

# L'AGENDA SÉNIORS 2025

Septembre > Décembre

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 sénior 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 des visites de sites, l'exploration des coulisses de nos grands équipements, La Semaine Bleue en octobre et le Flashmob en faveur de la lutte contre le cancer du sein.

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 séniors. Toute l'équipe du Pôle sénior 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  
auprès du maire,  
chargé des séniors, des festivités  
et des liens intergénérationnels

# INFOS

**Inscription obligatoire pour tous les ateliers et sorties** auprès du Pôle Senior, en fonction des dates, lors des permanences le lundi matin entre 9h00 et 11h30 au bâtiment A de la Résidence Autonomie du Parc ou le jeudi matin (même horaires), à l'accueil Mairie (hors vacances scolaires et Semaine Bleue).



## **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](mailto:emmanuel.tortosa@ville-louviers.fr)



## **LE JOURNAL DE LA BONNE HUMEUR**

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, nous contacter au 02 32 50 94 21 ou [pole.senior@ville-louviers.fr](mailto:pole.senior@ville-louviers.fr)

# SEPTEMBRE

Reprise des ateliers permanents sur l'année : dates communiquées lors de votre inscription (hors vacances scolaires).

## BAVARD'ÂGES

### VENDREDI 26 SEPTEMBRE

#### GARE AUX MUSIQUES

À 10h

Inscription obligatoire.

## BOUGEZ

### LE JEUDI MATIN

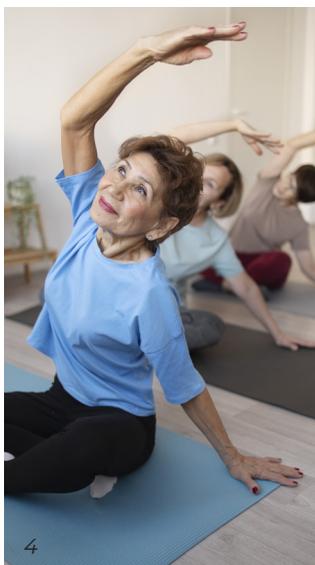
Reprise le 4 septembre (hors vacances scolaires).

#### GYMNASTIQUE DOUCE

10h50

Résidence Autonomie du Parc

Avec Alain du Service des Sports.



### LE VENDREDI APRÈS-MIDI

#### GYMNASTIQUE SIEL BLEU

15h15

(pour les personnes préalablement inscrites).

### MARDIS 9, 16 ET LUNDIS 22, 29 SEPTEMBRE

#### RÉPÉTITION FLASH MOB OCTOBRE ROSE

Résidence Autonomie du Parc :

Mardi 9 à 15h15

Lundi 15 à 16h

La Chaloupe :

Lundis 22 et 29 septembre à 17h



### LES MARDIS ET JEUDIS

#### YOGA DOUX SUR CHAISE EN VISIO

Mardi 9 septembre à 10h30

Jeudi 18 septembre à 15h

Mardi 30 septembre à 10h30

Résidence Autonomie du Parc

Avec une intervenante Néosilver.

## COGITEZ

### MERCREDIS 10 ET 17 SEPTEMBRE

#### COGIT'ÂGES

14h30 ou 15h45

(en fonction du nombre d'inscrits).

Médiathèque

Avec Céline Duval

### MERCREDI 24 SEPTEMBRE

#### ATELIER D'ÉCRITURE

15h ou 16h (2 groupes).

Salle d'activité Autonomie du Parc

Avec Céline Duval.

## CHANTEZ

**LUNDIS 15, 22 ET 29  
SEPTEMBRE**

### CHANT

14h45

Résidence Autonomie du  
Parc - Petit salon

Avec Léon Andraud.

---

## CRÉEZ

**VENDREDI 19  
SEPTEMBRE**

### ATELIER CRÉATIF

À 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Emmanuelle Leclerc.

