Bien vieillir au Havre

LA MAISON DAHLIA

10 ANS

—

Un lieu de démonstration
pour adapter son logement et favoriser
le maintien à domicile

—

Programme d'animations de la Maison Dahlia
Septembre 2026 à août 2027

label ami des aînés PLATINE

leHavre

Bien vieillir au Havre

LA MAISON DAHLIA
10 ANS



MADAME REINETTE

Un spectacle sur le vieillissement, le lien social et le bien vivre chez soi

Par la Compagnie Folial

25 novembre 2026 à 15h au Petit Théâtre

Le Havre ensemble | **Plus d'informations sur lehavre.fr**

Sur inscription :
- le 2 novembre de 9h à 12h à la Maison Municipale d'Aplemont
- le 3 novembre de 14h à 17h au Pôle Simone Veil

label ami des aînés PLATINE

leHavre

LA MAISON DAHLIA

Inaugurée en 2016, la Maison Dahlia est un espace d'accueil, de prévention et de démonstration consacré à l'adaptation des logements et au maintien à domicile. Située dans le quartier d'Aplemont, elle est ouverte aux seniors, à leur famille et aux professionnels.

L'habitat y est pensé pour réduire les accidents du quotidien. La Maison Dahlia permet aux visiteurs de **tester des solutions d'aménagement simples et des aides techniques astucieuses, facilement transposables chez soi,** qui préservent la sécurité et le confort du logement. Elle dispose également d'un jardin aménagé.

Des **visites guidées de ses pièces d'habitation** (cuisine, salle de bain/douche, bureau et chambre) sont organisées par des professionnels formés. **Des ateliers de prévention** sont proposés aux seniors et aux familles pour anticiper l'adaptation au logement.

Un programme d'événements gratuits et de rencontres a été spécialement conçu pour les 10 ans de La Maison Dahlia, de septembre 2026 à août 2027.

SOMMAIRE



ADAPTER SON LOGEMENT 05

TÉLÉASSISTANCE 09

NATURE ET JARDINAGE 10

SANTÉ, SPORT ET BIEN-ÊTRE 12

SÉCURITÉ DANS L'ESPACE PUBLIC 17

VIE QUOTIDIENNE 19

JOURNÉE DE CLÔTURE 21

PROGRAMMATION SEMAINE BLEUE 23



LES AIDES FINANCIÈRES POUR AMÉNAGER MON LOGEMENT

LUNDI 8 MARS 2027 – DE 14H À 16H

VENDREDI 12 MARS 2027 – DE 9H30 À 12H

JEUDI 18 MARS 2027 – DE 14H À 16H

Animé par Gwénaëlle Desannaux et Amélie Leduc,
coordinatrices sociales du dispositif SHERPA

Vous souhaitez aménager votre logement mais vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Les aides financières existantes et les professionnels qui peuvent vous accompagner dans votre projet vous seront présentés.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



1 001 FAÇONS DE FAIRE LES CHOSES AU QUOTIDIEN

JEU D'ENQUÊTE

MARDI 4 MAI 2027

JEUDI 13 MAI 2027

JEUDI 3 JUIN 2027

DE 14H À 16H

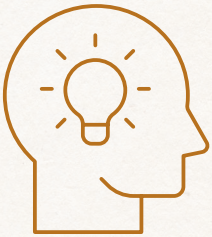
Animé par Anna Lemoine et Lucinda Guillo,
ergothérapeutes du dispositif SHERPA

Cheminez dans l'antre de La Maison Dahlia.

Cherchez, testez, manipulez et découvrez comment de simples solutions transforment le quotidien.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

Dans le cadre de la Semaine bleue, une session supplémentaire est organisée **le lundi 12 octobre 2026 de 14h à 16h**.



ET SI L'ADAPTATION ÉTAIT UN JEU ?

