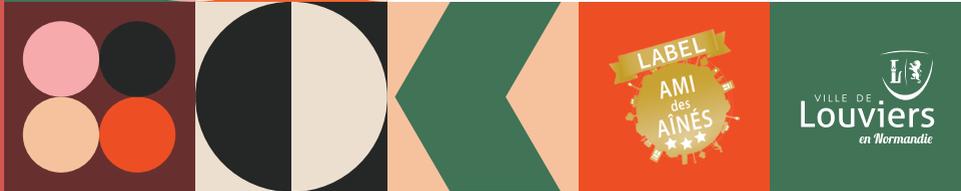




Programme Animations Activités Seniors



SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2023

PÔLE SENIOR
PÔLE ACTION SOCIALE
& SOLIDARITÉS
CCAS DE LOUVIERS



Événements

Village des Associations

➤ Samedi 2 septembre

Maison des sports et des associations.

Foire à Tout

➤ Samedi 16 septembre

De 9h à 17h

Résidence du Parc.

Ouverte à tous les particuliers.

Animations surprises pour tous !

Tarif : 3€ le mètre

(3 mètres minimum) pour les extérieurs.

Informations, réservations et inscriptions auprès du Pôle Senior.



Olympiades avec France Alzheimer

➤ Jeudi 21 septembre

14h

Gymnase de la Roquette.

Information, initiation à des sports adaptés... Venez soutenir l'association France Alzheimer

Atelier mobilité

➤ Jeudi 28 septembre

Atelier mobilité vélos à assistance électrique sur le support d'un jeu pédagogique, suivi d'une balade à vélo.

Club des utilisateurs

➤ Vendredi 29 septembre - 15h



Venez-vous informer et tester de nouvelles technologies sur le thème de la prévention des chutes, en collaboration avec le Gérontopôle Normandie.

Octobre Rose

Venez-vous renseigner auprès du Pôle sénior dès septembre, sur l'ensemble de la programmation à venir !

Club des utilisateurs

➤ Jeudi 9 novembre - 15h



Venez-vous informer sur le thème de l'habitat inclusif, colocation et habitat participatif, en collaboration avec le Gérontopôle Normandie.

Le saviez-vous : qu'est-ce qu'un Club Utilisateur ?

Vous êtes sénior? Rejoignez-nous à Louviers pour :

- Sélectionner et évaluer les solutions les plus pertinentes pour bien-vieillir.
- Participer à la création d'une sélection de solutions élaborée par et pour les seniors.
- Échanger et s'informer sur les solutions du bien-vieillir.

Marché de Noël

➤ **Samedi 9 décembre**
De 10h à 17h

Résidence du Parc. *Entrée libre.*



Visite du Château du Champ de bataille

➤ **Vendredi 8 septembre**
13h45

Ste Opportune-du-Bosc.

Tarif : 13€

Spectacle « L'invitation »

➤ **Mercredi 27 septembre**
19h30

Théâtre à l'Ouest, Rouen.

Tarif : 22€

Visite, Le Pressoir d'Or

➤ **Mardi 03 octobre**
13h45

Visite du verger et dégustation.
Fresnelles-en-Vexin.

Tarif : 12.25€

Visite, Musée des charrons et des forgerons

➤ **Mardi 14 novembre**
14h

Le Neubourg.

Tarif : 4€



Spectacle, « les comédies musicales cultes »

➤ **Mercredi 29 novembre**
15h

Le Cadran, Évreux .

Tarif : 31€

Noël à Harcourt

➤ **Vendredi 8 décembre**

Illuminations de l'arboretum
sous réserve

Tarif : non communiqué à ce jour

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 +.

Inscription obligatoire pour chaque activité et sortie (dans la limite des places disponibles).



Gymnastique douce

➤ **Tous les vendredis**
De 15h15 à 16h15

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

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

- Le sommeil, mon allié santé

➤ Tous les mardis matins

Atelier interactif permettant de répondre à vos difficultés de sommeil en ayant recours à différentes approches et outils (5 séances).

Atelier socio esthétique

➤ Tous les jeudis

De 14h15 à 16h

La socio-esthétique participe à la reconstitution de l'image de soi en favorisant un bien-être physique,

sensoriel et émotionnel.

Atelier de 2h, 1 fois par mois (d'octobre à décembre), thème différent à chaque séance.

Équithérapie adaptée

➤ Les mardis

De 10h à 12h

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

Cogit'âges :

Ateliers autour de la stimulation de la mémoire

➤ Tous les mercredis

De 14h30 à 15h30

ou de 15h45 à 16h45



Bavard'âges

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

➤ Vendredi 8 septembre 10h

La Scène 5, Bd de Crosne.

➤ Vendredi 6 octobre 10h

Ehpad Korian L'ermitage, 25 Bd Georges Clemenceau

➤ **Vendredi 10 novembre**

10h

Restos du Cœur.

➤ **Vendredi 8 décembre**

10h

Maison des projets, Résidence intergénérationnelle, 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.

Ateliers musicaux

➤ **Les vendredis 1^{er}, 8, 15, et 22 septembre**

Vocalises, chant, travail du souffle, et exercices de mémoire avec MOVADOM.

Gratuit - Sur inscription.

Ateliers

happy madeleine

➤ **Les jeudis 2 et 23 novembre**

Ateliers de stimulation des souvenirs : moment de partage des souvenirs interactif, chaleureux, ludique et un brin philosophique !

Gratuit - Sur inscription.

Mais aussi ...

➤ **Les vendredis du je(ux)**

De 14h à 17h

Après-midi jeux

Résidence autonomie du parc.

- *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 Senior 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.



Les permanences

— Initiation au numérique —

➔ **Les lundis**
De 9h30 à 12h



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

Sans RDV.

— L'assurance pour tous —

➔ **Les jeudis 14 septembre, 16 novembre et 18 janvier**

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 "Écouter voir" —

Nous vous proposons un rendez-vous pour tester votre audition, vous conseiller, et en cas d'appareillage, le nettoyer.



Gratuit - Sur inscription.



— Permanence "Optical Center" —



Nous vous proposons un rendez-vous pour tester votre vue et vous conseiller.

Gratuit - Sur inscription.

— Permanence de l' élu aux seniors Gaëtan Bazire —

Vous souhaitez rencontrer et discutez avec votre élu aux seniors ? Prenez rendez-vous auprès de nous.



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 !**

La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

DU 16 AU 20 OCTOBRE 2023

Le rôle des aînés dans la société : Vieillir ensemble, une chance à cultiver

Gratuit

LUNDI 16 OCTOBRE 2023

Tables rondes et conférence LES AIDANTS

De 9h à 17h, au Moulin

Rue des Anciens Combattants
d'Afrique du Nord, Louviers

Inscriptions et programme
de la semaine détaillé sur :

ville-louviers.fr/semaine-bleue



Animations



Ateliers



Rencontres...



Cet été : protégez vous de la chaleur !



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Éviter les efforts
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

Comment se renseigner ? Comment s'inscrire ?

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

02 32 50 94 21

pole.senior@ville-louviers.fr

Nos permanences SANS RDV :

- **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

www.ville-louviers.fr

#jaimelouviers



Louviers, ville
« AMIE DES AÎNÉS »

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.