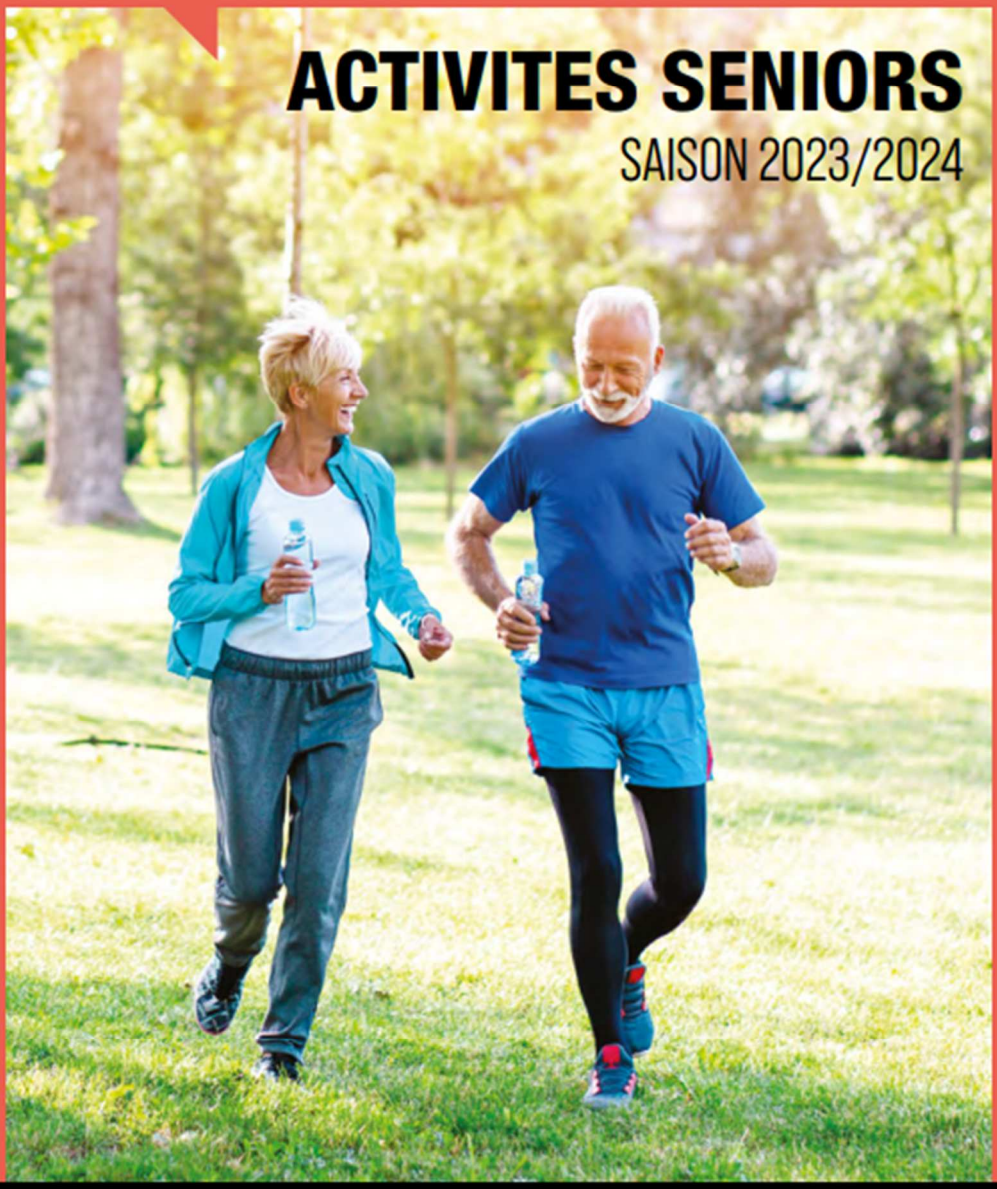
LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

ACTIVITES SENIORS

SAISON 2023/2024



VILLES AMIES DES AINÉS

leHavre

ACTIVITÉS PHYSIQUES *

Disciplines douces

AQUABIKE DOUX - Renforcement musculaire doux avec vélo en piscine
AQUAGYM DOUCE - Gymnastique douce en petite profondeur
EAU PLAISIR - Découverte et aisance aquatique
BALADE DÉCOUVERTE PATRIMOINE - Découverte de lieux insolites du Havre et ses environs
GYMNASTIQUE DOUCE - Remise en forme tout en douceur
MARCHE NORDIQUE DOUCE - Marche avec bâtons à allure modérée
PILATES - Méthode douce pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques
STRECHING - Détente musculaire et *Stretch and Move*
RELAXATION ET YOGA - Apprentissage de techniques et d'exercices de respiration

Disciplines dynamiques

DANSE DE SALON ET EN LIGNE - Initiation aux danses en couple ou en solo
ZUMBA GOLD - Chorégraphies faciles et dynamiques adaptées aux seniors actifs
ESCALADE - En gymnase sur mur d'escalade - Possibilité de temps intergénérationnels
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Séances plus intensives qu'en gymnastique douce
PARCOURS CARDIO / RENFO - Méthode pour muscler l'ensemble du corps et améliorer son endurance
MARCHE - Parcours au Havre et en campagne de 8 à 10 kilomètres
MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE - Marche avec bâtons à allure soutenue
NATATION - Perfectionnement nages
BADMINTON - Initiation et perfectionnement

* Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin pour la pratique de ces activités

ACTIVITÉS CULTURELLES ET D'EXPRESSION

ANGLAIS - Découverte, Débutant, Ateliers vie quotidienne
CHORALE « ESCAPADE » - Pour débutants et initiés
MUSIQUE, INSTRUMENTS ET SOLFÈGE - Initiation et apprentissage d'un instrument (clavier, piano, accordéon)
PEINTURE ET DESSIN - Initiation dessin, aquarelle, huile, pastel et perfectionnement huile
THÉÂTRE - Initiation et perfectionnement au jeu théâtral

3 activités par saison maximum (hors bénévolat et ateliers de prévention)
Coût en fonction du revenu fiscal ou du lieu d'habitation :

Par activité : 35 € / 70 € / 150 € / **non Havrais** : 200 €
Par stage : 18 € / 35 € / 75 € / **non Havrais** : 100 €

STAGES

SOPHROLOGIE - À l'écoute des sensations
PROGRAMME SPORT SANTÉ - Pour personnes porteuses d'Affection Longue Durée

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION - GRATUIT

ATELIER « ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION » - Prévention des risques de chutes
PROMENADE SANTÉ - Petite mobilité et périmètre de marche restreint
ATELIER « MÉMOIRE » - Stimulation et entretien mémoire
ATELIER « CODE DE LA ROUTE » - Réactualisation des connaissances
« MON RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE »- Accompagnement individuel avec votre matériel informatique personnel ou prêt de matériel (tablette, ordinateur, smartphone)

MISSIONS BÉNÉVOLAT SÉNIORS - GRATUIT

BÉNÉVOLAT ENFANCE
Parrain lecteur - Accompagnement scolaire
Rencontre petite enfance
Bénévolat escalade avec collégiens

BÉNÉVOLAT ÉTUDIANT
« Cuisiner pour partager » - Cuisine intergénérationnelle seniors/étudiants

BÉNÉVOLAT COURTOISIE
Réseau des voisins solidaires (visites, sorties, soutien aux aînés…)

ATELIER BOIS - Travail du bois et partage d'expériences (Café Brico Tout Bois), créations à destination de partenaires

BAREME TARIFS ACTIVITES SENIORS 2023-2024

Les tarifs sont appliqués en fonction des tranches de revenus, sur la base du **revenu fiscal de référence** mentionné sur la feuille d'imposition :

	Personne seule	**Couple**
Tarif 1	Inférieur à 12 011.99 €	Jusqu'à 18 011.99 €
Tarif 2	De 12 012 € à 25 211.99 €	De 18 012 € à 37 811.99 €
Tarif 3	Au-delà de 25 212 €	Au-delà de 37 812 €

Les montants de la cotisation annuelle 2023-2024 **par activité ou stage** pour la période **du 1er septembre 2023 au 1er juillet 2024,** sont fixés comme suit :

	Type de tarif	**Tarifs 2023/2024**
Activités	Tarif 1	35 €
	Tarif 2	70 €
	Tarif 3	150 €
	Non havrais	200 €
Stages	Tarif 1	18 €
	Tarif 2	35 €
	Tarif 3	75 €
	Non havrais	100 €

- Facilité de paiement : en 2 ou 3 fois par prélèvement bancaire
- Mode de règlement : numéraire, chèque, cartes bancaire, paiement web via le site Hariane

- **A fournir : avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022**

CCAS – Pôle Bien Vieillir
ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

CLUBS DES AINES DE LA VILLE DU HAVRE

Vous souhaitez partager des après-midis avec des nouvelles personnes autour d'un café, d'un jeu de cartes, d'une sortie, d'une animation… ?

Bienvenue dans un Club des Aînés !
(voir la liste au dos)

Au programme

- **Jeux divers** (cartes, dominos, lotos, concours…)
- **Sorties, spectacles, visites, cinéma, déjeuners en extérieur**
- **Gymnastique douce**
- **Soins de confort** (massage des mains, manucure)
- **Rencontres intergénérationnelles**

Une cotisation annuelle de 10 € pour accéder à tous les clubs de la ville.

Envie d'une collation, d'une boisson ? A votre convenance entre 0.80 € et 1.40 €.

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 03/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

CLUBS DES AÎNÉS	CHARGÉE D'ACCUEIL	HORAIRES D'OUVERTURE	TÉLÉPHONE	ADRESSE
Aplemont	Valérie DÉPORTE	Lundi, mardi, jeudi, vendredi *13h30-17h00*	06.42.09.86.80	Salle Pierre de Coubertin 30 rue des Iris
Bléville	Béatrice GOUTEUX	Mardi, jeudi, vendredi *14h00-17h30*	02.35.19.43.55	Fabrique Augustin Normand 40 rue Saint Just
Flavigny	Catherine HAUCHECORNE	Lundi, mardi, jeudi, vendredi *13h45-17h15*	02.35.54.45.47	29bis rue du Père Flavigny
Louis Blanc	Béatrice GOUTEUX	Lundi et mardi *13h30-17h00*	02.35.54.45.44	Salle des Fêtes Louis Blanc 277 rue Cavée Verte
Frileuse	Nathalie THIEBAULT	Du lundi au vendredi *14h00-17h30*	02.35.45.52.80	Salle des Fêtes Frileuse 49 avenue Frileuse
Sanvic	Valérie DUCHEMIN	Du lundi au jeudi *14h00-17h30*	02.35.48.49.03	1 rue Jean De Borda
Perrey	Maureen EUDIER	Lundi, mercredi, vendredi *14h00-17h30*	06.37.39.18.64	Salle des Fêtes Perrey 53 rue du Perrey
Thiers	Flora MASPIMBY	Du lundi au vendredi *14h00-17h30*	02.35.22.80.57	8 rue Madame de Lafayette
Le Blason	Valérie DUCHEMIN	Le vendredi 14h00-17h30	02.35.48.49.03	9 rue Dumé d'Aplemont

