

L'AGENDA SÉNIORS

Janvier
> Juillet 2026

Programme
Activités
Animations



Pôle Senior
Pôle Action Sociale & Solidarités
CCAS de Louviers

INFOS

Inscription obligatoire pour tous les ateliers et sorties en fonction des dates, 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 DE LA BONNE HUMEUR, 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, nous contacter 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

INSCRIPTIONS BANQUET

MARDI 13 JANVIER

9h - 17h

Salle des mariages, cour de la mairie de Louviers

Munis de votre carte senior + justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Pour toute nouvelle carte : pièce d'identité + photo d'identité + justificatif de domicile de moins de 3 mois (autre que l'avis d'imposition)

BOUGEZ

LES JEUDIS MATINS

(hors vacances scolaires)

GYMNASTIQUE DOUCE

10h45

Résidence autonomie du Parc

Reprise le jeudi 8 janvier. Avec Alain du Service des Sports



LUNDIS 19 ET 26 JANVIER

DANSE SUR CHAISE

16h

Résidence autonomie du Parc

Avec Céline

COGITEZ

LES MERCREDIS APRÈS-MIDIS

Reprise le mercredi 7 janvier puis 21 et 28 janvier

COGIT'ÂGES

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

Médiathèque

Avec Céline Duval

MERCREDI 14 JANVIER

ATELIER D'ÉCRITURE



15h ou 16h (en fonction du nombre d'inscrits)

Salle d'activité, Résidence autonomie du Parc

Avec Céline Duval

CHANTEZ

LES LUNDIS APRÈS-MIDIS

Reprise le lundi 5 janvier puis 12, 19 et 26 janvier

CHANT

14h45

Résidence autonomie du Parc - Petit Salon

FÉVRIER BANQUET DES AÎNÉS sur le thème de l'amour

MERCREDI 11 FÉVRIER

À 12h

Hub Expo & Congrès
Avenue Winston Churchill

Inscriptions préalables
le 13 janvier

Munis de votre invitation
Pour les 65 ans et +

BOUGEZ

LE JEUDI MATIN

(hors vacances scolaires)

GYMNASTIQUE DOUCE

10h45

Résidence autonomie du Parc

Avec Alain du Service des Sports

CHANTEZ

LUNDI 2 ET 9 FÉVRIER

CHANT

14h45

Petit Salon, Résidence autonomie du Parc

COGITEZ

MERCREDI 4 FÉVRIER

ATELIER D'ÉCRITURE



15h ou 16h (en fonction du nombre d'inscrits)

Salle d'activité, Résidence autonomie du Parc

Avec Céline Duval

MARS

BOUGEZ

LES JEUDIS MATINS

(hors vacances scolaires)

GYMNASTIQUE DOUCE

10h45

Résidence autonomie du Parc

Avec Alain du Service des Sports

• Sur le thème de L'AMOUR ! •



Banquet des dîners

MERCREDI 11 FÉVRIER 2026, 12H

Hall Expo & Congrès

26 AV. WINSTON CHURCHILL, 27400 LOUVIERS

INSCRIPTIONS LE MARDI 13 JANVIER 2026,
9H À 17H

Salle des mariages, 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. Justificatif de domicile obligatoire pour tous.
À partir de 65 ans et être lovérien.



LES VENDREDI APRÈS-MIDIS

GYMNASTIQUE SIEL BLEU

15h15

Résidence autonomie du
Parc



LUNDIS 9 ET 16 MARS

DANSE SUR CHAISE

16h

Résidence autonomie du
Parc

Avec Céline Duval

COGITEZ

MERCREDI 11 MARS

COGIT'ÂGES

14h30 ou 15h45

(en fonction du nombre
d'inscrits)

Médiathèque

Avec Céline Duval

MERCREDI 18 MARS

ATELIER D'ÉCRITURE



15h ou 16h (en fonction du
nombre d'inscrits)

Salle d'activité, Résidence
autonomie du Parc

Avec Céline Duval



CHANTEZ

LUNDIS 9, 16, 23 ET 30 MARS

CHANT

15h

Petit Salon, Résidence
autonomie du Parc

LUNDI 30 MARS

CONCERT sur le thème de l'amour

14h45

Petit Salon, Résidence
autonomie du Parc

SORTEZ

JEUDI 12 MARS

SORTIE SPECTACLE à Saint-Marcel

13h30

Départ de la Résidence
autonomie du Parc

Spectacle RGR : "Le cinéma
en folie" !