MARDI 9 MARS 2027

MERCREDI 10 MARS 2027

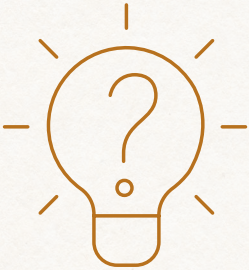
VENDREDI 19 MARS 2027

DE 14H À 16H30

Animé par Olga Bervas, animatrice de la Maison Dahlia

Démarches administratives, devis, choix des solutions techniques... Naviguer parmi ces étapes est parfois complexe. Pour y voir plus clair, deux jeux de société ont été développés pour comprendre et simplifier le projet d'aménagement du domicile.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



QUIZZ DES AIDES TECHNIQUES

LUNDI 10 MAI 2027

VENDREDI 21 MAI 2027

JEUDI 27 MAI 2027

DE 14H À 16H

Animé par Anna Lemoine et Lucinda Guillo, ergothérapeutes du dispositif SHERPA

Savez-vous qu'il existe des objets qui peuvent faciliter le quotidien ?

Devinez leur utilité (en équipe) et testez-les de façon ludique. Une occasion de repartir avec des idées pratiques pour gagner en autonomie.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



RISQUES DE CHUTE ET RÉFLEXES À ACQUÉRIR

MARDI 27 OCTOBRE 2026

MARDI 19 JANVIER 2027

MARDI 6 AVRIL 2027

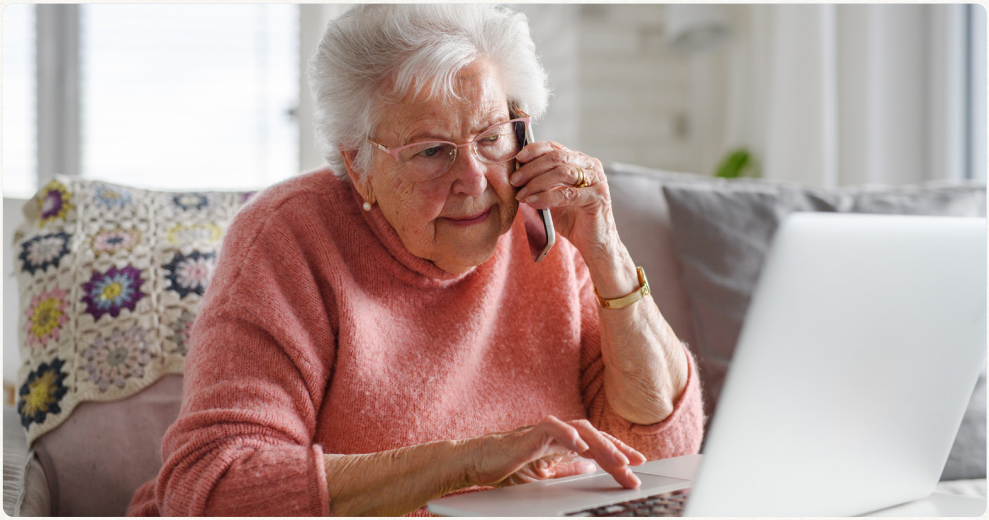
DE 9H30 À 12H

Animé par Anna Lemoine et Lucinda Guillo,
ergothérapeutes du dispositif SHERPA

Vous appréhendez les chutes dans votre logement et vous souhaitez obtenir des conseils pour les éviter ? Des exemples simples et ludiques sont présentés par des ergothérapeutes pour mieux repérer les risques présents au sein de votre logement. À la fin de la session, il vous sera possible de vous inscrire à un atelier complémentaire* de mise en situation de chute et d'apprentissage des techniques de relevage.

** 15 jours plus tard*

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



LA TÉLÉASSISTANCE : RÉUNION D'INFORMATION

LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026

LUNDI 16 NOVEMBRE 2026

LUNDI 1ER FÉVRIER 2027

LUNDI 5 AVRIL 2027

LUNDI 7 JUIN 2027

DE 14H À 16H

Animé par Julie Coupel de l'association Présence Verte, et Olga Bervas, animatrice de la Maison Dahlia

Vous avez des questions sur la téléassistance, son fonctionnement ou son financement ? Un professionnel vous répond et vous présente l'ensemble des dispositifs, systèmes et options existants. Plusieurs solutions d'alerte seront évoquées.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

Dans le cadre de la Semaine bleue, une session supplémentaire est organisée **le mercredi 14 octobre de 14h à 16h**. Toute la programmation est disponible sur lehavre.fr. Inscriptions possibles à partir du 1er octobre 2026.



DE LA VIE DANS LE JARDIN

En collaboration avec les services Environnement et Transition écologique de la Ville du Havre

Vous souhaitez apprendre à semer, planter, prendre soin du sol tout en évitant les efforts physiques inutiles ? Découvrir la faune et la flore qui se cache dans votre jardin ?