---

## BIEN-ÊTRE ET ÉVASION

**JEUDI 11 ET MARDI  
23 SEPTEMBRE**

### AUTOMASSAGES EN VISIO

Jeudi 11 à 15h

Mardi 23 à 10h30

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec un intervenant  
Néosilver.

---

**LUNDIS 15 ET 22  
SEPTEMBRE**

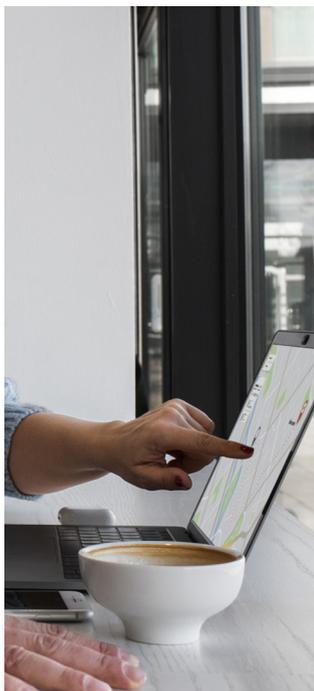
### SOPHROLOGIE

À 10h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Stéphanie Dumont-  
Ginfray.

---



**MARDI 16  
SEPTEMBRE**

### VISITES VIRTUELLES EN VISIO

À 10h30

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec un guide conférencier  
(intervenant Néosilver).

---

## SORTEZ

**MARDI 23  
SEPTEMBRE**

### VISITE DU MUSÉE DU CHOCOLATRIUM À MESNIL-SUR-ITON

Départ à 13h30 de la  
Résidence Autonomie du  
Parc

Tarif : 9€

Inscription obligatoire  
à partir du lundi 8  
septembre.

## OCTOBRE

### BAVARD'ÂGES

**VENDREDI 10  
OCTOBRE**

### CENTRE PASTEL

À 14h

Inscription obligatoire.

---

## BOUGEZ

**LES JEUDIS MATIN**

### GYMNASTIQUE DOUCE

À 10h50 (hors vacances  
scolaires).

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Alain du Service des  
Sports.

---

**LE VENDREDI  
APRÈS-MIDI**

### GYMNASTIQUE SIEL BLEU

À 15h15

Pour les personnes  
préalablement inscrites.

---



**VENDREDIS 3, 10 ET  
17 OCTOBRE**

**DANSE SENSITIVE**



À 15h

Maison des projets

Avec Corine Brard.

**LUNDIS 6 ET 13  
OCTOBRE**

**ATELIER DANSE SUR  
CHAISE**

À 16h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Céline Duval.

**BIEN-ÊTRE ET  
ÉVASION**

**LUNDI 13 OCTOBRE**

**SOPHROLOGIE**

À 10h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Stéphanie Dumont-  
Ginfray.



**MARDIS 14 ET 28  
OCTOBRE**

**YOGA DOUX SUR  
CHAISE EN VISIO**

À 10h30

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec une intervenante  
Néosilver.

**MERCREDI 15  
OCTOBRE**

**ATELIER D'ÉCRITURE**

À 15h ou 16h

Salle d'activité Résidence  
Autonomie du Parc

Avec Céline Duval.



**CHANTEZ**

**LUNDIS 6 ET 13  
OCTOBRE**

**CHANT**

À 14h45

Résidence Autonomie du  
Parc - Petit salon

Avec Léon Andraud.



**CRÉEZ**

**VENDREDIS 10 ET 17  
OCTOBRE**

**ATELIER CRÉATIF**

À 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

**SORTEZ**

**MARDI 14 OCTOBRE**

**VISITE DE L'ESPACE  
MUSÉAL DE  
L'ANCIEN HÔPITAL  
DE NAVARRE  
+ MOULIN DE  
NAVARRE AVEC  
DÉGUSTATION DE  
FROMAGES ET CIDRE**

Départ 13h30 de la  
Résidence Autonomie du  
Parc

Tarif : 21€

Inscription obligatoire  
à partir du lundi 29  
septembre.

