

## CONVIVIALITÉ, ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

### ✓ REPAS PARTAGE

Cuisiner ensemble et partager le repas du midi

Les 4 novembre et 2 décembre 2021

**Réservation** auprès du Pôle senior

### ✓ ATELIER CUISINE

Atelier cuisine bio ou Comment manger de saison et local

Différents thèmes

Le mardi matin à Val-de-Reuil

**Renseignements** auprès du Pôle senior

### ✓ LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Service à partir de 60 ans pour les personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie

Tarif en fonction des revenus

**Renseignements** auprès du Pôle senior

## LES CONFÉRENCES... Pour en savoir plus

### ✓ PRÉVENTION DES RISQUES D'INCENDIE À DOMICILE

Sensibilisation aux risques domestiques et maniement d'un extincteur

Mardi 5 octobre 2021 à 14h30, à l'Hôtel de Ville, salle Pierre Mendès France

### ✓ ATELIER ÉQUILIBRE

« Trouver l'équilibre... et le garder »

Conférence le mardi 19 octobre 2021 à 14h30

Suivie de 5 séances d'application les mardis après-midi (durée 1h30)

**Renseignements** auprès du Pôle senior

## LE JOURNAL DE LA BONNE HUMEUR\*

Le Pôle senior édite un petit journal numérique : le JBH\*

Pour le recevoir, merci de transmettre votre adresse email au Pôle senior



## Inscriptions obligatoires pour chaque activité et sortie\*

(dans la limite des places disponibles)

### Pôle senior CCAS

35 rue Massacre

(Résidence autonomie Entrée A)

Uniquement les lundis matins de 9h à 12h30

02 32 50 94 21

celine.masseline@ville-louviers.fr

celine.duval@ville-louviers.fr

\*Être âgé de 60 ans ou plus,  
être l'aidant d'une personne de 60 ans ou plus  
et avoir la carte sénior

La carte sénior est disponible et gratuite  
auprès du pôle senior



www.ville-louviers.fr



Généralisations Louviers

L'intergénérationnel, Grande Cause Municipale 2020

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Eure.



# ANIMATIONS PROGRAMME SENIOR ACTIVITES SORTIES

PÔLE ACTION SOCIALE  
ET SOLIDARITÉS

CCAS DE LOUVIERS

SEPTEMBRE À JANVIER

2021-2022

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

### ✓ LES COGIT'âges

#### Atelier jeux autour de la mémoire

Les mercredis de 14h30 à 15h30, à la médiathèque

**Inscription** auprès du Pôle senior

### ✓ Sortie BIOTROPICA

#### Parc animalier à Léry Poses

Vendredi 10 septembre 2021, 1/2 journée transport inclus, 12€

**Inscription** auprès du Pôle senior

### ✓ ATELIER « Le numérique à votre service - Initiation à la danse »

#### Atelier à la Médiathèque

Mardi 5 octobre 2021, de 10h à 11h30

**Inscription** à la Médiathèque au 02 32 09 58 80

### ✓ THÉÂTRE À L'OUEST

#### Comédie « J'aime beaucoup ce que vous faites » à Rouen

Jeudi 21 octobre 2021, 20h30 transport inclus, 22€

**Inscription** auprès du Pôle senior

### ✓ « JE VOUS LIVRE » Portage de livres à domicile

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre à la Médiathèque, les bibliothécaires viennent à vous !

**Renseignements** à la Médiathèque au 02 32 09 58 80

### ✓ INITIATION À L'ORDINATEUR ET À L'INFORMATIQUE

Programme disponible à la Médiathèque

**Renseignements** à la Médiathèque au 02 32 09 58 80

## BANQUET DES AÎNÉS\*

Retrouvons-nous et fêtons la nouvelle année

**Le vendredi 28 janvier 2022**

**Inscription** courant décembre 2021 au Pôle senior

\*Événement susceptible d'être annulé ou reporté en fonction de la situation sanitaire

## SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Accessible à tous. Début des ateliers à partir de la mi-septembre

### ✓ GYM DOUCE avec SIEL BLEU

Tous les mardis après-midi, 1 heure

Gratuit

### ✓ INITIATION AU QI QONG

Gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise

Les mercredis après-midi ou jeudi matins, 5 à 10 séance de 1h15

### ✓ SOPHROLOGIE

Exercices de respiration, dé décontraction musculaire et de visualisation pour retrouver du bien être

Les vendredis après-midi, 5 à 10 séance de 1h15

### ✓ LE YOGA DU RIRE

Et si le rire avait des vertus incroyables ? Venez pour en être convaincus

Les jeudis après-midi, séance de 1h15

## SÉJOUR À ST SAUVES D'Auvergne

### Séjour en pension complète

Du 10 au 14 octobre 2021, transport et excursions compris, dispositif « aide aux aidants », 504,32€ ou tarif ANCV : 369,52€

**Inscription** auprès du Pôle senior



## THÉS DANSANTS AU MOULIN

### ✓ DUO GUINGUETTE

Mardi 12 octobre 2021

Tarif plein 9€

**Informations** auprès du Pôle senior

### ✓ FREDDY FRIANT

Mardi 14 décembre 2021

Tarif plein 9€

**Informations** auprès du Pôle senior