

CLUBS DES AÎNÉS DE LA VILLE DU HAVRE

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

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



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

Informations auprès des 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 immergé en petit bassin permet un renforcement musculaire complet.

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

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

Aquagym douce	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 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

Le Havre ensemble



Activité	Description	Lieu	Jour et horaire
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

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 s'effectue par l'échelle!

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

Jeudi de 11h15 à 12h00

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
02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



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 (MNS) du CCAS, en collaboration avec les maîtres-nageurs sauveteurs de la direction 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 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

Le Havre ensemble



ACTIVITÉS GYMNIQUES

La gymnastique d'entretien : pour personnes autonomes et qui n'ont aucune difficulté lors des changements de position (debout, assis, allongé).

La gymnastique douce : moins intense que la gymnastique d'entretien (pas de passage au sol).

Le Pilates : renforcement musculaire profond pour l'amélioration de la posture du corps en douceur.

Le stretching et détente musculaire : pratique douce qui consiste à s'étirer et s'assouplir avec des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde.

Le parcours cardio/renfo : phases d'exercices de renforcement musculaire et de cardio adaptés aux capacités de chacun, avec des phases de récupération.

Les séances se déroulent sous la conduite d'éducateurs sportifs spécialisés diplômés, **dans différents lieux répartis sur toute la ville** (voir le planning au dos).

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport.

*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 Graville	133 rue de Verdun		GYM ENTRETIEN 9h à 10h Justine 10h15 à 11h15 Justine		GYM ENTRETIEN 11h15 à 12h15 Céline	
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			
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		PILATES 9h45 à 10h45, 10h45 à 11h45 et 11h45 à 12h 45 Naïda			STRETCHING 15h15 à 16h15 Céline
Salle des fêtes Béreult	12 Rue Bereult, 76600 Le Havre				ZUMBA GOLD 9h30, 10h30 10h30, 11h30 DETENTE MUSCULAIRE 11h30, 12h30 Naïda	

NOUVEAU

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 10h – 11h ou 11h – 12h

Stade Youri Gagarine

37 Rue Louis Blériot, 76620 Le Havre

Cours animé 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

Le Havre ensemble



BADMINTON

Accessible à tous (débutants et confirmés)

Cette activité sportive, encadrée par Henri, s'adapte aux capacités de chacun. Vous pourrez y **gagner en équilibre, en coordination et améliorer votre endurance, ainsi que votre tonicité musculaire.**

Les séances alternent entre des phases d'apprentissage de gestes techniques et des phases de matchs, dans un esprit convivial.

Vendredi de 8h30 à 10h

Gymnase du Montgaillard

41 avenue du Montgaillard

Accès facile par le tramway A-arrêt Queneau

Prêt possible de raquettes et volants.

*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

Le Havre ensemble



EAU PLAISIR

Pour vaincre sa peur de l'eau.

Jene sais pas nager.

J'ai peur de l'eau.

**Henri, 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

Le Havre ensemble



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

Le Havre ensemble



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

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

*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

Le Havre ensemble



NATATION

Perfectionnement 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 Henri,
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'actions sociales

3place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



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 de 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 conseillées.

*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

Le Havre ensemble



PARCOURS CARDIO / RENFO

Cette activité, encadrée par Xavier, enchaîne des phases d'exercices variés et adaptés aux capacités de chacun, avec des phases de récupération.

Cette méthode offre la possibilité de **muscler l'ensemble du corps** tout en **améliorant son endurance**.

L'activité a lieu en salle ou en extérieur en cas de météo favorable.

Vendredi de 14h à 15h

Salle des fêtes François 1^{er}

175 boulevard François 1^{er}

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport.

Apporter son tapis de gymnastique à chaque séance.

*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

Le Havre ensemble



DANSE DE SALON ET EN LIGNE

Niveau initiation

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 de la danse de salon ou de la danse en ligne, dans une ambiance conviviale, seul(e) ou en couple.

Fabienne et Guy se feront un plaisir de vous initier à cette **pratique bonne pour le moral, comme pour le physique.**

Des danses modernes et anciennes sont proposées : Tango, Marche, Valse, Madison, Country, Salsa, Cha-Cha, Boléro, Rumba, Rock, Samba, Paso Doble...

Lundi de 14h à 15h30

Pôle Simone Veil
25 rue Lesueur

Accès facile par le tramway - Arrêt Gares

*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

Le Havre ensemble



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 (baudrier, cordes, mousquetons).

Lundi de 12h00 à 13h30

ou

Jeudi de 12h00 à 13h30

Pôle Simone Veil

25 rue Lesueur

*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

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

Le Havre ensemble



MARCHE NORDIQUE

Techniques de base et mise en pratique

L'activité s'adresse aux séniors, en bonne condition physique et en recherche d'une **activité innovante**. 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	Débutant 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 15h45	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 de bâtons de marche.

