

Vous souhaitez partager des après-midis avec de nouvelles personnes autour d'un café, d'un jeu de cartes, d'une sortie, d'une animation... ?

Bienvenue dans un Club des Aînés !
(voir la liste au dos)

Au programme

- **Jeux divers** (cartes, dominos, lotos, concours...)
- **Sorties, spectacles, visites, cinéma**
- **Déjeuners en extérieur**
- **Gymnastique douce**
- **Rencontres intergénérationnelles**

Une cotisation annuelle de **20 €** permet d'accéder à tous les clubs de la ville, de bénéficier d'un goûter et de participer aux sorties gratuites.

Une participation est demandée pour les temps forts (guinguettes, repas, sorties)

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
cccasrelationusager@lehavre.fr

CLUBS DES AÎNÉS	CHARGÉ D'ACCUEIL	HORAIRES D'OUVERTURE	TÉLÉPHONE	ADRESSE
Aplemont	Valérie DÉPORTE	Lundi, mardi, jeudi, vendredi <i>14h-17h30</i>	06.42.09.86.80	Salle Pierre de Coubertin 30 rue des Iris
Flavigny	Thibault BUCH	Lundi, mardi, jeudi, vendredi <i>14h-17h30</i>	02.35.54.45.47	29 bis rue du Père Flavigny
Frileuse	Nathalie THIEBAULT	Du lundi au vendredi <i>14h00-17h30</i>	02.35.45.52.80	Salle des Fêtes Frileuse 49 avenue Frileuse
Sanvic	Valérie DUCHEMIN	Du lundi au jeudi <i>14h00-17h30</i>	06.89.73.64.40	1 rue Jean Borda
Perrey	Sarah ANDRE	Lundi, mercredi, vendredi <i>14h00-17h30</i>	06.37.39.18.64	Salle des Fêtes Perrey 53 rue du Perrey
Thiers	Flora MASPIMBY	Du lundi au vendredi <i>14h-17h30</i>	02.35.22.80.57	8 rue Madame de Lafayette
Le Blason	Marielle JOUBERTEAU Valérie DUCHEMIN	Mercredi Vendredi <i>14h00-17h30</i>	06.89.73.64.40	11A rue Dumé d'Aplemont (sonner à Maison du Blason)

Informations aux Clubs directement ou au CCAS

A bientôt !!

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation et aqua-activités

La pratique de la natation, de l'aquagym et de l'aquabike permet **d'entretenir une bonne condition physique**. Le travail du corps en apesanteur permet de ménager les muscles, les os, les tendons et les articulations.

L'activité est encadrée par un maître-nageur-sauveteur du CCAS, en collaboration avec les Maîtres-Nageurs-Sauveteurs de la Direction du Sport de la Ville du Havre.

Les séances de 45 minutes se déroulent dans les piscines municipales.

Aquagym douce	lundi - 11h15	Mare Rouge
	Jeudi - 11h15	Edouard Thomas
Débutant « Eau Plaisir »	Mardi - 16h15	Mare Rouge
Perfectionnement 1 et 2	Vendredi - 16h15	Mare Rouge
Perfectionnement 3	Mercredi - 8h15	Cours de la
République		
Aquabike doux	Jeudi - 16h15	Mare rouge

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
cccasrelationusager@lehavre.fr

Activité	Description	Lieu	Jour et horaire
AQUAGYM DOUCE	Gym douce en petite profondeur.	Mare Rouge	Lundi De 11h15 à 12h00
AQUAGYM DOUCE	Gym douce en petite profondeur.	Edouard Thomas	Jeudi De 11h15 à 12h00
AQUABIKE DOUX	Pédaler sur un vélo immergé en petit bassin et renforcement musculaire.	Mare Rouge	Jeudi De 16h15 à 17h00
Niveaux	Public concerné	Lieux	Jours et horaires
DEBUTANT « Eau Plaisir »	Je ne sais pas nager. J'ai peur de l'eau.	Mare Rouge	Mardi De 16h15 à 17h00
PERFECTIONNEMENT 1	Je nage seulement où j'ai pied.	Mare Rouge	Vendredi De 16h15 à 17h00
PERFECTIONNEMENT 2	Je nage loin du bord en grand bassin. Je nage sur le ventre et sur le dos sur une distance de 25 m.		
PERFECTIONNEMENT 3	Je nage plus de 100 m sans m'arrêter. Je connais au moins deux nages différentes (brasse, dos crawlé, crawl).	Cours de la République	Mercredi de 8h15 à 9h00

AQUABIKE DOUX

Venez pratiquer une **activité douce** sur un **vélo immergé**, alternant phase de pédalage et renforcement musculaire. Vous travaillerez tous les muscles de votre corps, ainsi que le cardio dans le petit bassin de la piscine.

