



Programme
des animations
et activités
Séniors

JANVIER > JUILLET 2023

PÔLE SENIOR
PÔLE ACTION SOCIALE
& SOLIDARITÉS
CCAS DE LOUVIERS



VILLE DE
Louviers
en Normandie



Sorties Spectacles

Spectacle, Scène 5

➤ **Dimanche 5 février**

16h

« Chers parents ».

Tarif : 15€ (à partir de 10 inscrits)

Visite, Musée du patrimoine des écoles

➤ **Mardi 7 février**

13h45

Amfreville-la-Mivoie.

Tarif : 1€

Visite, Musée du peigne

➤ **Mardi 28 février**

13h45

Ezy-sur-Eure

Tarif : 5€

Spectacle, Le Moulin

➤ **Mardi 7 mars**

20h

« Simone en aparté ».

Tarif : 10€ (à partir de 10 inscrits)

Spectacle, Cirque Théâtre d'Elbeuf

➤ **Vendredi 10 mars**

20h30

« Métamorphose ».

Tarif : 9€

Visite, Moulin Amour

➤ **Vendredi 7 avril**

13h45

St-Ouen-de-Pontcheuil.

Tarif : 9€

Spectacle, Cirque Théâtre d'Elbeuf

➤ **Vendredi 12 mai**

20h30

« Céleste ».

Tarif : 9€

Sortie, Jardins d'Angélique

➤ **Mardi 30 mai**

13h45

Montmain.

Tarif : 8€

Spectacle, Cirque Théâtre d'Elbeuf

➤ **Vendredi 2 juin**

20h30

« PIC ». **Tarif : 9€**

Armada

➤ **Mardi 13 juin**

De 10h à 18h

Sortie à l'Armada avec croisière, Rouen.

Tarif : 14€ (prévoir un ticket aller/retour avec le Teor.



Toutes les activités et sorties sont accessibles à toutes les personnes à partir de 60 ans ou aidante d'une personne de 60 ans et +.



Gymnastique douce

➤ **Tous les mardis**
De 15h30 à 16h30

Avec Siel Bleu.

➤ **Tous les jeudis**
De 10h45 à 11h45

Avec Alain,
du service des
Sports.



Chant

➤ **Tous les lundis - 16h**

Séance de chant avec Éric Boyer, médiateur musical, à la Résidence du Parc.

Initiation au qi gong

➤ **Tous les jeudis**

(à partir de mars)

De 14h à 15h

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration, le Qi Gong associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. (6 séances).

Relaxation et du bien être

Soprano dause

➤ **Tous les vendredis**

(à partir de mai)

De 14h30 à 16h

Cet atelier permet une meilleure écoute de son corps, de se centrer sur soi, vivre sa corporalité, ses émotions, la musicalité de façon différente... (12 séances).

- Le sommeil, mon allié santé -

➤ **Tous les mardis**

(à partir de mai)

De 10h30 à 11h30

Atelier interactif permettant de répondre à vos difficultés de sommeil en ayant recours à différentes approches et outils (10 séances).

Inscription obligatoire pour chaque activité et sortie (dans la limite des places disponibles). Pour tout renseignement, appelez le Pôle Senior au **02 32 50 94 21**.

Cogit'âges :

Ateliers autour de la stimulation de la mémoire

➤ Tous les mercredis

De 14h30 à 15h30

ou de 15h45 à 16h45

Sur inscription.

Équithérapie adaptée

➤ Les mardis

De 10h30 à 11h30

Activité visant l'épanouissement physique et mental autour du cheval. (*l'équithérapie n'est pas de l'équitation*).



« On danse pour rire,
on danse pour les larmes,
on danse pour la folie,
on danse pour les peurs,
on danse pour les espoirs,
on danse pour les cris,
on est les danseurs,
on crée les rêves. »

Albert Einstein



Bavard'âges

Découverte d'un site de la ville autour d'échanges conviviaux

➤ **Vendredi 10 février**
14h

La Chaloupe.

➤ **Vendredi 3 mars**
10h

Pôle archives intercommunales.

➤ **Vendredi 14 avril**
10h

Échanges sur le thème du compost, avec L'agglo Seine-Eure.

➤ **Vendredi 5 mai**
10h

Secours catholique.

➤ **Vendredi 23 juin**
10h

Maison des projets, îlot Thorel.

Atelier cuisine saveurs et savoirs

➤ **Le mardi (1 fois/mois)**
De 9h30 à 12h30

Atelier cuisine Bio : comment manger de saison et local ? Différents thèmes seront proposés.

Gratuit - Sur inscription.

— Les vendredis du je(ux) —

➤ Les vendredis

(semaine impaire)

De 14h à 17h

Après-midi jeux à la Résidence du Parc. Séance de lancement le 3 février 2023 à 15h avec temps de convivialité.

Sur inscription.

– Portage de livres à domicile –

La médiathèque propose un service de portage de livres à votre domicile. Renseignements auprès de la médiathèque : 02 32 09 58 80.

