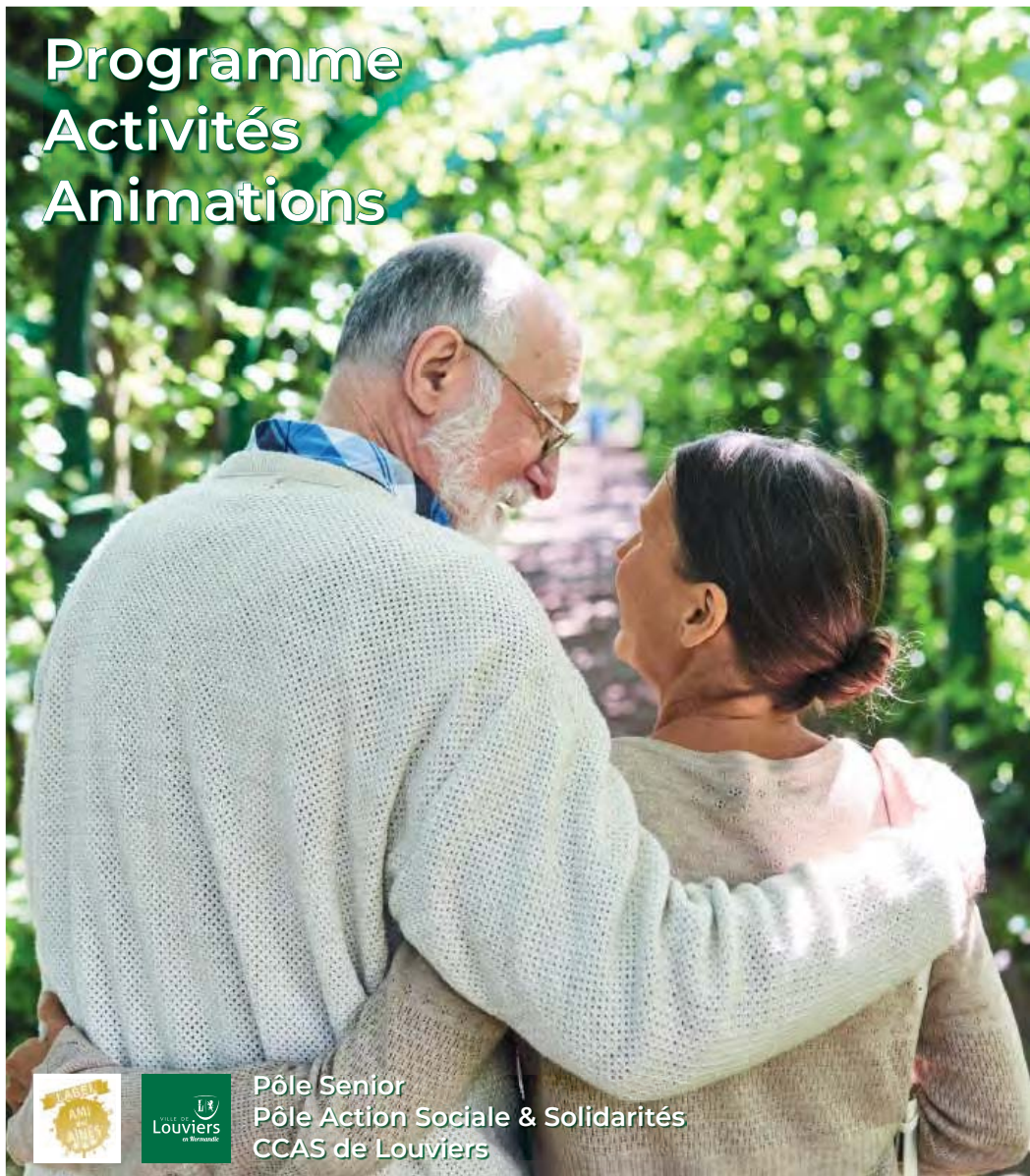


# L'AGENDA SÉNIORS

Janvier  
> Juillet 2025

Programme  
Activités  
Animations



Pôle Senior  
Pôle Action Sociale & Solidarités  
CCAS de Louviers

# L'ÉDITO

**En 2025, la municipalité fait de « La nature en ville » sa grande cause municipale, pour que chacun puisse (re) découvrir les bienfaits d'un environnement apaisant et préservé. En cette nouvelle année, nous vous invitons à prendre le temps d'explorer ces espaces naturels qui nous entourent et à en apprécier toutes les richesses.**