Des ateliers « Nature et Jardinage » sont organisés dans le jardin de la Maison Dahlia. Des aides techniques astucieuses vous seront présentées.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

TOUS LES TROISIÈMES MERCREDIS DU MOIS À 14H
Pas d'atelier entre novembre et février

MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2026

Plantations des vivaces et bisannuelles et préparation d'abris pour les habitants du jardin.

MERCREDI 21 OCTOBRE 2026

Soins et paillage avant l'hiver, pour un sol vivant et en bonne santé au printemps suivant.

MERCREDI 17 MARS 2027

C'est la rentrée au jardin ! Découverte des plantes cultivées et spontanées, désherbage, taille des fruitiers et planification de la saison.

MERCREDI 21 AVRIL 2027

Premiers semis et plantations : comment accueillir et soutenir les pollinisateurs.

MERCREDI 19 MAI 2027

Plantations de légumes et d'aromates de la saison estivale et découverte de la faune du sol.

MERCREDI 16 JUIN 2027

Besoins en eau des plantations et des habitants du jardin et comment se préparer aux épisodes de chaleur.

MERCREDI 21 JUILLET 2027

Soins des plantes pendant l'été et découverte des oiseaux et des mammifères du jardin.

MERCREDI 18 AOÛT 2027

Récoltes et valorisations des déchets, initiation au compost.

CYCLE DE VIE D'UN MÉDICAMENT

VISIOCONFÉRENCE EN REPLAY

LUNDI 26 OCTOBRE 2026

JEUDI 5 NOVEMBRE 2026

VENDREDI 13 NOVEMBRE 2026

DE 14H À 16H

Intervention menée par Hélène Feyeux, Docteure en pharmacie au Centre Hospitalier de Cannes

Comment un médicament est-il fabriqué ? Comment arrive-t-il jusqu'à votre pharmacie ? Que faire de ses médicaments non utilisés ? Cette visioconférence permettra de mieux comprendre les traitements du quotidien et leur bon usage. Des conseils pratiques pour suivre ses prestations médicales seront délivrés.

MÉDICAMENTS : HALTE AUX IDÉES REÇUES

QUIZ

MARDI 17 NOVEMBRE 2026

LUNDI 23 NOVEMBRE 2026

DE 14H À 16H

Intervention menée par Fanny Bachelet, docteure en pharmacie, à la pharmacie Grand Cap, et par Olga Bervas, animatrice à la Maison Dahlia

Dans quelle pièce faut-il garder les médicaments ? Un générique est-il aussi efficace qu'un médicament de marque ? Testez vos connaissances sur les médicaments et repartez avec des astuces qui vous aideront à respecter vos prescriptions médicales.

Happy Visio

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

MA VUE ET SA PRISE EN CHARGE

LUNDI 7 DÉCEMBRE 2026

LUNDI 12 AVRIL 2027

DE 14H À 17H

Intervention menée par
Marie Vedel, opticienne pour
Les Opticiens Mobiles



Quelles sont les différentes pathologies de l'œil ? Que puis-je faire pour les éviter ? Qui peut m'aider ? Trouvez les réponses à vos questions et testez les aides techniques « basse vision » qui faciliteront votre quotidien.

Un bilan visuel sera proposé à la suite de l'intervention (de 15h30 à 16h30) – option à préciser lors de l'inscription.

LES OPTICIENS MOBILES

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



PROTÉGER SES MUSCLES PAR L'ALIMENTATION

VENDREDI 15 JANVIER 2027

LUNDI 18 JANVIER 2027

DE 14H À 16H

Animé par Laurence Goussin, diététicienne pour l'association Planeth Patient – plateforme normande d'éducation thérapeutique

L'exercice physique et l'alimentation sont des facteurs essentiels au maintien du tonus musculaire et à la préservation des muscles. Comment les entretenir ? Quels aliments sont recommandés ? Quelles aides techniques peuvent m'aider dans la préparation des repas ? Découvrez les astuces adaptées à vos besoins.