Informations aux Clubs directement ou au CCAS

A bientôt !!

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation et aqua-activités

La pratique de la natation, de l'aquagym et de l'aquabike permet **d'entretenir une bonne condition physique**. Le travail du corps en apesanteur permet de ménager muscles, os, tendons et articulations.

L'activité est encadrée par Henri Riblet, Maître-Nageur-Sauveteur du CCAS, en collaboration avec les Maîtres-Nageurs-Sauveteurs de la Direction du Sport de la Ville du Havre.

Les séances de 45 minutes se déroulent dans les piscines municipales.

Aquagym douce	**Jeudi - 11h15**	**Edouard Thomas**
Débutant « Eau Plaisir »	**Mardi - 16h15**	**Mare Rouge**
Perfectionnement 1 et 2	**Vendredi - 16h15**	**Mare Rouge**
Perfectionnement 3	**Mercredi - 8h15**	**Cours de la République**
Aquabike doux	**Jeudi - 16h15**	**Mare rouge**

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

PLANNING ACTIVITÉS AQUATIQUES

Activité	Description	Lieu	Jour et horaire
AQUAGYM DOUCE	Gym douce en petite profondeur.	Edouard Thomas	Jeudi de 11h15 à 12h00
AQUABIKE DOUX	Pédaler sur un vélo immergé en petit bassin et renforcement musculaire.	Mare Rouge	Jeudi de 16h15 à 17h00
Niveaux	**Public concerné**	**Lieux**	**Jours et horaires**
DEBUTANT « Eau Plaisir »	Je ne sais pas nager. J'ai peur de l'eau.	Mare Rouge	Mardi de 16h15 à 17h00
PERFECTIONNEMENT 1	Je nage seulement où j'ai pied.	Mare Rouge	Vendredi de 16h15 à 17h00
PERFECTIONNEMENT 2	Je nage loin du bord en grand bassin. Je nage sur le ventre et sur le dos sur une distance de 25 m.		
PERFECTIONNEMENT 3	Je nage plus de 100 m sans m'arrêter. Je connais au moins deux nages différentes (brasse, dos crawlé, crawl).	Cours de la République	Mercredi de 8h15 à 9h00

AQUAGYM DOUCE

A la portée de chacun

L'aquagym douce est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité physique.

Elle permet d'**augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.**

Par ailleurs, **il n'est pas nécessaire de savoir nager,** puisque l'aquagym se pratique dans un bassin **peu profond.**

Henri Riblet, Maître-Nageur-Sauveteur, adaptera les exercices en fonction des capacités de chacun.

Jeudi de 11h15 à 12h00

Piscine Edouard Thomas

191 rue de la Vallée

Il est recommandé de demander avis à votre demande pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impressions Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

NOUVEAUTE !

AQUABIKE DOUX

Venez pratiquer une **activité douce** sur un **vélo immergé,** alternant phase de pédalage et renforcement musculaire. Vous travaillerez tous les muscles de votre corps, ainsi que le cardio dans le petit bassin de la piscine.

L'activité est encadrée par Henri Riblet, Maître-Nageur-Sauveteur du CCAS, en collaboration avec les Maîtres-Nageurs-Sauveteurs de la Direction du Sport de la Ville du Havre.

Jeudi de 16h15 à 17h

Piscine de la Mare Rouge

89 rue Florimond Laurent

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

ACTIVITÉS GYMNIQUES

La gymnastique d'entretien : pour personnes autonomes et qui n'ont aucune difficulté lors des changements de position (debout, assis, allongé).

La gymnastique douce : moins intense que la gymnastique d'entretien (Pas de passage au sol).

Le Pilates : renforcement musculaire profond pour l'amélioration de la posture du corps en douceur.

Le stretching : pratique douce qui consiste à s'étirer et s'assouplir avec des mouvements lents et maitrisés alliés à une respiration profonde.

Le parcours cardio/renfo : phases d'exercices variés et adaptés aux capacités de chacun, avec des phases de récupération.

La zumba : chorégraphie facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination, dans une ambiance conviviale.