– Portage de repas à domicile –

Le Pôle Sénior du CCAS propose un service de portage de repas à domicile du lundi au vendredi, aux personnes de 60 ans et plus, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Tarif en fonction des revenus. Renseignements au **02 32 50 94 21.**



Les repas sont élaborés par la Régie des 2 Airelles. Livraison assurée en camion frigorifique.

BANQUET des aînés

➤ **Vendredi 31 mars
2023 à 12h00
au HUB Expo
& congrès
de Louviers**



• Inscriptions le **jeudi 2 mars de 9h à 17h** – salle des colonnes (cours de la Mairie)

OU

• sur les permanences du Pôle Sénior :

- le **lundi 6 mars** (résidence du Parc, entrée A) **de 9h à 12h30**

- le **jeudi 9 mars** (accueil mairie) **de 9h à 12h30**

(dans la limite des places disponibles, à partir de 65 ans et +)



Brigade seniors

Vous avez le souhait de participer à des actions du Pôle Sénior (salon, forum, préparation d'actions, etc.) Sur le principe d'un engagement ponctuel en fonction de votre sensibilité, votre disponibilité ou compétence en lien avec le thème.

N'hésitez pas à vous inscrire auprès du Pôle Sénior.

Conférences & ateliers

Mon habitat : bien chez soi !

➤ Mardi 7 mars - 14h

Salle du clos Morlet.

L'habitat durable, rendre son habitat sain, sécurisé, confortable et économe : les principaux éco-gestes, etc. Conférence suivie de 3 ateliers.

— Séniors, gardez la pêche ! —

➤ Mercredi 12 avril 14h

Salle du clos Morlet.

Conférence suivi de 9 ateliers thématiques. Ces ateliers sont un parcours de santé globale abordant différents facteurs pouvant influencer la santé.

— Séniors, au volant avec l'ifair ! —

➤ Jeudi 8 juin De 9h à 17h

sur site de l'ifair : 9 Rue des Entrepôts 7, 27400 Louviers

- Une révision du code de la route.
- Un apprentissage des nouveaux panneaux - législation.
- Un temps de conduite avec un moniteur d'auto-école pour s'évaluer.

Les permanences

— Initiation au numérique —

➤ Les lundis - 9h30

Une permanence numérique est ouverte au Petit Salon de la Résidence du Parc.



Sans RDV.

➤ Les lundis De 10h30 à 12h

Ateliers d'initiation au numérique tous supports (smartphone, ordinateur et tablette).



— Permanence "Écouter voir" —

➤ Les jeudis 26 janvier, 30 mars et 1^{er} juin



Test auditif.

Gratuit - Sur inscription.

La mutuelle solidaire

➤ Les vendredis 17 février,
21 avril et 16 juin

Sur RDV uniquement.



L'association 2AH a pour but de vous simplifier l'accès aux soins et aux assurances. Elle organise des permanences afin d'étudier vos besoins et de pouvoir vous proposer des réponses adaptées à vos demandes.



Permanence "Optical Center"

➤ Les jeudis 9 février,
13 avril et 22 juin



Test de la vue.

Gratuit - Sur inscription.

Permanence de l'élu aux séniors Gaëtan Bazire

➤ 7 février, 6 mars, 28 avril,
10 mai et 9 juin

Sur RDV uniquement
auprès du Pôle Senior.



Le journal du Pôle Senior

LE JBH



Le Pôle Senior édite un petit journal numérique : Informations, divertissements, rappels du programme sénior, cuisine et jeux. Pour le recevoir, merci de nous transmettre votre adresse mail. Pour y contribuer, **contactez-nous !**

Séniors en vacances

Séjours conventionnés



Chaque année le Pôle Senior vous propose 1 à 2 séjours en France, conventionnés ANCV - **séniors en vacances.**

Ces séjours vous permettent de voyager de façon accompagnée et sécurisée afin de découvrir les beautés de notre pays.

Ces séjours seront portés à votre connaissance en mars 2023.

Règlement possible en plusieurs fois.

Accessible PMR.

Aide financière pour les aidants de tout âge.

Foire à Tout

La résidence du parc

➤ **Samedi 16 septembre**
Toute la journée

La Résidence du Parc organise sa foire à tout, dans son parc, toute la journée.

Elle est ouverte aux particuliers.

Prix du mètre, informations et

inscriptions à partir de juin 2023.



Comment se renseigner ? Comment s'inscrire ?

Pôle Senior CCAS
Résidence Autonomie du Parc
35 rue Massacre - entrée A

02 32 50 94 21

Permanences :

- **Les lundis matin de 9h00 à 12h30 à la résidence autonomie du parc - entrée A**
- **Les jeudis matin de 9h à 12h30 à l'accueil de la mairie**

celine.masseline@ville-louviers.fr

celine.duval@ville-louviers.fr

www.ville-louviers.fr

#jaimelouviers

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.



Louviers, ville
« AMIE DES AÎNÉS »