Tarif : 32 euros

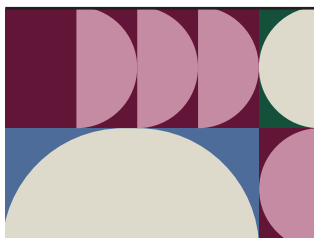
BAVARD'ÂGES

VENDREDI 13 MARS

VISITE DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE ET DE THÉÂTRE

10h

Rendez-vous à l'école,
square des Pénitents



AVRIL

BOUGEZ

LES JEUDIS MATINS

(hors vacances scolaires)

GYMNASTIQUE DOUCE

10h45

Résidence autonomie du
Parc

Avec Alain du Service des
Sports

LUNDI 27 AVRIL

DANSE SUR CHAISE

16h

Résidence autonomie du
Parc

Avec Céline Duval

LES VENDREDI APRÈS-MIDIS

GYMNASTIQUE SIEL BLEU

15h15

Résidence autonomie du
Parc

COGITEZ

MERCREDI 8 AVRIL

ATELIER D'ÉCRITURE



15h ou 16h (en fonction du
nombre d'inscrits)

Salle d'activité, Résidence
autonomie du Parc

Avec Céline Duval

MERCREDI 29 AVRIL

COGIT'ÂGES

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

Médiathèque

Avec Céline Duval

CHANTEZ

LUNDI 27 AVRIL

CHANT

14h45

Petit Salon, Résidence
autonomie du Parc

PRENEZ SOIN DE VOUS

MERCREDI 1^{ER} AVRIL

ATELIER THÉÂTRE sur la thématique de l'estime de soi

10h - 12h

Moulin, rue des Anciens
combattants d'Afrique du
Nord

Avec Judith Deneux,
médiatrice culturelle



**VENDREDIS 3 ET 17
AVRIL**

ATELIER SOCIO- ESTHÉTIQUE

10h30 - 12h

Résidence autonomie du
Parc

Avec Daniella Rosamond

**MARDIS 7 ET 28
AVRIL**

ATELIER "Prendre soin de son intérieur"

14h30 - 16h

Salle des colonnes, cour de
la mairie

Avec Estelle Joly-Albenque,
décoratrice et organisatrice
d'intérieur

BAVARD'ÂGES

VENDREDI 10 AVRIL

10h

Musée de Louviers

Places limitées

SORTEZ

JEUDI 9 AVRIL

SORTIE À L'ABBAYE DU BEC-HELLOUIN

Départ 13h

Résidence autonomie du
Parc

Tarif : 7 euros



© Caroline Rose

MAI 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

LUNDI 11 ET 18 MAI
DANSE SUR CHAISE

16h

Résidence autonomie du
Parc

Avec Céline Duval



COGITEZ

**MERCREDIS 6, 20 ET
27 MAI**

COGIT'ÂGES

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

Médiathèque

Avec Céline Duval

MERCREDI 13 MAI

ATELIER D'ÉCRITURE

15h ou 16h (en fonction du
nombre d'inscrits)

Salle d'activité, Résidence
autonomie du Parc

Avec Céline Duval



CHANTEZ

LUNDIS 4, 11 ET 18 MAI

CHANT

15h45

Petit Salon, Résidence autonomie du Parc

BAVARD'ÂGES

VENDREDI 22 MAI

MAISON DU VÉLO

10h

Maison du Vélo, boulevard de Crosne



PRENEZ SOIN DE VOUS

MERCREDI 13 MAI

ATELIER THÉÂTRE sur la thématique de l'estime de soi

10h - 12h

Moulin, rue des Anciens combattants d'Afrique du Nord

Avec Judith Deneux, médiatrice culturelle

JEUDIS 21 ET 28 MAI

ATELIER CRÉATIF PHYSIS

14h - 16h

La Chaloupe, chemin des Fontenelles

Avec Mélanie Di-Rollo, animatrice d'événements créatifs et bien-être

VENDREDIS 22 MAI

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

10h30 - 12h

Résidence autonomie du Parc

Avec Daniella Rosamond

MARDIS 5, 12, 19 ET 26 MAI

ATELIER "Prendre soin de son intérieur"