Les séances se déroulent sous la conduite d'éducateurs sportifs spécialisés diplômés**, dans différents lieux répartis sur toute la ville** (voir le planning au dos)**.**

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport
Apporter son tapis de gymnastique à chaque séance

Il est recommandé de demander avis à votre médecin
pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

LIEU	ADRESSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Pôle Simone Veil	25 rue Lesueur					**PARCOURS CARDIO/RENFO** **10h30 à 11h30** Mickaël
La Fabrique de Sanvic	100 rue David Danger	**GYM ENTRETIEN** **9h30 à 10h30** Justine **10h30 à 11h30** Justine				
Salle des Fêtes Alfred de Musset	358 avenue du Bois au Coq				**GYM ENTRETIEN** **9h à 10h** Emilie **GYM DOUCE** **10h à 11h** Emilie	
Salle des Fêtes de Graville	133 rue de Verdun		**GYM ENTRETIEN** **9h à 10h** Justine **10h15 à 11h15** Justine		**GYM ENTRETIEN** **10h30 à 11h30** Mickaël	
Salle des Fêtes François 1er	175 boulevard François 1er		**GYM ENTRETIEN** **10h à 11h** Benjamin **11h15 à 12h15** Céline **STRETCH & MOVE** **14h30 à 15h30** Marine	**GYM DOUCE** **11h à 12h** Emilie		
Salle des fêtes Béreult	10 rue Béreult		**GYM DOUCE** **10h à 11h** Steeve **11h à 12h** Steeve			
Salle Bleue Kergomard	33 rue Pauline Kergomard				**GYM DOUCE** **9h à 10h** Mickaël	
Salle des Fêtes de Rouelles	3 rue de la Bouteillerie					**ZUMBA GOLD** **9h à 10h Estelle** **10h à 11h Estelle** **DETENTE MUSCULAIRE** **11h à 12h** Estelle
Salle des Fêtes des Acacias	56 rue des Acacias			**GYM DOUCE** **11h15 à 12h15** Justine		
Salle des Fêtes de Bléville	17 rue Pierre Farcis		**PILATES** **9h à 10h, 10h à 11h** **Et 11h à 12h** Naïda			**GYM ENTRETIEN** **9h à 10h** Benjamin
Salle des fêtes Louis Blanc	277 rue de la Cavée verte					**STRETCHING** **15h15 à 16h15** Céline

GYMNASTIQUE DOUCE

Remise en forme tout en douceur

La gymnastique douce est une activité physique **adaptée aux capacités de chacun.** Moins intense que la gymnastique d'entretien, elle vise à maintenir et développer **la mobilité articulaire et le renforcement musculaire**. Elle améliore également **l'équilibre statique et dynamique ainsi que l'endurance générale.**

Les séances alternent des exercices debout/assis.

Mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h Steeve Cois	**Salle des fêtes Béreult** 10 rue Béreult
Mercredi de 11h15 à 12h15 Justine Lemaître	**Salle des Fêtes des Acacias** 58 rue des Acacias
Jeudi de 9h à 10h Mickaël Thénière	**Salle bleue Kergomard** 33 rue Pauline Kergomard
Jeudi de 10h à 11h Emilie Forest	**Salle des fêtes A. de Musset** 358 avenue du Bois au Coq
Mercredi de 11h à 12h Emilie Forest	**Salle des fêtes François 1er** 175 boulevard François 1er

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

BADMINTON

Accessible à tous (débutants et confirmés)

Cette activité sportive, encadrée par Emilie Forest et Henri Riblet, s'adapte aux capacités de chacun. Son côté ludique facilite l'apprentissage et apporte du plaisir dès les premiers échanges.

Vous pourrez y **gagner de l'équilibre, de la coordination et améliorer votre endurance, ainsi que votre tonicité musculaire.**

Les séances alternent entre des phases d'apprentissage de gestes techniques et des phases de matchs, dans un esprit convivial.

Vendredi de 8h30 à 10h
Gymnase du Montgaillard

41 avenue du Montgaillard
tramway A – arrêt Queneau

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport
Prêt possible de raquettes et volants

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

BALADE DECOUVERTE PATRIMOINE

4 à 6 km au Havre et alentours

Les balades permettent de découvrir à pied un quartier, un site, un lieu insolite… et de visiter « les incontournables » de notre cité. Elles sont proposées par Steeve Cois et Eric Chouand, sur **des parcours de 2 heures maximum entre ville, campagne et mer.**

C'est l'occasion de rester en forme et de rencontrer d'autres personnes, dans un esprit d'échange et de convivialité. **Cette activité est accessible à tous.**

Les lieux de rendez-vous sont accessibles par le bus ou le tram.

Jeudi de 9h30 à 11h30

Planning de rendez-vous envoyé chaque trimestre

Les chaussures de randonnée sont fortement conseillées

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

PARCOURS CARDIO / RENFO

Accessible à tous

Cette activité, encadrée par Mickaël Thénière, enchaîne des phases d'exercices variés et adaptés aux capacités de chacun, avec des phases de récupération.

Cette méthode offre la possibilité de **muscler l'ensemble du corps** tout en **améliorant son endurance.**

L'activité a lieu en extérieur ou en salle en cas de météo défavorable.

Vendredi de 10h30 à 11h30

Pôle Simone Veil
25 rue Lesueur
Accès facile tramway - arrêt Gares

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport
Apporter son tapis de gymnastique à chaque séance.

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS
ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18
leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

DANSE DE SALON ET EN LIGNE

Niveau initiation

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à danser !

Vous ne savez pas ou n'osez pas danser ? Alors c'est le moment pour vous lancer dans l'apprentissage de la danse de salon ou de la danse en ligne, dans une ambiance conviviale, seul(e) ou en couple.