*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

Le Havre ensemble



STRETCHING ET DÉTENTE 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

Par Naïda

Jeudi de 11h30 à 12h30

Salle des fêtes Béreult

12 rue Béreult

- **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.

L'activité est menée par Céline.

Vendredi de 15h15 à 16h15

Salle des fêtes Louis blanc

277 rue de la Cavée Verte

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

Le Havre ensemble



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 Naïda, se fonde autour de 6 concepts :

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

**Mardi de 9h45 à 10h45
ou de 10h45 à 11h45
ou de 11h45 à 12h45**
Salle des fêtes Louis Blanc

*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

STAGE DANSE AFRO

Apprentissage de chorégraphies sur des rythmes
Afro avec la présence d'un percussionniste.

Stage animé par Naïda.

du 19 Septembre au 19 décembre

Vendredi de 11h à 12h15

(hors vacances scolaires et jours fériés)

Pôle Simone Veil

25 rue Lesueur

Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport.

Renseignements :

Centrecommunal d'actions sociales 3

place Albert René

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



STAGES YOGA DYNAMIQUE

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, 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.

STAGES

Du 9/01 au 27/03

ou du 4/04 au 3/07

Hors vacances scolaires et jours fériés

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

ZUMBA GOLD

La **Zumba Gold** s'adresse à un public senior qui souhaite garder la forme tout en s'amusant.

Les mouvements sont les mêmes que ceux d'un cours de zumba, mais avec **une intensité adaptée sur une musique entraînante**.

Les cours, animés par Naïda, sont basés sur **une chorégraphie facile à suivre** dans une ambiance conviviale.

Jeudi
de 9h30 à 10h30

ou
de 10h30 à 11h30
Salle des fêtes de Béreult,
12 rue Béreult

*Aucune obligation de savoir danser.
Prévoir une tenue souple et des chaussures de sport.*

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

Renseignements :
Centre communal d'action sociale
3place Albert René 76600 LE HAVRE
02 35 19 48 70
ccasrelationusager@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 d'une pratique orale dans une ambiance ludique et détendue.

- **DEBUTANT 1** **Vendredi de 10h45 à 12h**
- **DEBUTANT 2** **Vendredi de 14h à 15h15**
- **DEBUTANT 3** **Jeudi de 14h à 15h15**
- **VIE QUOTIDIENNE** **Jeudi 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, 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
ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



CHORALE « ESCAPADE »

Chanter en chorale n'exige, au départ, pas de connaissance musicale.

Avec une pratique assidue, vous pourrez développer votre voix. Vous partagerez des moments de plaisir et de convivialité au sein du groupe.

Un répertoire de chants, essentiellement de variété française, vous est proposé toute l'année par Vanessa et Allan.

Vous aurez l'occasion de vous produire sur scène notamment lors de la Semaine bleue, ou d'autres événements comme des concerts caritatifs.

Lundi de 14h à 17h

Salle des fêtes James de Coninck
5 rue Pierre Curie

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

Le Havre ensemble



PEINTURE ET DESSIN

Vous souhaitez vous initier au dessin et à la couleur ? Vous avez déjà pratiqué la peinture et vous avez envie de retrouver le plaisir de peindre ou de découvrir de nouvelles approches ?

Cette activité vous propose, grâce à un suivi individualisé, d'essayer ou d'approfondir différentes techniques de graphisme et de peinture au sein d'un groupe.

L'activité ne peut être suivie qu'une seule saison avec le CCAS. La liste du matériel nécessaire est donnée à la première séance.

Débutants

- **Initiation dessin/couleur** **Lundi de 14h00 à 17h00**

Participants avec des notions de dessin/couleurs

- **Huile 2ème année** **Mardi de 9h30 à 12h30**
- **Initiation pastel** **Mardi de 14h00 à 17h00**
- **Initiation huile** **Lundi de 9h30 à 12h30**
- **Initiation aquarelle** **Mercredi de 9h30 à 12h30**

Salle Borda 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



THÉÂTRE

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 autonomie ...).

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

Le Havre ensemble



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

PROGRAMME SPORT SANTÉ SÉNIORS

Un accompagnement complet à destination des retraités fragilisés par des affections de longue durée (ALD) 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 2025-2026 :

- 22 septembre – 11 décembre 2025
- 12 janvier – 9 avril 2026
- 6 avril – 29 juin 2026
- Gratuit

Renseignements :

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

Le Havre ensemble



ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION 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.

Animé par Xavier ou Henri, éducateurs sportifs seniors.