PLANETH Patient

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



PRENDRE SOIN DE SOI EN TOUTE SIMPLICITÉ

JEUDI 21 JANVIER 2027

VENDREDI 29 JANVIER 2027

JEUDI 11 FÉVRIER 2027

DE 14H À 16H30

Animé par Olga Bervas, animatrice de la Maison Dahlia, et par des étudiantes en esthétisme du Lycée Jeanne d'Arc

Prendre soin de soi contribue au bien-être à tout âge. Cet atelier vous invite à découvrir et à tester des solutions pratiques pour faciliter les gestes du quotidien, tout en partageant un moment convivial autour de l'autonomie et de l'estime de soi.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

SOIN DES PIEDS ET CHAUSSAGE

VENDREDI 12 FÉVRIER 2027

VENDREDI 19 FÉVRIER 2027

VENDREDI 12 MARS 2027

DE 14H À 16H

Intervention menée par
M. Dupont, pédicure et podologue, diplômé d'ASSAS – Paris XV

Comment éviter les blessures ? Quels soins apporter au quotidien ? Quelles chaussures choisir pour allier confort et bien-être ? Obtenez des réponses à vos questions et repartez avec des conseils personnalisés. Une paire de chaussures vous sera présentée afin de vous faire découvrir ses caractéristiques et les bienfaits qu'elle peuvent vous apporter au quotidien.

L'ÉQUILIBRE PAR LES DEUX PIEDS

VENDREDI 22 JANVIER 2027

VENDREDI 5 FÉVRIER 2027

VENDREDI 19 FÉVRIER 2027

DE 9H30 À 12H

Animé par Jessie André, kinésithérapeute, et Lucinda Guillo, ergothérapeute du dispositif SHERPA

Avec le temps, les pieds et les chevilles deviennent moins mobiles, moins sensibles, et sont parfois douloureux : raideurs, inconfort, perte de stabilité…

Découvrez des exercices simples, à reproduire chez vous, qui amélioreront votre posture, entraîneront vos appuis et renforceront les capacités de vos pieds.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



SÉCURITÉ ROUTIÈRE – NIVEAU 1 : PARTAGEONS L'ESPACE PUBLIC

MERCREDI 28 OCTOBRE 2026

MERCREDI 10 FÉVRIER 2027

MERCREDI 17 MARS 2027

DE 9H30 À 12H

Animé par Sylvain Thierry, policier municipal et formateur pour la Ville du Havre

Le vieillissement influe-t-il sur l'appréhension de l'espace ? En tant que piéton, comment se protéger ? Comment juger une situation à risque ? Quelles sont les nouvelles règles en vigueur du code de la route ? Adoptez les bons réflexes par l'intermédiaire d'exemples concrets et testez vos connaissances avec des quiz.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

SÉCURITÉ ROUTIÈRE – NIVEAU 2 : CONDUCTEURS

MERCREDI 2 DÉCEMBRE 2026

MERCREDI 14 AVRIL 2027

MERCREDI 12 MAI 2027

DE 9H30 À 12H

Animé par Sylvain Thierry, policier municipal et formateur pour la Ville du Havre

Vous êtes un conducteur occasionnel ou régulier et vous souhaitez faire le point sur les nouvelles règles du code de la route ? Y a-t-il de nouveaux panneaux de signalisation ? Quelles aides techniques peuvent faciliter l'usage de mon véhicule ? Vérifiez vos acquis et (ré)apprenez à partager la chaussée par l'intermédiaire d'exemples concrets et de quiz.

RESTONS PIÉTONS

LUNDIS 15 ET 22 MARS 2027

LUNDIS 19 ET 26 AVRIL 2027

DE 14H À 16H30

Participation à deux ateliers successifs obligatoire.

Animé par un psychologue de l'association Brain Up

Sortir chaque jour permet de préserver son autonomie, d'entretenir les lieux sociaux, de maintenir une activité physique régulière et de stimuler différentes fonctions cognitives, comme l'anticipation, l'observation ou encore l'adaptation aux situations imprévisibles. Il est toutefois nécessaire de préparer sa sortie, en respectant certaines règles et en faisant preuve de vigilance. Familiarisez-vous avec les bons gestes et découvrez les aides techniques qui faciliteront vos sorties, en toute sécurité.

Brain Up

Inscriptions au **02 35 44 97 28**
ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



ET SI ON CONTINUAIT À JOUER ?