## BIEN-ÊTRE ET ÉVASION

**JEUDIS 9 ET 23  
OCTOBRE**

**AUTOMASSAGES EN  
VISIO**

À 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

Intervenante Néosilver.

**JEUDI 2, MARDI 21 ET  
JEUDI 30 OCTOBRE**

**VISITES VIRTUELLES  
EN VISIO**

Jeudi 2 à 15h

Mardi 21 à 10h30

Jeudi 30 à 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec un guide conférencier  
(intervenant Néosilver).



## NOVEMBRE

### BAVARD'ÂGES

**VENDREDI 14  
NOVEMBRE**

**RÉSIDENCE  
AUTONOMIE DU  
PARC**

À 10h

Sur le thème de l'habitat  
des séniors

Inscription obligatoire.

### CRÉEZ

**VENDREDIS 7 ET 21  
NOVEMBRE**

**ATELIER CRÉATIF**

À 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Emmanuelle Leclerc.

### BOUGEZ

**LE JEUDI MATIN**

**GYMNASTIQUE  
DOUCE**

À 10h50 (hors vacances  
scolaires).

Résidence Autonomie du  
Parc

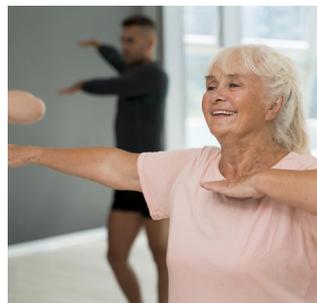
Avec Alain du Service des  
Sports.

**LE VENDREDI  
APRÈS-MIDI**

**GYMNASTIQUE SIEL  
BLEU**

À 15h15

Pour les personnes  
préalablement inscrites.



**VENDREDIS 7, 14 ET  
21 NOVEMBRE**

**DANSE SENSITIVE**



À 15h

Maison des projets

Avec Corinne Brard.

**LUNDIS 3, 17 ET 24  
NOVEMBRE**

**ATELIER DANSE SUR  
CHAISE**

À 16h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Céline Duval.

**COGITEZ**

**MERCREDIS 5, 12 ET  
26 NOVEMBRE**

**COGIT'ÂGES**

Le mercredi après-midi

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

Médiathèque

Avec Celine Duval.



8



**MERCREDI 19  
NOVEMBRE**

**ATELIER D'ÉCRITURE**

À 15h ou 16h

Salle d'activité Résidence  
Autonomie du Parc

Avec Céline Duval.

**CHANTEZ**

**LUNDIS 3, 17 ET 24  
NOVEMBRE**

**CHANT**

À 14h45

Résidence Autonomie du  
Parc - Petit salon

**SORTEZ**

**JEUDI 6 NOVEMBRE**

**SPECTACLE " NOUS  
REVOILÀ PARIS ", À  
ST-MARCEL**

Départ 14h de la Résidence  
Autonomie du Parc

Tarif : 32€

Inscription obligatoire à  
partir du 13 octobre.

**MARDI 25  
NOVEMBRE**

**VISITE DU MUSÉE  
DES LAMPES  
BERGER À  
BOURGTHEROULDE**

Départ 13h30 de la  
Résidence Autonomie du  
Parc

Tarif : 3,50€

Inscription obligatoire à  
partir du lundi 3 novembre.

**BIEN-ÊTRE ET  
ÉVASION**

**LUNDIS 3, 17 ET 24  
NOVEMBRE**

**SOPHROLOGIE**

À 10h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Stéphanie Dumont-  
Ginfray.





**MARDI 25  
NOVEMBRE**

**AUTOMASSAGES EN  
VISIO**

À 10h30

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec une intervenante  
Néosilver.

**JEUDI 13 NOVEMBRE**

**VISITES VIRTUELLES  
EN VISIO**

À 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec un guide conférencier  
(intervenant Néosilver).