Fabienne et Guy Vauchel se feront un plaisir de vous initier à cette **pratique bonne pour le moral, comme pour le physique.**

Des danses modernes et anciennes sont proposées : Tango, Marche, Valse, Madison, Country, Salsa, Cha-Cha, Boléro, Rumba, Rock, Samba, Paso Doble**…**

Lundi de 14h à 15h30
Pôle Simone Veil
25 rue Lesueur
tramway - Arrêt Gares

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

lehavre.fr

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

VILLES AMIES DES AINÉS

leHavre

ESCALADE

Débutants et confirmés

La grimpe est une activité très complète, autant par les muscles qu'elle fait travailler, que par la richesse intellectuelle qu'elle apporte. **Les bienfaits de l'escalade sont donc très nombreux ! Cette discipline concerne un public très large, en recherche de nouvelles sensations.**

Des connaissances techniques liées à la sécurité sont abordées tout au long des séances : manœuvres de cordes, apprentissage de nœuds…

L'activité est encadrée par Juliette Richou, monitrice spécialisée en escalade. Le matériel de base est fourni (baudrier, cordes, mousquetons).

Lundi de 12h15 à 13h45
ou
Jeudi de 12h15 à 13h45

Pôle Simone Veil
25 rue Lesueur

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

MARCHE

8 à 10 km au Havre et alentours

L'activité marche est encadrée par Eric Chouand, sur **des parcours de 2 heures maximum entre ville, campagne et mer, sur terrains variés.**

Cela sera l'occasion de rester en forme et de rencontrer d'autres personnes, dans un esprit d'échange et de convivialité. Vous pourrez découvrir des lieux qui pourront vous étonner, proches de chez vous. Cette activité s'adresse aux bons marcheurs.

Les lieux de rendez-vous sont accessibles par le bus et le tram sur le Havre, ou en covoiturage pour les sites extérieurs.

Mardi de 14h à 16h

Planning de rendez-vous envoyé chaque trimestre

Les chaussures de randonnée sont fortement conseillées

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

MARCHE NORDIQUE

Techniques de base et mise en pratique au Havre et ses alentours

L'activité s'adresse aux séniors, en bonne condition physique et en recherche d'une **activité innovante**. Cette marche sollicite les **chaînes musculaires de l'ensemble du corps** (voir description au dos).

Un planning de rendez-vous est envoyé à chaque participant.

L'activité est menée par Steeve Cois, éducateur sportif.

Marche nordique douce	**Vendredi 10h à 11h30**	Débutant en marche nordique ou ayant déjà pratiqué, mais souhaitant un rythme adapté et doux 4-6 km/h environ
Marche nordique dynamique	**Jeudi 14h30 à 16h**	Personnes dynamiques Exercices de renforcement et de technique pour améliorer sa marche Rythme de marche soutenue 6-8km/h environ

Des chaussures adaptées pour la marche nordique sont conseillées

Possibilité de prêt les bâtons de marche

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

VILLES AMIES DES AÎNÉS

leHavre

STRETCHING

- **Stretch and move**

Etirement doux et sollicitation des muscles, en rythme avec la musique. La pratique se fait sur une chaise, debout ou au sol, selon les capacités de chacun

Mardi de 14h30 à 15h30
Salle des fêtes François 1er
175 boulevard François 1er

- **Détente musculaire**

Gymnastique douce qui consiste à étirer les muscles du corps afin d'améliorer leur élasticité, soulager les douleurs musculaires et articulaires, les maux de dos, gagner en souplesse et harmoniser le corps.

Vendredi de 11h à 12h
Salle des fêtes de Rouelles
3 rue de la Bouteillerie

- **Stretching**

Etirements doux et sollicitation des muscles

Vendredi de 15h15 à 16h15
Salle des fêtes Louis blanc
277 rue de la Cavée Verte

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

PILATES

La méthode « Pilates » a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'assouplissement articulaire pour un entretien ou une amélioration des fonctions physiques.

Cette activité, menée par Naïda Bouiti, se fonde autour de 6 concepts :

la concentration, le contrôle, le centrage, la précision, la fluidité et la respiration.

Mardi de 9h à 10h
ou de 10h à 11h
ou de 11h à 12h

Salle des Fêtes de Bléville
17 rue Pierre Farcis

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport
Apporter son tapis de gymnastique à chaque séance

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre – Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

YOGA DYNAMIQUE

Le yoga est la pratique d'un **ensemble de postures qui sont exécutées au rythme de la respiration.**

Il s'adapte à chaque étape de la vie, en fonction de ses besoins, de ses buts. Il agit en **harmonisant à la fois l'état physique, l'état d'esprit et l'état émotionnel** et favorise une meilleure relation à soi et aux autres.

L'activité est menée par Estelle Créach, professeur de yoga.

Lundi de 14h à 15h30

Salle des Fêtes Dollemard

70 rue Ambroise Croizat

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

YOGA / RELAXATION

Le yoga est une discipline basée sur **la respiration**. La relaxation désigne une **détente physique complète qui est liée au relâchement des tensions musculaires**. Par extension, la relaxation est également une détente psychique, mentale qui est due à une diminution de la tension nerveuse.