Forte de son label « Ville amie des aînés » niveau Or, Louviers s'engage à offrir un cadre de vie agréable à tous, et notamment à nos aînés. Le Pôle senior y contribue pleinement, avec un programme riche et varié : gymnastique douce, activités sportives, balades intergénérationnelles, ateliers créatifs, chant, rencontres autour de la mémoire... Autant de rendez-vous réguliers qui favorisent le bien-être, la convivialité et le lien social.

Nous aurons également le plaisir de partager ensemble plusieurs temps forts, tels que le traditionnel Banquet des aînés le jeudi 13 mars (sur inscription), des visites de sites comme la réserve ornithologique, l'exploration des coulisses de nos grands équipements, sans oublier notre séjour à Obernai, en Alsace. Autant d'occasions de sortir de son quotidien, de s'ouvrir à de nouveaux horizons et de profiter pleinement de la vitalité lovérienne.

À travers ces pages, découvrez toute la richesse de la programmation dédiée aux seniors. Toute l'équipe du Pôle senior se tient à votre disposition pour vous guider, vous informer et vous accompagner dans vos projets et vos envies. Nous vous souhaitons une belle année, riche en découvertes et en partage.

**François-Xavier PRIOLLAUD**  
Maire de Louviers  
Vice-président de la Région  
Normandie

**Gaëtan BAZIRE**  
Conseiller municipal  
délégué en charge des seniors,  
des festivités et des liens  
intergénérationnels

# INFOS

## **Inscription obligatoire pour tous les ateliers et sorties**

auprès du Pôle Senior, lors des permanences, **lundi matin entre 9h et 11h30** au bâtiment A de la Résidence autonomie du Parc ou **jeudi matin** (mêmes horaires), à l'accueil Mairie (hors vacances scolaires).



### **VOS INSCRIPTIONS VOUS ENGAGENT :**

les absences répétées (et non justifiées) entraîneront une annulation instantanée de votre prochaine inscription.

### **PERMANENCES :**



Vous pouvez rencontrer votre élu, Gaëtan Bazire, sur rendez-vous au **02 32 50 94 21**.

Conseiller numérique : auprès du CCAS au

**02 32 09 58 90** ou **emmanuel.tortosa@ville-louviers.fr**



### **LE JOURNAL DU PÔLE SÉNIOR**

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 au **02 32 50 94 21** ou **pole.senior@ville-louviers.fr**

*Les ateliers que nous vous proposons sont financés par la conférence des financeurs et la CARSAT Normandie. Ils sont donc sous réserve de l'obtention des subventions.*

# JANVIER

## BOUGEZ

### LES JEUDIS MATINS

*(hors vacances scolaires)*

#### GYMNASTIQUE

#### DOUCE

10h45

Résidence autonomie du Parc

Avec Alain du Service des Sports

### JEUDIS 9, 16, 23 ET 30 JANVIER

#### ATELIER HIP-HOP DANSE ADAPTÉE

15h

Résidence autonomie du Parc

Avec Maëline



## COGITEZ

### LES MERCREDIS APRÈS-MIDIS

*Reprise le mercredi 15 janvier puis 22 -29 janvier*

#### COGIT'ÂGES

14h30 ou 15h45 *(en fonction du nombre d'inscrits)*

Médiathèque

Avec Céline Duval

### MARDIS 7 ET 21 JANVIER

#### ATELIER D'ÉCRITURE



15h

Salle d'activité, Résidence autonomie du Parc

Avec Maëline et Céline

## CHANTEZ

### LES LUNDIS APRÈS-MIDIS

*Reprise le lundi 13 janvier*

#### CHANT

15h

Résidence autonomie du Parc - Petit Salon



## CRÉEZ

### MARDIS 14 ET 28 JANVIER

#### ATELIER CRÉATIF : réalisation fresque sur le thème de la nature

14h30

Résidence autonomie du Parc

# FÉVRIER

## BAVARD'ÂGES

### VENDREDI 7 FÉVRIER

10h

Résidence Les Figuiers

## INSCRIPTIONS BANQUET

### MARDI 11 FÉVRIER

9h - 17h

Salle des colonnes, cour de la mairie de Louviers

Munis de votre carte senior (À défaut : photo d'identité + pièce d'identité + justificatif de domicile autre que l'avis d'imposition)

Réservation possible le 11 février 2025 à la mairie.