L'activité est encadrée par Henri, maître-nageur-sauveteur du CCAS, en collaboration avec les maîtres-nageurs-sauveteurs de la Direction du Sport de la Ville du Havre.

Jeudi de 16h15 à 17h

Piscine de la Mare Rouge

89 rue Florimond Laurent

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique cette activité

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

AQUAGYM DOUCE

A la portée de chacun

L'aquagym douce est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité physique.

Elle permet d'**augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.**

Par ailleurs, **il n'est pas nécessaire de savoir nager**, puisque l'aquagym se pratique dans un bassin **peu profond.**

(Attention la descente dans le bassin Edouard Thomas s'effectue par l'échelle)

Le Maître-Nageur-Sauveteur (MNS), adaptera les exercices en fonction des capacités de chacun.

Lundi de 11h15 à 12h

Piscine de la Mare Rouge

105 Rue Florimond Laurent

Jeudi de 11h30 à 12h15

Piscine Edouard Thomas

191 rue de la Vallée

Il est recommandé de demander un avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

cccasrelationusager@lehavre.fr

EAU PLAISIR

Pour vaincre sa peur de l'eau.

Je ne sais pas nager.

J'ai peur de l'eau.

Un maître-nageur sauveteur (MNS), adaptera les exercices en fonction des capacités de chacun.

**Mardi de 16h15 à 17h00
Piscine de la Mare Rouge
89 rue Florimond Laurent**

**Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr**

NATATION

Perfectionnement des nages

La pratique de la natation permet d'entretenir une bonne condition physique.
Le travail du corps immergé permet un renforcement musculaire complet.

L'activité est encadrée par un maître-nageur sauveteur (MNS) du CCAS.

Vendredi 16h15 - Piscine de la Mare-Rouge
Perfectionnement 1 et 2

Mercredi 8h15 - Piscine cours de la République
Perfectionnement 3

Il est recommandé de demander un avis à votre médecin *pour la pratique de cette activité.*

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

LIEU	ADRESSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
La Fabrique de Sanvic	100 rue David Danger	GYM ENTRETIEN 9h30 à 10h30 Justine 10h30 à 11h30 Justine				
Salle des Fêtes Alfred de Musset	358 avenue du Bois au Coq				GYM DOUCE 9h à 10h Donovan GYM DOUCE 10h à 11h Donovan GYM ENTRETIEN 11h à 12h Donovan	
Salle des Fêtes de Graille	133 rue de Verdun		GYM ENTRETIEN 9h à 10h Justine 10h15 à 11h15 Justine		GYM ENTRETIEN 11h15 à 12h15 Céline	
Salle Y Gagarine	37 Rue Louis Blériot				STRETCHING 10h à 11h Xavier	
Salle des Fêtes François 1 ^{er}	175 boulevard François 1 ^{er}		GYM ENTRETIEN 10h à 11h Benjamin 11h15 à 12h15 Céline	GYM DOUCE 11h à 12h Xavier		GYM DOUCE 11h à 12h Donovan PARCOURS CARDIO/ RENFO 14h à 15h Xavier
Fabrique Massillon	39 rue La Bédoyère		GYM DOUCE 10h à 11h Xavier 11h à 12h Xavier			
Fabrique de Rouelles	151 rue Adèle Robert		DETENTE MUSCULAIRE 11h à 12h Donovan			GYM DOUCE 15Hà 16H Donovan
Salle des Fêtes des Acacias	56 rue des Acacias			GYM DOUCE 11h15 à 12h15 Justine		
Salle des Fêtes de Sanvic	1 rue Jean Borda					GYM ENTRETIEN 9h à 10h Benjamin
Salle des fêtes Louis Blanc	277 rue de la Cavée verte					STRETCHING 15h15 à 16h15 Céline
Salle des fêtes Dollemard	70 rue Ambroise Croizat				PILATES 15h45 à 16h45 16h45 à 17h45 Marine	ZUMBA GOLD 16h30, 17h30 Marine

GYMNASTIQUE DOUCE

Remise en forme tout en douceur

La gymnastique douce est une activité physique **adaptée aux capacités de chacun**. Moins intense que la gymnastique d'entretien.