Cette séquence de relaxation se base aussi sur des **étirements** qui permettent de se détendre et de se concentrer pour prendre pleinement conscience de ce moment de calme et de détente.

L'activité est menée par Estelle Créach, professeur de yoga.

Lundi de 15h30 à 17h

Salle des fêtes Dollemard

70 rue Ambroise Croizat

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

ZUMBA GOLD

La **Zumba Gold** s'adresse à un public senior qui souhaite garder la forme tout en s'amusant. Les mouvements sont les mêmes que ceux d'un cours de zumba, mais avec **une intensité adaptée sur une musique entrainante**.

Les cours, animés par Estelle Créach, sont basés sur **une chorégraphie facile à suivre** qui vous permet de **développer votre système cardiovasculaire, votre équilibre et votre coordination**, dans une ambiance conviviale.

Vendredi de 10h à 11h

Salle des Fêtes de Rouelles
(ancien Club des Aînés)

3 rue de la Bouteillerie
Bus n°1 - arrêt Rouelles

Aucune obligation de savoir danser
Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

ACTIVITÉS CULTURELLES ET D'EXPRESSION

ANGLAIS

YOU ARE WELCOME!!

Envie de vous initier ou de vous remettre à l'anglais, d'être à l'aise pour d'éventuels voyages, d'entretenir vos acquis ?

Venez partager un **atelier linguistique** basé sur une alternance d'apprentissages écrits et de pratique orale, dans **une ambiance ludique et détendue**.

- **DEBUTANT 1** — **Vendredi de 10h45 à 12h**
- **DEBUTANT 2** — **Vendredi de 14h à 15h15**
- **DEBUTANT 3** — **Jeudi de 14h à 15h15**
- **VIE QUOTIDIENNE** — **Jeudi de 15h30 à 17h** ou **vendredi de 15h30 à 17h**

Salle Borda Sanvic

1 rue Jean de Borda

Au cours des premières séances, l'animatrice, Florence Gavelle, proposera les changements de groupes nécessaires en fonction des niveaux et des places disponibles.

Ville du Havre - Imprimerie Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

CHORALE « ESCAPADE »

Chanter en chorale n'exige, au départ, pas de connaissance musicale.

Avec une pratique assidue, vous pourrez **développer votre voix.** Vous partagerez des moments **de plaisir et de convivialité** au sein du groupe.

Un répertoire de chants, essentiellement de variété française, vous est proposé toute l'année par Vanessa et Allan.

Vous aurez l'occasion de vous produire sur scène lors de spectacles et de manifestations diverses : Semaine Bleue, concerts caritatifs, Fête de la Musique.

Répétition le lundi de 14h à 17h

Salle des Fêtes James de Coninck

5 rue Pierre Curie

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

MUSIQUE, INSTRUMENTS ET SOLFEGE

Cet atelier, espace d'initiation et d'échanges, vous permet de découvrir la **formation musicale** (solfège) et **l'apprentissage d'un instrument** (clavier, piano et accordéon).

Dans la bonne humeur et en toute simplicité, ces séances sont dispensées par Vanessa et Allan, animateurs.

Plusieurs groupes sont proposés selon un planning défini avec l'animateur.

Le lundi, mardi, jeudi ou vendredi
le matin ou l'après-midi

Conservatoire Arthur Honegger
70, cours de la République

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

PEINTURE ET DESSIN

Vous souhaitez **vous initier au dessin et à la couleur** ? Vous avez déjà pratiqué la peinture et vous avez envie de retrouver **le plaisir de peindre ou de découvrir de nouvelles approches** ?

Cette activité vous propose, grâce à un suivi individualisé, d'essayer ou d'approfondir différentes techniques de graphisme et de peinture au sein d'un groupe.

L'activité ne peut être suivie qu'une seule saison avec le CCAS. La liste du matériel nécessaire est donnée à la première séance.

Débutants

- Initiation dessin/couleur	Lundi de 9h30 à 12h30

Participants avec des notions de dessin/couleurs

- Initiation Huile	Lundi de 14h00 à 17h00
- Initiation Pastel	Mardi de 9h30 à 12h30
- Huile 2ème année	Mardi de 14h00 à 17h00
- Initiation aquarelle	Mercredi de 9h30 à 12h30

Salle Borda

1 rue Jean de Borda

Ville du Havre - Imprimerie Ville du Havre - 02/2021

lehavre.fr

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

VILLES AMIES DES AÎNÉS

leHavre

THEATRE

Dans un esprit collectif et artistique, l'intervenant, François Bizet, vous propose de travailler :

- des ateliers avec des jeux d'apprentissage sur le déplacement, le souffle, la voix, l'improvisation…

- des rôles dans des pièces écrites par des metteurs en scène, des écrivains, des comédiens…

Le groupe Théâtre peut être amené à se produire ponctuellement pour des représentations en Résidences Autonomie, écoles, lors de la Semaine Bleue.