## BOUGEZ

### JEUDI 6 ET 27 FÉVRIER

*(hors vacances scolaires)*

#### GYMNASTIQUE

#### DOUCE

10h45

Résidence autonomie du Parc

Avec Alain du Service des Sports

### LES VENDREDIS APRÈS-MIDIS

#### GYMNASTIQUE SIEL BLEU

15h15

Résidence autonomie du Parc

### JEUDIS 6 ET 27 FÉVRIER

#### ATELIER HIP-HOP

15h

Résidence autonomie du Parc

Avec Maëline



# BANQUET

## *des aînés*

*sur le thème de la nature*

**HUB EXPO & CONGRÈS**

26 AV. WINSTON CHURCHILL, 27400 LOUVIERS

**JEUDI  
13 MARS  
- 12H -**



**INSCRIPTIONS LE 11 FÉVRIER 2025 - 9H À 17H**  
Salle des colonnes, cour de la mairie,  
19 rue Pierre Mendès France, Louviers

**RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU PÔLE SENIOR**  
**02 32 50 94 21**

*Se présenter muni de sa  
carte sénior ou d'une pièce  
et d'une photo d'identité  
ainsi qu'un justificatif de  
domicile. À partir de 65 ans  
et être lovérien.*



**LA NATURE EN VILLE**  
Grande cause municipale 2025  
Louviers



**City of Louviers**  
27400 Louviers



## COGITEZ

### MERCREDIS 5 ET 27 FÉVRIER

#### COGIT'ÂGES

14h30 ou 15h45 (en fonction  
du nombre d'inscrits)

Médiathèque

Avec Céline Duval

### MARDIS 4 ET 25 FÉVRIER

#### ATELIER D'ÉCRITURE



15h

Salle d'activité, Résidence  
autonomie du Parc

Avec Maëline et Céline



## CHANTEZ

### LUNDIS 3 ET 24 FÉVRIER

#### CHANT

15h

Petit Salon, Résidence  
autonomie du Parc

## CRÉEZ

### LUNDI 3 ET VENDREDI 28 FÉVRIER

ATELIER CRÉATIF :  
réalisation fresque  
sur le thème de la  
nature

14h30

Petit Salon, Résidence  
autonomie du Parc

## SORTEZ

### MARDI 25 FÉVRIER

VISITE DE  
LA RÉSERVE  
ORNITHOLOGIQUE  
« La grande Noë »

Départ 13h45

Résidence autonomie du  
Parc

Tarif : 9.30€

Règlement dès le 20 janvier  
2024



## MARS

### JEUDI 13 MARS

BANQUET DES  
AÎNES sur le thème de la  
nature

À 12h

Hub Expo & Congrès  
Avenue Winston Churchill

Munis de votre invitation

Inscriptions préalables  
le 11 février 2025

Pour les 65 ans et +

## CRÉEZ

### VENDREDI 7 MARS

ATELIER CRÉATIF :  
réalisation fresque  
sur le thème de la  
nature

14h30

Résidence autonomie du  
Parc

## BOUGEZ

### LES JEUDIS MATINS

(hors vacances scolaires)  
GYMNASTIQUE  
DOUCE

10h45

Résidence autonomie du  
Parc

Avec Alain du Service des  
Sports



### LES VENDREDI APRÈS-MIDIS

GYMNASTIQUE SIEL  
BLEU

15h15

Résidence autonomie du  
Parc

### JEUDIS 6, 20 ET 27 MARS

ATELIER HIP-HOP  
DANSE ADAPTÉE

15h

Résidence autonomie du  
Parc

Avec Maëline

## COGITEZ

### MERCREDIS 5, 19 ET 26 MARS

COGIT'ÂGES

14h30 ou 15h45  
(en fonction du nombre  
d'inscrits)