Les séances alternent des exercices debout/assis.

Mardi de 10h à 11h ou de 11h à 12h

Xavier – Fabrique Massillon, 92 rue Bourdaloue

Mercredi de 11h15 à 12h15

Justine – Salle des fêtes des Acacias, 58 rue des Acacias

Mercredi de 11h à 12h

Xavier – Salle des fêtes François 1^{er}, 175 boulevard François 1^{er}

Jeudi de 9h à 10h ou de 10h à 11h

Donovan – Salle des fêtes Alfred de Musset, 358 avenue du Bois au coq

Vendredi de 11h à 12h ou de 15h à 16h

Donovan – Salle des fêtes François 1^{er}, 175 boulevard François 1^{er}

Donovan _ Fabrique de Rouelles, 151 rue Adèle Robert

Il est recommandé de demander un avis à votre médecin pour la pratique de cette activité.

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Séances plus intensives qu'en gymnastique douce

Pour les personnes autonomes et qui n'ont aucune difficulté lors des changements de position (debout, assis, allongé).

-Lundi de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

Justine - La Fabrique de Sanvic

-Mardi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Justine - Salle des fêtes de Graville

-Mardi de 10h à 11h

Benjamin - Salle des fêtes François 1er

-Mardi de 11h15 à 12h15

Céline - Salle des fêtes François 1er

-Jeudi de 11h à 12h

Donovan - Salle des fêtes Alfred de Musset

-Jeudi de 11h15 à 12h15

Céline - Salle des fêtes de Graville

-Vendredi de 9h à 10h

Benjamin - Salle des fêtes de Sanvic

Il est recommandé de demander un avis à votre médecin pour la pratique de cette activité.

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René 76600 LE
HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

Activité Physique Adaptée

L'**Activité Physique Adaptée (APA)** regroupe des exercices physiques personnalisés, encadrés par des professionnels, destinés aux personnes atteintes de **maladies chroniques** ou en **perte d'autonomie**.

Jeudi 11h-12h
Stade Youri Gagarine
37 Rue Louis Blériot, 76620 Le Havre

Cours animés par **Xavier**. Les **objectifs** de ces séances sont : l'amélioration de la force, de l'endurance, **de la mobilité et de l'équilibre**. Cette activité vise à **améliorer la qualité de vie, préserver l'autonomie et prévenir les complications de santé**.

Une attestation de votre médecin est recommandée pour pratiquer cette activité.

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

leHavre

BLA BLA RUN

NOUVEAU !

Une activité conviviale pour se mettre à la course ou reprendre chacun à son rythme !

Bla bla run, c'est l'envie de bouger ensemble, de progresser en douceur et de partager un bon moment dans une ambiance conviviale.

Que vous débutiez ou que vous souhaitiez reprendre la course, cette activité est faite pour vous !

Au programme des séances : course à pied, renforcement musculaire, endurance, jeux, marche athlétique, bla bla et convivialité et pauses régulières pour souffler, s'hydrater et récupérer.

Rendez vous à la plage (skate parc) ou en forêt de Montgeon entrée proche funérarium

D'autres lieux seront possibles. Un planning trimestriel sera fourni.

Mardi 16h30 17h30

Activité encadrée par Benjamin, éducateur sportif

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



DANSES LATINES EN LIGNE

FORMULE STAGE

NOUVEAU !

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à danser !

Vous ne savez pas ou n'osez pas danser ? Alors c'est le moment pour vous lancer dans l'apprentissage des danses latines en ligne, dans une ambiance conviviale, seul(e) ou en couple.