Mardi de 9h30 à 12h
Fabrique Atrium
117 Avenue du 8 Mai 1945

Ou

Mardi de 14h à 16h30
Fabrique St Vincent
101 rue Guillemard

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

STAGES

STAGE SOPHROLOGIE

La sophrologie a pour objectif de permettre, à travers des exercices, de trouver **une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit,** d'apprendre à être **à l'écoute de ses sensations et de ses émotions et** d'améliorer sa qualité de vie (gestion du stress, qualité du sommeil, gestion des émotions, confiance en soi…)

Stages de 10 séances menés par Nathalie Le Neol

Du mardi 19 septembre au mardi 12 décembre 2023

15h30 à 16h30
Ou de 16h45 à 17h45

Du mardi 8 janvier au mardi 26 mars 2024

15h30 à 16h30
Ou de 16h45 à 17h45

Salle des Fêtes de Sanvic
1 rue Jean Borda

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS

Un accompagnement complet à destination des retraités fragilisés par des affections de longue durée avec des limitations légères et modérées

Activités physiques
renforcement musculaire, marche nordique douce et activités aquatiques douces

Ateliers d'éducation thérapeutique collectifs
Diététique et bien-être

Atelier de sophrologie
Gestion du stress et des émotions

Des conseils et un suivi personnalisé par des éducateurs sport santé

Lundi et jeudi après-midi
Du lundi 18 septembre au jeudi 21 décembre

Les lieux seront précisés lors de l'inscription

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2021

lehavre.fr

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

VILLES AMIES DES AÎNÉS

leHavre

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

ATELIER EQUILIBRE ET PREVENTION

GRATUIT

Ce stage de 10 séances, animé par Henri Riblet, éducateur sportif, permet **d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, de diminuer la « peur de la chute »** en apprenant à se relever. Il encourage à adopter des **comportements sécuritaires** au quotidien dans une ambiance conviviale.

3 ateliers de 10 séances

Du 18 septembre au 18 décembre 2023
Lundi de 11h à 12h - Fabrique Saint Vincent
101 rue Guillemard
Bus n°4 - arrêt 4 chemins

Du 8 janvier au 25 mars 2024
Lundi de 10h30 à 11h30 - Fabrique Atrium
117 avenue du 8 Mai 1945
Tram B - arrêt Atrium

Du 3 avril au 26 juin 2024
Mercredi 11h15 à 12h15 - Fabrique de Sanvic
100 rue David d'Angers
Bus n°4 - arrêt Eglise Sanvic

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité.

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

VILLES AMIES DES AÎNÉS

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

ATELIER MÉMOIRE

GRATUIT

La mémoire est comme un muscle qu'il faut travailler et entretenir…

Prêts pour une mémoire en pleine forme ?

Venez participer gratuitement à un stage de 10 séances **dans une ambiance conviviale**, animé par Nathalie Pattegay.

Ateliers mémoire initiation - jeudi de 10h à 11h30
Échanges d'expériences, exercices, sorties de proximité

du 21 septembre au 23 novembre 2023
du 11 janvier 2024 au 14 mars 2024
du 25 avril au 28 juin 2024

Ateliers mémoire + - lundi de 10h à 11h30
Exercices plus nombreux alternant concentration et réflexion

du 18 septembre 2023 au 20 novembre 2023
du 8 janvier 2024 au 11 mars 2024
du 15 avril 2024 au 24 juin 2024

Salle Borda (Club des Aînés)
1 rue Jean de Borda

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

lehavre.fr

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

MON RENDEZ-VOUS NUMERIQUE

GRATUIT

Vous souhaitez mieux savoir utiliser vos outils numériques (téléphone, ordinateur portable, tablette, ...), créer des comptes, découvrir les réseaux sociaux, faire de la visio, effectuer des démarches, rechercher et suivre l'actualité en ligne,
Mon Rendez-vous Numérique est fait pour vous !

Deux formules sont possibles :

- **Mon Rendez-Vous Numérique à domicile**

Être limité physiquement dans ses déplacements
Ne pas pouvoir transporter son matériel en dehors du domicile
Être aidant et ne pas pouvoir se déplacer librement (sans limite d'âge) ou être immobilisé temporairement (raisons de santé)

- **Mon Rendez-Vous Numérique en résidence autonomie et CCAS**

Être retraité et pouvoir se déplacer avec son matériel
Apporter ses propres outils numériques

Durée des RDV : 1h00
Après inscription auprès du CCAS, un animateur numérique vous recontacte pour fixer un rdv individuel

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

PROMENADE SANTÉ

GRATUIT

Cette **activité douce** à destination **des personnes avec une petite mobilité et un périmètre de marche restreint** vous emmène à la découverte de la ville sur des promenades santé et bien-être ponctuées d'exercices variés et adaptés aux capacités de chacun avec des phases de récupération.

Vous pourrez découvrir 10 parcours différents dans la ville et **vous remettre en forme** tout en **améliorant votre endurance** avec Eric Chouand et Henri Riblet.

Jeudi de 14 h à 15 h

Du 21 septembre au 7 décembre 2023
ou
Du 21 mars au 13 juin 2024

Le planning des rendez-vous sera remis à la 1ère rencontre.

Prévoir une tenue souple, des chaussures de sport et une bouteille d'eau.

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité.

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

ATELIER CODE DE LA ROUTE

Réactualisation des connaissances

GRATUIT

Cette activité de prévention s'adresse à tous les retraités, détenteurs d'un permis de conduire, souhaitant **remettre à jour leurs connaissances du Code de la Route et des nouveaux comportements routiers**.