Médiathèque

Avec Céline Duval

**MARDIS 4 ET 18  
MARS**

**ATELIER  
D'ÉCRITURE**



15h

Salle d'activité, Résidence  
autonomie du Parc

Avec Maëline et Céline

**CHANTEZ**

**LUNDIS 3, 10, 17, 24  
ET 31 MARS**

**CHANT**

15h

Petit Salon, Résidence  
autonomie du Parc

**SORTEZ**

**MARDI 21 MARS**

**SORTIE AU MUSÉE  
DU VERRE à  
Conches-en-Ouche**

13h30

Départ de la Résidence  
autonomie du Parc

Réservée en priorité aux  
personnes n'ayant pu faire  
la sortie en 2024

Tarif : 10€

**BAVARD'ÂGES**

**VENDREDI 28 MARS**

**Visite du Local  
Technique de CASÉO**

10h

Piscine CASÉO

Tarif : 10€



**AVRIL**

**LES VENDREDI  
APRÈS-MIDIS**

**GYMNASTIQUE SIEL  
BLEU**

15h15

Résidence autonomie du  
Parc

**BOUGEZ**

**JEUDIS 3 ET 24 AVRIL**

**ATELIER HIP-HOP  
DANSE ADAPTÉE**

15h

Résidence autonomie du  
Parc

Avec Maëline

**MARDI 8 AVRIL**

**RANDONNÉE  
NATURE INTER-  
GÉNÉRATIONNELLE  
avec intervenant**

*Le lieu du rendez-vous sera  
précisé ultérieurement*

**LUNDI 28 AVRIL**

**POSTURAL BALL®**



15h

*Le lieu sera précisé lors de  
votre inscription*

Avec Corine Brard (Ballons  
fournis)

**COGITEZ**

**MERCREDIS 2, 23 ET  
30 AVRIL**

**COGIT'ÂGES**

*14h30 ou 15h45 (en fonction  
du nombre d'inscrits)*

Médiathèque

Avec Céline Duval

**MARDIS 1<sup>ER</sup> ET 22  
AVRIL**

**ATELIER  
D'ÉCRITURE**



15h

Résidence autonomie du  
Parc

Avec Maëline et Céline

**CHANTEZ**

**LUNDI 28 AVRIL**

**CHANT**

15h

Petit Salon, Résidence  
autonomie du Parc

**DÉTENDEZ-VOUS**

**LUNDI 28 AVRIL**

**APPRENDRE  
ET PARTAGER  
DES GESTES DE  
MASSAGE**

15h

Résidence autonomie du  
Parc

2 par 2, apprenez à dispenser  
des massages pour détendre,  
soulager les douleurs...