Pierrick se fera un plaisir de vous initier à cette **pratique bonne pour le moral, comme pour le physique.**

Stage 1 : Du 14/09 au 30/11

Stage 2 : du 01/02 au 26/04

Le Lundi de 14h à 15h30

Pôle Simone Veil

25 rue Lesueur

Accès facile par le tramway - Arrêt Gares

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Sophrologie & self défense

**Bien être et confiance en soi
Stage unique**

La sophrologie a pour objectif de favoriser la détente et la sérénité émotionnelle, de renforcer la capacité à se détendre physiquement et psychiquement.

Le self défense vous apportera confiance en vous et ancrage.

Ce stage vous permettra de gagner en sérénité et en confiance et de réactiver la vitalité et l'énergie intérieure.

Ce stage de 13 séances est mené par Nathalie, sophrologue et Julien professeur de boxe thaïlandaise.

Les mardis de 15h15 à 16h30.

Du 6 octobre 2026 au 26 janvier 2027

Salle des fêtes de Sanvic

1 Rue Jean Borda

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



DANSE SUR CHAISE
Formule stage
NOUVEAU !

Bougez en musique dans la bonne humeur !

Le stage de danse sur chaise vous propose une activité accessible à tous pour entretenir votre mobilité, votre coordination et votre bien-être.

Cet atelier permet de stimuler le corps et l'esprit afin d'entretenir et d'améliorer les fonctions cognitives et les capacités motrices.

Les séances se composent de mouvements adaptés en musique que vous allez devoir reproduire en étant assis sur votre chaise afin de réaliser une chorégraphie

Le cours est animé par Justine, éducatrice sportive.

Du Vendredi 18 septembre au vendredi 4 décembre 2026
De 14h30 à 15h15

Fabrique de St Vincent

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

ESCALADE

Débutants et confirmés

La grimpe est une activité très complète, autant par les muscles qu'elle fait travailler, que par la richesse intellectuelle qu'elle apporte. **Cette discipline concerne un public très large, en recherche de nouvelles sensations.**

Des connaissances techniques liées à la sécurité sont abordées tout au long des séances : manœuvres de cordes, apprentissage de nœuds...

L'activité est encadrée par un moniteur spécialisé en escalade. Le matériel de base est fourni (boudrier, cordes, mousquetons).

Lundi de 12h15 à 13h45

Ou

Jeudi de 12h15 à 13h45

Pôle Simone Veil

25 rue Lesueur

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

MARCHE DÉCOUVERTE PATRIMOINE

4 à 6 km au Havre et alentours

Les marches permettent de découvrir à pied un quartier, un site, un lieu insolite... et de visiter « les incontournables » de notre cité. Elles sont proposées par Éric et Véronique, sur **des parcours de 2 heures maximum entre ville, campagne et mer. Difficulté facile à moyenne.**

C'est l'occasion de rester en forme et de rencontrer d'autres personnes, dans un esprit d'échange et de convivialité.

Un planning de rendez-vous hebdomadaires est envoyé aux participants chaque trimestre.

Les lieux de rendez-vous sont accessibles par le bus ou le tram.

Jeudi de 9h30 à 11h30

Les chaussures de randonnée sont fortement souhaitées

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

MARCHE NORDIQUE

Techniques de base et mise en pratique

L'activité s'adresse aux séniors, en bonne condition physique. Cette marche sollicite les **chaînes musculaires de l'ensemble du corps** et **l'usage des bâtons favorise un bon entretien cardio**.

L'activité est menée par Xavier et Éric.

Marche nordique douce	Vendredi 9h30 à 11h	Débutants en marche nordique ou ayant déjà pratiqué, mais souhaitant un rythme adapté et doux 5-6 km/h environ
Marche nordique dynamique	Jeudi 14h15 à 16h	Personnes dynamiques Exercices de renforcement et de technique pour améliorer sa marche Rythme de marche soutenu 6-8 km/h environ

Un planning de rendez-vous est envoyé à chaque participant

Des chaussures adaptées pour la marche nordique sont conseillées

Possibilité de prêt des bâtons de marche

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



RANDONNEE

8 à 12 km au Havre et alentours

Pour les bons marcheurs

Activité encadrée par Eric

Parcours d'environ 2 heures entre ville, campagne et mer, sur terrains variés de difficulté moyenne à difficile.

