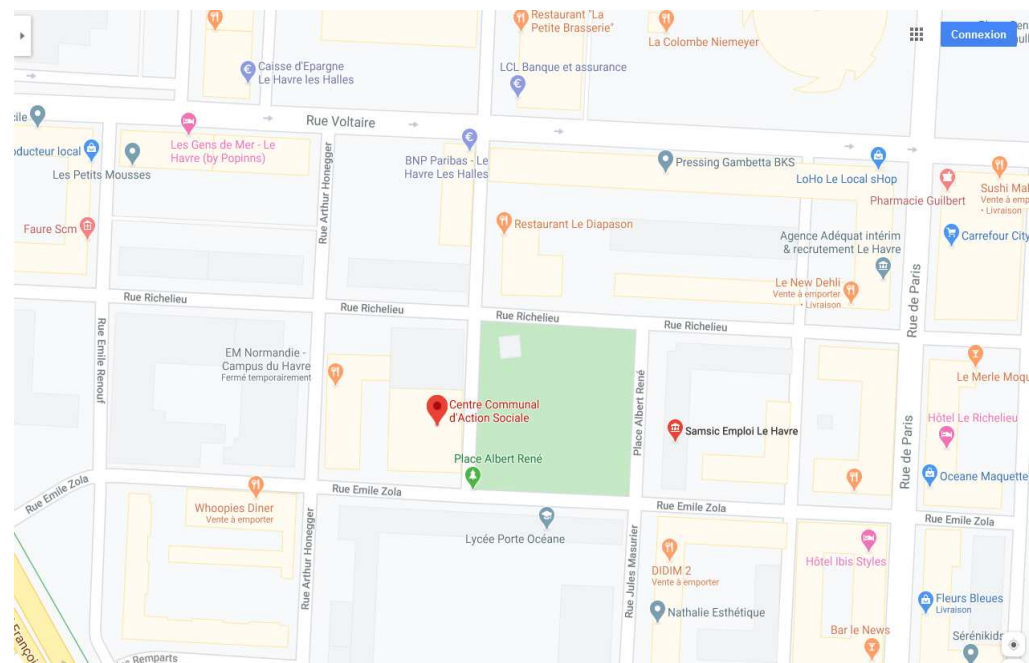
Service Animation seniors et Lien Social

Ouvert de 9h00-12h30 /13h30-16h30

3 place Albert René

02 35 19 81 18

Nombre de places limité
Inscriptions sur: « lehavreenforme.fr »
 rubrique un été en forme



ACTIVITÉ GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN



En raison de la crise sanitaire actuelle , de nouvelles modalités d'inscription ont été mises en place:

- **Les participants déjà inscrits aux activités** proposées par le CCAS au titre de la saison 2019/2020 seront directement réinscrits pour la rentrée prochaine et contactés par le Service Animation seniors et Lien Social courant juillet .
- **Les personnes n'ayant pas participé aux activités** cette année pourront s'inscrire à partir du 20 août dans la limite des places disponibles.

Les pièces justificatives à fournir sont :

- ⇒ une pièce d'identité
- ⇒ un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- ⇒ l'avis d'imposition 2019 sur les revenus 2018

La liste de toutes les activités (dont les nouveautés) sera disponible courant juillet.

www.lehavre.fr rubrique activités seniors

La gymnastique d'entretien permet de préserver et développer la mobilité de ses articulations, sa souplesse, sa tonicité musculaire, sa coordination et son équilibre.

Intervenants: Émilie Forest, Henri Riblet et Steeve Cois; Éducateurs sportifs au CCAS

Lieux et horaires	Square Saint Roch (pelouse centrale)	Jardins Suspendus (entrée sud)
De 10h à 10h45 et de 11h à 11h45 (en fonction de l'évolution des conditions sanitaires)	Mardi 7 juillet	Vendredi 10 juillet
	Mardi 21 juillet	Vendredi 17 juillet
	Mardi 28 juillet	Vendredi 24 juillet
	Mardi 4 août	Vendredi 31 juillet
	Mardi 11 août	Vendredi 7 août
	Mardi 18 août	Vendredi 14 août
	Mardi 25 août	Vendredi 21 août
		Vendredi 28 août

- ◆ Pour la pratique de la gymnastique, une tenue souple et des chaussures adaptées sont recommandées. Prévoir un tapis de gym et une petite bouteille d'eau.

ACTIVITÉ BALADE DÉCOUVERTE

Les balades permettent de découvrir à pied un quartier, un site, un lieu insolite... et de visiter « les incontournables » de notre cité.

C'est l'occasion de rester en forme et de rencontrer d'autres personnes dans un esprit d'échange et de convivialité.

Intervenants : Éric Chouand et Steeve Cois; animateurs du CCAS

Dates	Lieux	Horaire
Judi 2 Juillet	Rouelles RDV : arrêt de bus place M. Blard Lignes 1 ou 9	9H30 à 11H30
Judi 9 Juillet	Fontaine la Mallet RDV : Arrêt de bus « place St Valéry » Ligne 13	
Judi 16 Juillet	Harfleur RDV : Arrêt de bus « place d'armes » Lignes C2, 22, 10 ou 15	
Judi 23 Juillet	Caucriauville RDV : Terminus du tram B Lignes 7 ou 17	
Judi 30 Juillet	Parc de Rouelles RDV : Parking (en escalier) face à l'entrée du centre équestre Ligne 9	

- ◆ Pour la pratique de la balade découverte (6km en 2 heures), une paire de chaussures de randonnée est recommandée. Prévoir une petite bouteille d'eau

ACTIVITÉ YOGA

Le yoga permet de développer la concentration, l'écoute de soi et des autres, le sens de l'observation et la faculté d'adaptation

L'activité comprend divers exercices adaptés aux possibilités de chacun:

Yoga dynamique (debout) et yoga traditionnel (assis ou allongé)

Intervenante : Lydie Bocquel; professeur de Yoga au CCAS

Dates	Lieux	Yoga Dynamique (debout)	Yoga Traditionnel (prévoir tapis)
Lundi 6 juillet	Forêt de Montgeon RDV parking derrière le centre de loisirs	10h15 à 11h15	11h30 à 12h30
Vendredi 10 juillet	Jardins Suspendus Entrée coté roseraie	10h15 à 11h15	11h30 à 12h30
Lundi 13 juillet	Forêt de Montgeon RDV parking derrière le centre de loisirs	10h15 à 11h15	11h30 à 12h30
Vendredi 17 juillet	Jardins Suspendus Entrée coté roseraie	10h15 à 11h15	11h30 à 12h30

- ◆ Pour la pratique du yoga, une tenue souple et des chaussures adaptées sont recommandées. Prévoir une petite bouteille d'eau.