3 stages de 10 séances

Atelier 1 : du 15 septembre au 01 décembre 2025

Lundi de 11h à 12h - Fabrique Saint Vincent ,101 rue Guillemard

Atelier 2 : du 05 janvier au 23 mars 2026

Lundi de 10h30 à 11h30 - Fabrique Atrium, 117 avenue du 8 Mai 1945

Atelier 3 : du 01 avril au 17 juin 2026

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

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

Le Havre ensemble



PROMENADE SANTÉ

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 et bien-être 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^{ère} période : du vendredi 19 septembre au 12 décembre 2025
de 14 h à 15h**

**2^{ème} période : du vendredi 13 mars au 19 juin 2026
de 14h à 15h**

10 parcours différents

Les 1^{ers} rendez-vous sont prévus le vendredi 19 septembre 2025 et le vendredi 13 mars 2026 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.

*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

Le Havre ensemble



PROGRAMME BIEN-ÊTRE ET SOMMEIL GRATUIT

La sophrologie a pour objectif de permettre, à travers des exercices, de trouver une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit, d'apprendre à être à l'écoute de ses sensations et de ses émotions et d'améliorer sa qualité de vie (gestion du stress et des émotions, qualité du sommeil, confiance en soi).

Ce stage de 10 séances est mené par Nathalie, sophrologue.

Stage : du mardi 23 septembre au 16 décembre 2025

De 15h30 à 16h30

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



ATELIER CODE DE LA ROUTE

GRATUIT

Réactualisation des connaissances

Cette activité de prévention s'adresse à tous les retraités, détenteurs d'un permis de conduire, souhaitant **remettre à jour leurs connaissances du code de la route et des nouveaux comportements routiers**.

L'encadrement est assuré par l'Association Générale des Intervenants Retraités (Agir ABCD) sur 4 séances.

Les mardis, de 14h à 16h

- **Stage 1** : les 4, 12, 18 et 25 novembre 2025

Résidence autonomie Bretagne, 74 rue de la Bigne à Fosse

- **Stage 2** : les 6, 13, 20 et 27 janvier 2026

Résidence autonomie Massillon, 131 rue Massillon

- **Stage 3** : les 3, 10, 17 et 24 mars 2026

Résidence autonomie Bretagne, 74 rue de la Bigne à Fosse

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

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

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



MISSION BÉNÉVOLAT SÉNIORS



MISSION BÉNÉVOLAT SÉNIORS

Bénévolat culturel, sportif, éducatif ou solidaire
de manière régulière ou occasionnelle.

**L'âge 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 pour trouver
le bénévolat qui vous convient.**

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

Le Havre ensemble



ATELIER BOIS

Bénévolat Séniors

Cet atelier vise à un échange, un partage d'expérience et à une coopération pour **des projets de bénévolat destinés à divers partenaires**.

Des créations en bois, projets d'embellissement, meubles simples, jeux... sont ainsi réalisés, non pas pour les participants, mais à destination d'associations, d'écoles, de crèches, de clubs des aînés du CCAS...

En complément, l'atelier bois se destine à la réparation de mobilier appartenant à des particuliers (voir fiche café brico tout bois).

L'activité, animée par Éric, **convient aux bons bricoleurs et aux personnes désirant se familiariser avec le travail du bois**.

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

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



LE CAFÉ BRICO TOUT BOIS

Ne jetez plus, réparons ensemble !

Vous avez des objets en bois abîmés, cassés ou qui ne vous plaisent plus ?

Les bénévoles de l'atelier bois du CCAS vous accueilleront à la résidence autonomie Irène Joliot-Curie et vous aideront à leur donner une nouvelle apparence ou à les réparer.

Les objets concernés doivent être transportables dans une voiture, par une à deux personnes.

Les mercredis de 14h à 16h30 :

1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre 2025

7 janvier, 4 février, 4 mars, 1^{er} avril, 6 mai et 3 juin 2026

**Résidence autonomie Irène Joliot-Curie
216 rue Irène Joliot-Curie 76620 Le Havre**

Atelier participatif gratuit, ouvert à tous.

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

Le Havre ensemble



CUISINER POUR PARTAGER

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

Un moment d'échange intergénérationnel autour de la cuisine !

**Venez partager vos astuces, recettes et souvenirs ou découvrir
de nouvelles idées pour cuisiner malin et gourmand.**

Préparez des plats ensemble et emportez-les chez vous.

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

le jeudi de 14h à 16h30

**du 6 novembre 2025 au 25 juin 2026
un jeudi sur deux**

au Pôle Simone Veil, 25 rue Lesueur

Gratuit

Renseignement :

Centre communal d'action sociale

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

ccasrelationusager@lehavre.fr

Le Havre ensemble



ENEZ VOUS INSCRIRE AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS SENIORS

INSCRIPTIONS - SAISON 2025/2026

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS

JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025

De 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville et dans les mairies annexes de Bléville, Sanvic, Graille

POUR TOUS

VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025

de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville

et dans les mairies annexes et les maisons municipales
(attention : se conformer aux horaires d'ouverture des structures)

JUSTIFICATIFS À FOURNIR À L'INSCRIPTION

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- L'avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024

RENSEIGNEMENTS

ccasrelationusager@lehavre.fr

CCAS – Pôle Bien Vieillir

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70