Pour rester en forme et rencontrer de nouvelles personnes, dans un esprit d'échange et de convivialité et pour découvrir des lieux qui pourront vous étonner, proches de chez vous.

Un planning de rendez-vous hebdomadaires est envoyé aux participants chaque trimestre.

Les lieux de rendez-vous sont accessibles par le bus et le tram sur le Havre, ou en covoiturage pour les sites extérieurs.

Mardi de 14h à 16h

Les chaussures de randonnée sont fortement conseillées.

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

MEMO MOUV'

**Formule stage
NOUVEAU !**

Stimulez votre mémoire en mouvement !

Ce stage vous propose un atelier ludique qui associe les exercices cognitifs et l'activité physique douce pour entretenir les capacités mentales, la coordination et le bien-être

Le programme inclut des activités pratiques et ludiques tels que des jeux de mémoire, des séquences de gestuelle à mémoriser, des exercices de coordination. Le tout dans la bonne humeur, l'esprit d'équipe et la bienveillance

Le cours est animé par Justine, éducatrice sportive.

**Du Vendredi 8 janvier au vendredi 26 mars 2027
De 14h30 à 15h30**

Fabrique St Vincent

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

PILATES

La méthode « Pilates » a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'assouplissement articulaire pour un entretien ou une amélioration des fonctions physiques.

Cette activité, menée par Marine, se fonde autour de 6 concepts :

La concentration, le contrôle, le centrage, la précision, la fluidité et la respiration.

Jeudi de 15h45 à 16h30

ou de 16h45 à 17h30

Salle des fêtes de Dollemard

*Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport
Apporter son tapis de gymnastique à chaque séance*

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

STRETCHING ET DETENTE MUSCULAIRE

- **Détente musculaire :**

Gymnastique douce qui consiste à étirer les muscles du corps afin d'améliorer leur élasticité, soulager les douleurs musculaires et articulaires, les maux de dos, gagner en souplesse et harmoniser le corps.

Par Donovan

Mardi de 11h à 12h

Fabrique de Rouelles

151 rue Adèle Robert

- **Stretching :**

Vous réalisez des mouvements associés à des techniques de respiration. Le stretching favorise le relâchement au niveau des muscles et des articulations. Une fois les tensions supprimées, vous retrouvez plus de mobilité.

Par Céline

Vendredi de 15h15 à 16h15

Salle des fêtes Louis blanc

277 rue de la Cavée Verte

Par Xavier

Jeudi 10h-11h

Stade Youri Gagarine

37 Rue Louis Blériot, 76620 Le Havre

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

cccasrelationusager@lehavre.fr

YOGA DYNAMIQUE

NOUVEAU !

Le Yoga est la pratique d'un **ensemble de postures qui sont exécutées au rythme de la respiration.**

Il s'adapte à chaque étape de la vie, en fonction de ses besoins et de ses buts. Il agit en **harmonisant à la fois l'état physique, l'état d'esprit et l'état émotionnel** et favorise une meilleure relation à soi et aux autres.

L'activité est menée par Ombeline, professeur de Yoga.

Vendredi de 11h00 à 12h15

Pôle Simone Veil

25 rue Lesueur

Prévoir une tenue souple.

Il est recommandé de demander un avis
à votre médecin pour la pratique de cette activité

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES ET D'EXPRESSION



ANGLAIS

YOU ARE WELCOME !!

Envie de vous initier ou de vous remettre à l'anglais, d'être à l'aise pour d'éventuels voyages, d'entretenir vos acquis ?

Venez partager un **atelier linguistique** basé sur une alternance d'apprentissages écrits et de pratique orale, dans **une ambiance ludique et détendue**.

- **DEBUTANT 1** **Vendredi de 10h45 à 12h**
- **DEBUTANT 2** **Vendredi de 14h à 15h15**
- **DEBUTANT 3** **Judi de 14h à 15h15**
- **VIE QUOTIDIENNE** **Judi de 15h30 à 17h**
ou **Vendredi de 15h30 à 17h**

Salle Borda Sanvic
1 rue Jean de Borda

Au cours des premières séances, l'animatrice, Florence Gavelle, proposera les changements de groupes nécessaires en fonction des niveaux et des places disponibles.