14h30 - 16h

Salle des colonnes, cour de la mairie

Avec Estelle Joly-Albenque, décoratrice et organisatrice d'intérieur

SORTEZ

JEUDI 7 MAI

SORTIE AU CHÂTEAU DE BIZY

Départ à 13h30

Résidence autonomie du Parc

Tarif : 10€

Règlement de la sortie dès le 7 avril



JUIN

DU 1^{ER} AU 8 JUIN

SÉJOUR ANCV au Bois-Plage-en-Ré

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

Informations et inscriptions auprès du Pôle Senior

Possibilité de régler en plusieurs fois avant le départ



© Jules Serrurier

COGITEZ

MERCREDIS 3 ET 24 JUIN

COGIT'ÂGES

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

Médiathèque

Avec Céline Duval

MERCREDI 10 JUIN

ATELIER D'ÉCRITURE

15h ou 16h (en fonction du nombre d'inscrits)

Résidence autonomie du Parc

Avec Céline Duval

CHANTEZ

LUNDIS 1^{ER}, 8, 15 ET 22 JUIN

CHANT

14h45

Concert le lundi 29 juin

Petit Salon, Résidence autonomie du Parc

SORTEZ

MARDI 16 OU JEUDI 18 JUIN

Chemin de fer de la Vallée d'Eure

Tarif : 10 euros

DU 15 AU 19 JUIN

SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

Le programme complet à venir

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



LUNDIS 8, 15 ET 22 JUIN

DANSE SUR CHAISE

16h

Résidence autonomie du Parc

Avec Céline Duval

BAVARD'ÂGES

VENDREDI 12 JUIN

MAISON MOSAÏQUE

10h

Maison Mosaïque, rue du Bal-Champêtre

Places limitées



PRENEZ SOIN DE VOUS

MERCREDI 17 JUIN

ATELIER THÉÂTRE
sur la thématique de l'estime de soi

10h - 12h

Moulin, rue des Anciens combattants d'Afrique du Nord

Avec Judith Deneux, médiatrice culturelle

JEUDIS 4, 11 ET 18 JUIN

ATELIER COSMÉTIQUE PHYSIS

14h - 16h

La Chaloupe, chemin des Fontenelles

Avec Mélanie Di-Rollo, animatrice d'événements créatifs et bien-être

VENDREDIS 5 ET 19 JUIN

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

10h30 - 12h

Résidence autonomie du Parc

Avec Daniella Rosamond



JUILLET

COGITEZ

MERCREDI 1^{ER} JUILLET

COGIT'ÂGES

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

Médiathèque

Avec Céline Duval

BOUGEZ

JEUDI 2 JUILLET

Dernière séance

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

PRENEZ SOIN DE VOUS

JEUDI 2 JUILLET

ATELIER JARDINAGE PHYSIS

14h - 16h

La Chaloupe, chemin des
Fontenelles

Avec Mélanie Di-Rollo,
animatrice d'événements
créatifs et bien-être

VENDREDI 3 JUILLET

ATELIER SOCIO- ESTHÉTIQUE

10h30 - 12h

Résidence autonomie du
Parc

Avec Daniella Rosamond

À PRÉCISER

IFAIR : « Mobilité numérique et transport en commun »

Mieux appréhender
les applications
numériques pour faciliter
vos déplacements en
transports en commun.

*Cet atelier sera programmé
sur le premier semestre*

À VENIR ...

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026

FOIRE À TOUT



Atelier d'écriture : Jeux de mots, travail de
l'imaginaire, création d'histoires ...



VAQUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE



MOUILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS - FERMER
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES

@MinSoliSanté

Ministère des Solidarités
et de la Santé

SÉJOUR DU PÔLE SÉNIOR 2026

Le bois-plage-en-ré Charente-maritime

**Du vendredi 1^{er} juin
au vendredi 8 juin
2026**



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.

CCAS
VILLE DE
Louviers
en Normandie



Carsat Retraite
& Santé
au Travail
Normandie

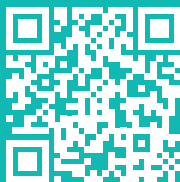
J'aime Louviers, j'aide à Louviers

Entraide entre habitant,
festivités, soutien scolaire...

Rejoignez la RÉSERVE CIVIQUE DE LOUVIERS



Plus d'infos



Vous souhaitez participer ?

Rendez-vous à l'accueil de la mairie
ou au **02 32 09 58 58**.



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@ville-louviers.fr

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**.

**Retrouvez votre prochain programme séniors
septembre > décembre 2026, début septembre 2026 !**

PÔLE SENIOR CCAS

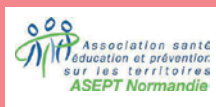
Résidence Autonomie du Parc
35 rue Massacre - entrée A
27400 Louviers

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

Nos permanences :

(hors vacances scolaires)

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



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.