

## CONVIVIALITÉ, ENTRAIDE & SOLIDARITÉ

### Bavard'âges

#### ✓ Temps d'échange convivial

À la Semaine des 4 Juedis, vendredi 11 mars

À la Maison de l'habitat, vendredi 8 avril

Au musée de Louviers, vendredi 13 mai

Rendez-vous chez un passionné de  
fers à repasser, vendredi 17 juin



### Atelier cuisine

#### ✓ Saveurs et savoirs

Atelier cuisine Bio, comment manger de saison et local ?

Les mardis 26 avril, 24 mai, 28 juin, 4 octobre, 8 novembre  
et 13 décembre

Gratuit, sur inscription

#### ✓ Les premiers gestes qui sauvent (ASEPT)

Conférence, vendredi 8 avril à 14h

Ateliers, vendredi 29 avril (10h-12h ou 14h-16h)

**Notez-le :** pour suivre les ateliers votre présence est obligatoire à la conférence. Vous pouvez suivre simplement la conférence sans obligation de suivre les ateliers.

### Thés dansants

SABRINA ET FREDDY FRIANT, mardi 8 mars

DUO GUINGUETTE, mardi 14 juin

À la cave du Moulin, 10€, sans inscription au préalable.

### BANQUET DES AÎNÉS\*

Il aura lieu le jeudi 12 mai 2022 à 12h00 au gymnase Maxime Marchand. De nouvelles plages d'inscriptions sont proposées : Mardi 29 mars 2022 de 15h à 17h30, mercredi 30 mars 2022 de 15h à 17h30 et jeudi 31 mars 2022 de 15h à 17h30 à la résidence autonomie du parc, 35 rue Massacre, salle du restaurant.

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,  
ou 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

### SÉJOURS

Deux séjours conventionnés ANCV vous seront prochainement proposés. Renseignez-vous au Pôle senior à partir du 21 mars 2022



### Le journal de la Bonne humeur (JBH)

Le Pôle seniors édite un journal numérique.

Informations, divertissements, rappels du programme seniors, cuisine et jeux.

Pour le recevoir : transmettez-nous votre email.

Pour y contribuer, contactez le Pôle seniors.

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.

Réalisation : Direction de la communication Ville de Louviers | Ne pas jeter sur la voie publique.

ANIMATIONS  
PROGRAMME  
SENIORS  
ACTIVITES  
SORTIES



PÔLE ACTION SOCIALE  
ET SOLIDARITÉS

CCAS DE LOUVIERS

JANVIER À JUILLET

2022

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

### Disco Live Fever

Spectacle, mardi 1<sup>er</sup> mars, à 15h  
Au Cadran à Évreux, participation 30€  
Rdv à la Résidence du Parc à 13h30

### Musée des lampes Berger

Visite, mardi 22 mars, à 14h30.  
À Bourghtheroulde, participation 3,50€  
Rdv à la Résidence du Parc à 13h30



### Les jardins et la maison de Claude Monet

Visite, vendredi 29 avril, à 14h15  
À Giverny, participation 11€  
Rdv à la Résidence du Parc à 13h

### Cirque Théâtre d'Elbeuf

Spectacle « De sueurs et d'encre » vendredi 20 mai, à 20h30, participation 9€  
Rdv à la Résidence du Parc à 19h15

### La Haye-de-Routot

Visite de la Maison du lin, restaurant, atelier de fabrication du pain et musée du sabot, jeudi 16 juin  
25 inscrits minimum, participation 32,30€  
Rdv à la Résidence du Parc à 9h15, retour pour 17h30

### Saint-Valéry-en-Caux et à Veules-les-Roses

Sortie à la mer, mardi 28 juin  
Avec un déjeuner au restaurant, participation 24€  
Départ de la Résidence du Parc à 9h

### La ferme des Peupliers

Visite de la ferme, mardi 5 juillet  
À Flipou, 30 inscrits minimum, participation 5,50€  
Rdv à la Résidence du Parc à 13h30

### Les Cogit'âges

Atelier jeux autour de la mémoire, les mercredis de 14h30 à 15h30.  
Inscription auprès du Pôle senior

## SANTÉ ET BIEN ÊTRE

(Gratuit, sur inscription)

### Gymnastique douce

Tous les mardis de 15h30 à 16h30, avec Siel Bleu.  
Tous les jeudis de 10h45 à 11h45, avec Alain.

### Danse en ligne

Tous les jeudis de 14h à 15h, du 24 février au 9 juin (sauf vacances scolaires et jours fériés).

### Initiation au Qi Gong

Les mercredis 11, 18 et 25 mai, 1<sup>er</sup> et 8 juin de 16h à 17h  
Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

### Sophrologie

Le vendredi de 14h à 15h, du 25 mars au 24 juin (sauf vacances scolaires et le 29 avril).

### Do in

Les mardis 29 mars, 26 avril, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin de 10h30 à 11h30  
Étirements, auto-massage et respiration.

### Équithérapie adaptée

Les jeudis 17 et 24 mars, 7 et 28 avril, 5 et 19 mai, 9 et 23 juin de 10h30 à 11h30  
Vous serez accueillis à la ferme équestre d'Elbeuf, pour une activité visant l'épanouissement physique et mental autour du cheval (sans apprentissage équestre).

## CULTURE

### La Scène 5, le théâtre de Louviers

Vous pouvez bénéficier de tarifs réduits au théâtre de Louviers.  
Renseignements auprès du Pôle seniors à partir de 10 personnes inscrites.

## À TABLE

### Service de portage de repas à domicile

Service proposé aux personnes de 60 ans et plus, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.  
Tarif en fonction des revenus.  
Renseignements auprès du Pôle seniors

## RESTER EN CONTACT

### Rencontrez votre élu

Gaëtan Bazire, élu en charge des seniors vous reçoit à la Résidence du Parc lors de permanences.  
Les mardis 25 février, 22 mars, 17 mai, 14 juin et 12 juillet de 10h à 12h.  
Les vendredis 1<sup>er</sup> avril et 19 août de 10h à 12h.

### Permanences numériques

Informations, renseignements, aide aux démarches administratives sur ordinateur, formation à l'utilisation du numérique (téléphone, tablette et ordinateur...)  
Les lundis de 9h à 11h à la Résidence du Parc.

## RÈGLES SANITAIRES

Le pass vaccinal et/ou le port du masque seront demandés selon les directives Gouvernementales.