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
cccasrelationusager@lehavre.fr

ATELIER BOIS

Cet atelier vise à un échange, un partage d'expérience et à une coopération autour du travail du bois.

Pas de cours, juste des interactions et de l'entraide entre participants pour la pratique de la menuiserie (utilisation des différents outils, prise de côtes, croquis et plans, vocabulaire, essence des bois ...).

L'activité, animée par **Éric**, convient aux bricoleurs moyens à bons désirant renforcer leurs connaissances et/ou n'ayant pas de lieux ou de matériel disponible à domicile.

Mercredi de 9h à 12h

Résidence Autonomie Irène Joliot Curie

216 rue Irène Joliot-Curie

Un matériel semi-professionnel est mis à la disposition des participants.

Les personnes doivent être assurées par leur responsabilité civile.

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

ATELIERS D'ECRITURE NOUVEAU !

A VOS PLUMES ! Prêts, Partez !

« J'écris, donc je suis heureux ».

A travers la proposition de « mots clefs » ou de « thématiques » diverses et variées, nous stimulons l'imagination, la mémoire et la créativité. Nous vous proposons un moment convivial au cours duquel vous pourrez vous exprimer par la création de textes où l'écoute et la découverte des autres textes peuvent également inspirer.

Les séances seront encadrées par François, professeur de théâtre, expérimenté dans l'écriture.

Jeudi de 14h00 à 16h00

Fabrique Atrium

117 Avenue du 8 mai 1945

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



ATELIER MUSIQUE ET BIEN ETRE

NOUVEAU !

Formule Stages

« LES BAINS SONORES »

Entre musique et méditation

La musicienne Audrey Denis, vous guide dans un récit sonore en jouant des bols chantants en cristal, harmonium indien, tambour, ocarina, bâton de pluie, carillons, tubalophone, voix... Des séances qui offrent un **moment de détente**, une parenthèse où **le conte et les sonorités d'instruments du monde** se rencontrent pour créer un espace d'écoute, de détente et d'imaginaire

Accessible à tous.

Stage de 10 séances

Stage 1 : Du jeudi 17 septembre au 3 décembre 2026 de 10h à 11h

ou

Stage 2 : Du jeudi 28 janvier au 15 avril 2027 de 10h à 11h

Au C.E.M

55 rue du 329^{ème} RI 76620 Le Havre.

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



MUSIQUE, INSTRUMENTS ET SOLFÈGE

Cet atelier, espace d'initiation et d'échanges, vous permet de découvrir la **formation musicale** (solfège) et **l'apprentissage d'un instrument** (clavier, piano et accordéon).

Dans la bonne humeur et en toute simplicité, ces séances sont dispensées par Vanessa et Allan, animateurs.

Plusieurs groupes sont proposés selon un planning défini avec l'animateur

Un créneau à définir avec l'animateur

**Tous les jours de la semaine
(hors mercredi et week-end)
Matin ou après-midi**

Conservatoire Arthur Honegger
70, cours de la République

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

DESSIN, GRAVURE et SERIGRAPHIE **NOUVEAU !**

Vous souhaitez vous initier au dessin et à la gravure ?

Vous avez déjà pratiqué ou vous avez envie de retrouver le plaisir de dessiner ou de découvrir de nouvelles techniques de création artistique ?

Cette activité vous permet, grâce à un suivi individualisé, d'essayer ou d'approfondir différentes techniques.

Le principe est simple, nous dessinerons dans un premier temps au crayon, au fusain, à l'encre ou avec d'autres outils, sur papier. Puis nous imprimerons vos dessins.

Les techniques d'impression permettent une variété de formats allant de la carte postale à l'affiche, mais aussi de nombreux supports tel que le textile, le verre et bien sûr, le papier !

Une thématique différente vous sera proposée par trimestre

Des sorties culturelles vous seront également proposées plusieurs fois dans l'année
(Expositions, visites de musées ...)

La liste du matériel nécessaire est donnée à la première séance.