Avec Nathalie Van Hoorne

Séance limitée à 14  
personnes

**BAVARD'ÂGES**

**VENDREDI 25 AVRIL**

10h

Chaufferie Biomasse

Places limitées



## SORTEZ

**MARDI 29 AVRIL**

**SORTIE SURPRISE**

Départ 14h

Résidence autonomie du Parc

Gratuit

---

## MAI

**LES VENDREDI  
APRÈS-MIDIS**

**GYMNASTIQUE SIEL  
BLEU**

15h15

Résidence autonomie du Parc

---

## BOUGEZ

**JEUDI 15 MAI**

**ATELIER HIP-HOP  
DANSE ADAPTÉE**

15h

Résidence autonomie du Parc

Avec Maëline

---

**MARDI 27 MAI**

**RANDONNÉE  
NATURE avec une  
sophrologue**

*Le lieu du rendez-vous sera  
précisé ultérieurement*

---

**LUNDIS 5, 12, 19 ET  
26 MAI**

**POSTURAL BALL®  
BALL®**

15h

*Le lieu sera précisé lors de  
votre inscription*

Avec Corine Brard

---

## COGITEZ

**MERCREDIS 7, 14 ET  
21 MAI**

**COGIT'ÂGES**

14h30 ou 15h45 *(en fonction  
du nombre d'inscrits)*

Médiathèque

Avec Céline Duval

---

**MARDIS 6 ET 20 MAI**

**ATELIER  
D'ÉCRITURE**



15h

Salle d'activité, Résidence  
autonomie du Parc

Avec Maëline et Céline

---

## CHANTEZ

**LUNDIS 5, 12, 19 ET  
26 MAI**

**CHANT**

15h

Petit Salon, Résidence  
autonomie du Parc

---

## BAVARD'ÂGES

**VENDREDI 16 MAI**

**Les Fonds Anciens**

10h

Médiathèque Boris Vian

---



## DÉTENDEZ-VOUS

**MARDI 13 MAI**

**APPRENDRE  
ET PARTAGER  
DES GESTES DE  
MASSAGE**

À 15h

Résidence autonomie du Parc

2 par 2, apprenez à dispenser  
des massages pour détendre,  
soulager les douleurs...

Avec Nathalie Van Hoorne

---



## SORTEZ

**MARDI 20 MAI**

**SORTIE DANS LES  
JARDINS DE CLAUDE  
MONET**

Départ à 10h30

Résidence autonomie du Parc

*Un pique-nique est à prévoir  
en fonction de la météo*

Tarif à confirmer

Règlement de la sortie dès  
le 14 avril

---

## JUIN

**LES VENDREDI  
APRÈS-MIDIS**

**GYMNASTIQUE SIEL  
BLEU**

15h15

Résidence autonomie du Parc

---



**DU 6 AU 13 JUIN  
2025**

**SÉJOUR ANCV à  
Obernai**

Séjour de 8 jours avec  
excursions et pension  
complète, transport en  
autocar

Informations et inscriptions  
auprès du Pôle Sénior

Possibilité de régler en  
plusieurs fois avant le  
départ

**COGITEZ**

**MERCREDIS 4 ET 25  
JUIN**

**COGIT'ÂGES**

14h30 ou 15h45 (en fonction  
du nombre d'inscrits)

Médiathèque

Avec Céline Duval

**CHANTEZ**

**LUNDI 2 JUIN**

**CHANT**

15h

Petit Salon, Résidence  
autonomie du Parc

**SORTEZ**

**MARDI 3 ET 24 JUIN**

**VISITE DE  
L'ENTREPRISE  
VAUQUELIN**

**Pommes de terre et  
dégustation de frites**

Départ 9h30

Résidence autonomie du  
Parc

Gratuit, limitée à 8 personnes

**LA SEMAINE DU  
BIEN-ÊTRE**

**DU 16 AU 20 JUIN  
2025**

Programme complet à  
venir

**BOUGEZ**

**LUNDI 2 JUIN**

**POSTURAL BALL®**   
15h

Le lieu sera précisé lors de  
votre inscription

Avec Corine Brard

**MARDI 17 JUIN**

**RANDONNÉE NATURE  
avec un conteur**

Le lieu du rendez-vous sera  
précisé ultérieurement

**BAVARD'ÂGES**

**VENDREDI 27 JUIN**

10h

Radio Espace

Places limitées

**JUILLET**

**COGITEZ**

**MERCREDI 2 JUILLET**

**COGIT'ÂGES**

14h30 ou 15h45  
(en fonction du nombre  
d'inscrits)

Médiathèque

Avec Céline Duval

**BOUGEZ**

**MARDI 1<sup>ER</sup> JUILLET**

**POSTURAL BALL®**   
15h

Le lieu sera précisé lors de  
votre inscription

Avec Corine Brard

**MARDI 1<sup>ER</sup> JUILLET**

**RANDONNÉE NATURE  
avec une herboriste**

Le lieu du rendez-vous sera  
précisé ultérieurement

**À PRÉCISER**

**IFAIR : Initiation au  
Vélo à Assistance  
Électrique**

Cet atelier sera programmé  
sur le premier semestre

**VAGUES DE CHALEUR,  
DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**



**MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER**

**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**

**NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL**

**MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOLETS LE JOUR**

**MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE**

**ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES**

**EN CAS D'URGENCE,  
APPELEZ LE 15**

 @MHN501Seniors



## Le Postural Ball®

Le Postural Ballest une activité de "Sport Santé Bien-être" centrée sur l'amélioration de la posture. Il se pratique en douceur sur une musique apaisante et utilise un ballon.