L'encadrement est assuré par l'Association Générale des Intervenants Retraités (AGIR ABCD) sur 4 séances

Les mardis 7 ,14 ,21 et 28, novembre 2023
ou
Les mardis 9 ,16 ,23 et 30 janvier 2024
ou
Les mardis 26 mars, 2 ,9 et 16 avril 202

De 14h à 16h
Résidence Autonomie Bretagne
74 rue de la Bigne à Fosse

Ville du Havre - Imprimerie Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AINÉS
ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18
leHavre

MISSION BÉNÉVOLAT SÉNIORS

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

MISSION BENEVOLAT SENIORS

Aller à la rencontre des jeunes générations, s'engager, transmettre ou entretenir des liens avec les ainés…

Vous souhaitez mettre à profit un peu de votre temps et votre envie de partager auprès d'enfants et de personnes isolées ? Engagez-vous dans une mission bénévolat en étant accompagné(e).

« PARRAIN LECTEUR » - LECTURE PLAISIR

Ateliers après la classe, autour de l'univers du livre, auprès d'enfants de 7 à 8 ans des écoles élémentaires.

« PARRAIN CARTABLE » - ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Accompagnement à la vie scolaire, culturelle de jeunes scolarisés en primaire, collège ou lycée et accueillis en maison d'enfants.

« PARRAIN EVEIL » - RENCONTRE PETITE ENFANCE

Rencontre avec les tout-petits accueillis dans les crèches : ateliers divers jeux, … en lien avec l'équipe des structures Petite Enfance.

BÉNÉVOLAT COURTOISIE

Visites de courtoisie, sorties de proximité, activités de loisirs, petits travaux, auprès de personnes isolées.

Prenez contact avec Ludivine LE MARREC, secteur Lutte Contre l'Isolement et Mission Bénévolat, pour trouver le bénévolat qui vous convient.

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

lehavre.fr

VILLES AMIES DES AINÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

ATELIER BOIS

Mission Bénévolat Séniors

Cet atelier vise à un échange, un partage d'expérience et à une coopération pour **des projets de bénévolat destinés à divers partenaires**.

Des créations en bois, projets d'embellissement, meubles simples, jeux… sont ainsi réalisés, non pas pour les participants, mais à destination d'associations, d'écoles, de crèches, de Clubs des Aînés du CCAS…

En complément, l'atelier bois se destine à la réparation de mobilier appartenant à des particuliers (voir fiche Café Brico Tout Bois).

L'activité, animée par Eric Chouand**, convient aux bons bricoleurs et aux personnes désirant se familiariser avec le travail du bois.**

Mercredi de 9h à 12h
Résidence Autonomie Irène Joliot Curie
216 rue Irène Joliot-Curie

Un matériel semi-professionnel est mis à la disposition des participants.
Les personnes doivent être assurées par leur responsabilité civile.

Ville du Havre – Impression Ville du Havre – 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

LE CAFÉ BRICO TOUT BOIS

Ne jetez plus, réparons ensemble !

Vous avez des objets en bois abimés, cassés ou qui ne vous plaisent pas ?

Les bénévoles de l'atelier bois du CCAS vous accueilleront à la Fabrique Augustin-Normand et vous aideront pour leur donner une nouvelle apparence, ou les réparer.

Les objets concernés doivent être transportables dans une voiture, par une à deux personnes.

Les samedis de 9h à 12h :

7 octobre, 18 novembre et 2 décembre 2023

13 janvier, 3 février, 16 mars, 6 avril,

25 mai et 1er juin 2024

Fabrique Augustin-Normand

40 rue Saint-Just 76620 Le Havre

02 35 19 67 97

Atelier participatif gratuit, ouvert à tous

Ville du Havre - Impression Ville du Havre - 02/2023

VILLES AMIES DES AÎNÉS

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

leHavre

LE HAVRE ensemble

Bien vieillir au Havre

ATELIER CUISINER POUR PARTAGER

Activité sénior / étudiant

Vous avez envie de cuisiner, de découvrir de nouvelles recettes ?
Et de partager un moment convivial avec des étudiants ?

Participez à un atelier cuisine autour de bonnes recettes faciles et abordables avec des produits de saison

Emportez les plats réalisés ensemble et des produits offerts pour cuisiner chez vous

Gratuit

1 jeudi sur 2

de 14h à 16h30 (hors vacances scolaires)
Pôle Simone Veil – 3 Parvis Simone Veil

En partenariat avec Carrefour Market – rue de Turenne Le Havre

Ville du Havre - Imprimerie Ville du Havre - 02/2023

lehavre.fr

ccasliensocial@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 81 18

VILLES AMIES DES AÎNÉS

leHavre

VENEZ VOUS INSCRIRE AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS SÉNIORS

INSCRIPTIONS - SAISON 2023/2024

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS
JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023
De 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30
à l'Hôtel de Ville et dans les mairies annexes de Bléville, Sanvic, Graville

POUR TOUS
VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023
de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30
à l'Hôtel de Ville
et dans les mairies annexes et les maisons municipales
(attention : se conformer aux horaires d'ouverture des structures)

JUSTIFICATIFS À FOURNIR À L'INSCRIPTION
- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- L'avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022

RENSEIGNEMENTS
ccasliensocial@lehavre.fr
CCAS – Pôle Bien Vieillir
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 81 18

lehavre.fr

Ville du Havre - 04/23 © NONICREATIVITY - adobe stock