Les séances seront encadrées par Tom étudiant en master à l'ESADHAR

Judi de 9h00 à 11h00

et

de 11h15 à 13h15

Salle des fêtes de Dollemard

70 rue Ambroise Croizat

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

PEINTURE NOUVEAU !

« Découvrez ou perfectionnez votre pratique artistique.

Les cours s'adressent à tous les niveaux, et associent apprentissage technique, créativité et ouverture culturelle.

Au programme : peinture, dessin, médiation culturelle autour des expositions du moment, balades dessinées pour observer et croquer le monde qui nous entoure, pour développer le regard et la maîtrise des techniques. »

La liste du matériel nécessaire est donnée à la première séance.
Les séances seront encadrées par Mailis assistante d'enseignement à l'ESADHAR

Lundi de 9h30 à 12h30

Salle des fêtes de Dollemard
70 rue Ambroise Croizat

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

cccasrelationusager@lehavre.fr

THEATRE

Dans un esprit collectif et artistique, l'intervenant, François, vous propose de travailler :

- Des ateliers avec des jeux d'apprentissage sur le déplacement, le souffle, la voix, l'improvisation...
- Des rôles dans des pièces écrites par des metteurs en scène, des écrivains, des comédiens...

Le groupe théâtre peut être amené à se produire ponctuellement pour des représentations (semaine bleue, résidences autonomies ...).

Mardi de 9h30 à 12h

Fabrique Atrium

117 Avenue du 8 Mai 1945

OU

Mardi de 14h à 16h30

Fabrique St Vincent

101 rue Guillemard

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

EN 2027

CODE DE LA ROUTE ET SECURITE DES PIETONS

FORMULE STAGE

GRATUIT

Un nouveau programme vous sera proposé en 2027 incluant :
« les bons gestes et comportements en tant que conducteur (trice), en tant que cycliste et piéton ».

Un autre programme prévention : **anti arnaques ainsi que les bons usages de L'IA (intelligence artificielle)** vous sera aussi proposé en nouveauté .

Rendez-vous en début d'année 2027 pour plus d'informations sur ces nouvelles programmations afin de vous y inscrire !

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@lehavre.fr

ATELIER EQUILIBRE ET PREVENTION

Formule stage

GRATUIT

Cet atelier permet d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, de diminuer la « peur de la chute » en apprenant à se relever. Il encourage à adopter des comportements sécuritaires au quotidien dans une ambiance conviviale.

Atelier encadré par Henri

Stage 1 : 23 septembre – 9 décembre 2026

Mercredi de 12 h à 13h - Fabrique Saint Vincent ,101 rue Guillemard

Stage 2 : 6 janvier – 24 mars 2027

Mercredi de 11h15 à 12h15 - Pole mutualisé Mont gaillard- 24-26 rue Marie Lemasson

Stage 3 : 7 avril – 30 juin 2027

Mercredi 11h15 à 12h15 - Fabrique de Sanvic, 100 rue David d'Angers

- Complétez votre parcours bien-vieillir avec les ateliers de prévention des chutes proposés à la **Maison Dahlia** : conseils pratiques, exercices adaptés et accompagnement personnalisé, animés par des ergothérapeutes.

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

cccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



Mon rendez-vous numérique

Gratuit

Vous souhaitez :

- ♦ Apprendre à utiliser les outils numériques (Téléphone, Ordinateur, Tablette et autres)
- ♦ Découvrir de nouveaux outils
- ♦ Faire de la Visio en famille ou entre amis
- ♦ Effectuer des démarches et accéder à vos droits



Mon rendez-vous numérique est fait pour vous !



À domicile

Pour les personnes qui ne sont pas en capacité de se déplacer facilement ou de déplacer leur matériel, du lundi au vendredi de 9h et 12h et de 13h30 à 17h30.

Rendez-vous d'1h30 maximum.



Au CCAS / En résidence autonomie

Pour les personnes en capacité de se déplacer et de déplacer leur matériel, sur rendez-vous d'1h maximum

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
cccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS

Un accompagnement complet à destination des retraités fragilisés par des affections de longue durée avec des limitations légères à modérées.