**DÉCEMBRE  
BOUGEZ**

**LE JEUDI MATIN**

**GYMNASTIQUE  
DOUCE**

À 10h50 (hors vacances  
scolaires).

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Alain du Service des  
Sports.

**LE VENDREDI  
APRÈS-MIDI**

**GYMNASTIQUE SIEL  
BLEU**

À 15h15

Pour les personnes  
préalablement inscrites.

**LUNDIS 1<sup>ER</sup> ET 8  
DÉCEMBRE**

**ATELIER DANSE SUR  
CHAISE**

À 16h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Céline Duval.



**COGITEZ**

**MERCREDIS 3 ET 10  
DÉCEMBRE**

**COGIT'ÂGES**

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

Médiathèque



## CHANTEZ

**LUNDIS 1<sup>ER</sup> ET 8  
DÉCEMBRE**

### CHANT

À 14h45

Résidence Autonomie du  
Parc - Petit salon

Concert :  
Lundi 15 décembre  
à 14h45

**MERCREDI 17  
DÉCEMBRE**

### ATELIER D'ÉCRITURE

À 15h ou 16h

Salle d'activité Résidence  
Autonomie du Parc

Avec Céline Duval.

## CRÉEZ

**VENDREDI 5  
DÉCEMBRE**

### ATELIER CRÉATIF

À 15h

Résidence Autonomie du  
Parc

Avec Emmanuelle Leclerc.

## BAVARD'ÂGES

**VENDREDI 12  
DÉCEMBRE**

### PIMM'S MÉDIATION

À 10h

Inscription obligatoire.

## SORTEZ

**JEUDI 11 DÉCEMBRE**

### SORTIE SURPRISE

Inscription obligatoire  
à partir du lundi 17  
novembre.



**L'IFAIR vous propose de réviser  
votre code de la route, les nouvelles  
légalisations et pratiquer sur une voiture  
manuelle ou automatique avec un  
moniteur.**

Date communiquée ultérieurement.

# ÉVÈNEMENTS

## SAMEDI 13 SEPTEMBRE

### FOIRE À TOUT

Résidence Autonomie du Parc

3€ le mètre

Information et inscription auprès du pôle sénior au 02 32 50 94 21 (réglement à l'inscription).

## MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### FLASHMOB OCTOBRE ROSE

Rendez-vous place Thorel à 17h30 après la Marche Rose

Venez y participer en suivant les séances d'entraînement à partir du 9 septembre.

## MERCREDI 8 OCTOBRE

### SEMAINE D'INFORMATION DE LA SANTÉ MENTALE

Le Moulin

17h - 19h : Conférence-débat animée par le 31 14 " Prévention du suicide, parlons-en ensemble ".

" Un temps d'information et de dialogue avec des professionnels pour mieux agir ".

Renseignements au  
02 32 09 58 90.

## DU 6 AU 10 OCTOBRE

### LA SEMAINE BLEUE

Programme complet à venir.

## SAMEDI 29 NOVEMBRE

### MARCHÉ DE NOËL

De 10h à 17h

Résidence Autonomie du Parc

## NOTES :



**Danse sensitive :** La danse sensitive : une expression accessible à tous ! Il n'y a pas besoin d'avoir une pratique de la Danse, ni de savoir danser. Il s'agit davantage de laisser la place à notre spontanéité, de laisser tomber les codes, de laisser Danser ! Seul le plaisir de se mettre en mouvement compte.

Un réveil corporel, se laisser guider au gré des propositions (les thèmes sont nombreux), un temps de relaxation, un temps de partage où l'on exprime ses ressentis pour terminer les séances.

## PÔLE SÉNIOR CCAS

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

---

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

---

**Nos permanences :**  
*(hors vacances scolaires)*

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

**Retrouvez votre prochain programme  
séniors début février 2026.**



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.*