## Atelier d'écriture

Jeux de mots, travail de l'imaginaire, création de poèmes ...

Gratuit

## NOUVEAUTÉ

### Projet siel bleu : activité physique adaptée / écologie

Le projet propose un cycle de 4 séances sur le mois de juillet (les mercredis 9, 16, 23 et 30 juillet à 10h).

1. Une conférence / sensibilisation sur l'activité physique adaptée suivi d'un Escape Game sur l'Activité Physique et l'Écologie
2. Une séance de marche avec bâton de 45 minutes ou 1h30 selon les capacités de chacun(e).
3. Une "Cleanwalk" : une marche de ramassage des déchets dans un lieu défini pendant 1h30 avec une petite sensibilisation au tri avant la marche, et la réalisation du tri en fin de séance.
4. Marche d'orientation : au cours d'une marche, il faudra retrouver des balises et répondre à des énigmes sur l'activité physique ou l'écologie.

Inscriptions directement auprès de Johan à l'adresse suivante en priorité :

[johan.hautot@sielbleu.org](mailto:johan.hautot@sielbleu.org) ou au **06 46 69 67 63** (si vous ne disposez pas d'internet).

## Séjour du Pôle Senior 2025 : OBERNAI - ALSACE Du vendredi 6 juin au vendredi 13 juin 2025



Renseignements auprès du Pôle Senior.

Permanence information, inscription et règlement :

**le lundi matin de 9h à 11h30 ou jeudi matin de 9h à 11h30 à l'accueil Mairie**

Tarif soumis à votre revenu fiscal de référence.

Aucune inscription par téléphone ou mail.

En partenariat avec  
ANCV Séniors en vacances  
et la CARSAT Normandie.





## Le conseil des aînés, c'est quoi ?

C'est une instance de communication, d'informations et d'échanges. Réel ambassadeur de sa ville, le conseil des aînés a pour fonction de formuler des idées et de mener des projets à destination des séniors. Il formule des avis, participe activement à la dynamique ville, porte des projets, favorise la participation citoyenne ou encore lutte contre l'isolement.

Les membres sur dépôt de leur candidature, sont nommés par le Maire et un jury pour 3 ans, renouvelable 1 fois. Le conseil des aînés se compose de 15 à 20 membres et se réunit au moins 1 fois par mois en plénière.

Pour plus d'infos : **02 32 09 58 58**  
ou par mail à [conseildesaines@gmail.com](mailto:conseildesaines@gmail.com)

## La brigade sénior, qu'est ce que c'est ?

C'est la possibilité pour vous de retrouver l'équipe du Pôle Sénior dans l'ensemble de ses actions (salon, forum, banquet, foire à tout, marché de Noël ...etc) et de pouvoir apporter votre aide.

Si cela vous intéresse nous nous tenons à votre disposition pour vous apporter de plus amples informations.



## PACKDOM, qu'est ce que c'est ?

Le Département de l'Eure avec La Poste vous propose de bénéficier gratuitement du PACKADOM\* pour vous apporter confort et sérénité au quotidien.

*\* Dispositif entièrement financé par le Département de l'Eure dans la limite des places disponibles.*

## Vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez le Pôle Senior au **02 32 50 94 21**.

**Et retrouvez votre prochain programme séniors  
septembre > décembre 2025, début septembre 2025 !**

## PÔLE SENIOR CCAS

Résidence Autonomie du Parc  
35 rue Massacre - entrée A  
27400 Louviers

---

02 32 50 94 21  
[pole.senior@ville-louviers.fr](mailto:pole.senior@ville-louviers.fr)

---

### Nos permanences :

*(hors vacances scolaires)*

- lundi de 9h et 11h30 à la Résidence autonomie du Parc
- jeudi de 9h à 11h30 à l'accueil de la Mairie



Louviers, ville  
« AMI 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.