- **Activités physiques**
Renforcement musculaire, marche nordique douce et activités aquatiques douces
- **Ateliers d'éducation thérapeutique collectifs**
Diététique et bien-être
- **Atelier de sophrologie**
Gestion des troubles du sommeil

Des conseils et un suivi personnalisé par des éducateurs sport santé. Pour ce programme, veuillez contacter le CCAS afin d'obtenir un rendez-vous individuel.

PROGRAMME DE 12 SEMAINES EN GROUPE

2 séances par semaine (le lundi et le jeudi après-midi)

3 programmes sur la saison 2026-2027 :

• 21 septembre – 10 décembre 2026

• 4 janvier – 25 mars 2027

• 5 avril – 1 juillet 2027

Gratuit (programme financé par la conférence des financeurs)

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

ccasrelationusager@lehavre.fr

PROMENADE SANTÉ

Formule stage

GRATUIT

Cette activité douce à destination des personnes avec **une petite mobilité et un périmètre de marche restreint**, vous emmène à la découverte de la ville sur des promenades santé ponctuées d'exercices variés et adaptés aux capacités de chacun avec des phases de récupération.

Vous pourrez redécouvrir la ville et vous remettre en forme tout en améliorant votre endurance avec Éric et Henri.

**1^{er} stage : Du vendredi 18 septembre au 18 décembre
De 14 h à 15 h 30**

1^{er} rendez-vous prévu le vendredi 18 septembre devant la piscine du CNH

**2^{ème} stage : Du vendredi 12 mars au 25 juin 2026
De 14 h à 15 h 30**

1^{er} rendez-vous vendredi 12 mars 2027 devant la piscine du CNH

Le planning des rendez-vous suivants est remis à la 1^{ère} rencontre.

Prévoir une tenue souple, des chaussures de sport et une bouteille d'eau.

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

cccasrelationusager@lehavre.fr

Il est recommandé de demander avis à votre médecin pour la pratique de cette activité.

Le Havre ensemble



MISSION BÉNÉVOLAT SÉNIORS



CUISINER POUR PARTAGER

Activité Intergénérationnelle

Vous avez envie de cuisiner ? Et de partager un moment avec des jeunes ?

Venez partager vos astuces, recettes et souvenirs ou découvrir de nouvelles idées pour cuisiner malin et gourmand, guidé par Sarah, animatrice

Préparez des plats ensemble et emportez-les chez vous.

Ces ateliers favorisent les rencontres, les échanges et la transmission entre générations jeunes et seniors dans une ambiance conviviale autour de recettes simples et économiques.

De novembre 2026 à Juin 2027

Le jeudi 1/15J de 14h à 16h30

au Pôle Simone Veil, 25 rue Lesueur

Renseignements :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

cccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



MISSION BÉNÉVOLAT SENIORS

Bénévolat culturel, sportif, éducatif ou solidaire

« Engagement régulier ou occasionnel »

Le temps de la retraite est l'occasion de s'impliquer dans la vie de la cité pour y jouer un rôle actif et partager son expérience et son savoir.

Vous souhaitez vous engager, transmettre, aller à la rencontre des jeunes générations (lecture, accompagnement scolaire ...) ou encore visiter et sortir avec des aînés isolés ?

Prenez contact avec la Mission bénévolat au 06 48 57 02 21 pour trouver le bénévolat qui vous convient.

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3 place Albert René
76600 LE HAVRE
cccasrelationusager@lehavre.fr

VENEZ VOUS INSCRIRE AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS SENIORS

INSCRIPTIONS - SAISON 2026/2027

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS

JEUDI 3 SEPTEMBRE 2026

De 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville

et dans les mairies annexes et les maisons municipales

POUR TOUS

VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2026

de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville

et dans les mairies annexes et les maisons municipales

Attention : merci de vous conformer aux horaires d'ouverture des structures.

L'Hôtel de Ville ouvre à partir de 8 h

JUSTIFICATIFS À FOURNIR À L'INSCRIPTION

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- L'avis d'imposition 2026 sur les revenus 2025

RENSEIGNEMENTS

Pôle Bien Vieillir – CCAS

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

ccasrelationusager@lehavre.fr

02 35 19 48 70