LUNDI 30 NOVEMBRE 2026 – 14H

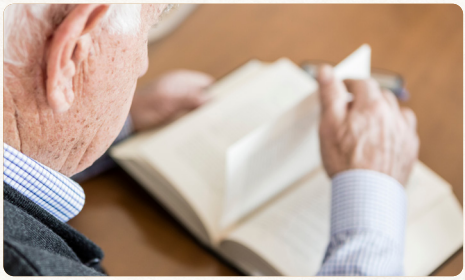
MARDI 8 DÉCEMBRE À 2026 – 10H

VENDREDI 18 DÉCEMBRE – 14H

Animé par Olga Bervas,
animatrice de la Maison Dahlia

Le jeu permet de maintenir le lien social et de stimuler les capacités cognitives. L'avancée en âge complique sa pratique. Des aides de confort, des jeux de société et des cartes spécialement adaptés existent pour vous permettre de vous amuser.

Inscriptions au **02 35 44 97 28**
ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



ASTUCES DE LECTURE

MARDI 1ER DÉCEMBRE 2026

VENDREDI 4 DÉCEMBRE 2026

LUNDI 14 DÉCEMBRE 2026

DE 14H À 16H

Animé par Olga Bervas,
animatrice de la Maison Dahlia

Avec l'avancée en âge, les yeux deviennent plus fragiles. Des aides techniques existent qui facilitent la lecture (livres, magazines, bande-dessinées…) et permettent de poursuivre des activités de loisirs (mots croisés…), malgré l'apparition de certaines pathologies.

Dans le cadre de la Semaine bleue, une session supplémentaire est organisée **le mardi 13 octobre 2026 de 14h à 16h.** Toute la programmation est disponible sur lehavre.fr. Inscriptions possibles à partir du 1er octobre 2026.

LA CUISINE, C'EST FACILE !

MARDI 12 JANVIER 2027

MARDI 26 JANVIER 2027

DE 9H À 15H

Animé par Anna Lemoine et Lucinda Guillo, ergothérapeutes du dispositif SHERPA, et Olga Bervas, animatrice de la Maison Dahlia

Découvrez des aides techniques et des aménagements du domicile qui facilitent la préparation des repas au quotidien : ustensiles adaptés, organisation de l'espace, gestes simplifiés...

Autant de solutions pour gagner en confort et en autonomie.

La rencontre se conclura par un repas partagé.



COMMENT GÉRER SON ADMINISTRATIF ?

MARDI 11 MAI 2027 – 9H30

JEUDI 20 MAI 2027 – 14H

MARDI 25 MAI 2027 – 14H

Animé par Anna Lemoine et Lucinda Guillo, ergothérapeutes du dispositif SHERPA, et Amélie Leduc et Gwénaëlle Desannaux coordinatrices sociales du dispositif SHERPA

Et si les démarches administratives devenaient plus simples ? Des astuces existent pour gagner du temps, limiter les oublis et faciliter vos démarches au quotidien.

Inscriptions au **02 35 44 97 28** ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**



JOURNÉE DE CLÔTURE : 10 ANS DE LA MAISON DAHLIA

VENDREDI 18 JUIN 2027 – 18H

Jardin de la Maison Dahlia

Pour clôturer cet anniversaire, la Maison Dahlia vous invite à découvrir les nouvelles œuvres de l'artiste peintre havraise Muriel Arlay, réalisées spécialement pour cet événement.

À travers un univers poétique et lumineux, ses créations investissent les murs de la maison et rendent hommage à l'esprit du lieu.

Le vernissage sera suivi d'un moment convivial dans le jardin, propice aux échanges et au partage, pour prolonger ensemble cette fin de journée festive.

ÉVÈNEMENT GRATUIT
sur réservation au 02 35 44 97 28 ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

DEVENEZ MEMBRE DU CLUB UTILISATEUR SENIOR

Vous souhaitez contribuer activement à l'amélioration des produits et des services qui favorisent le bien-être des seniors ?

Adhésion gratuite et sans engagement



Rejoignez le Club Utilisateur seniors de la Maison Dahlia.

LA MAISON DAHLIA PARTICIPE À LA SEMAINE BLEUE



Plusieurs ateliers
sont organisés
à La Maison Dahlia :

LUNDI 12 OCTOBRE DE 14H À 16H

Jeu d'enquête : 1 001 façons de faire les choses au quotidien

MARDI 13 OCTOBRE DE 9H30 À 12H

Visite de la Maison Dahlia

MARDI 13 OCTOBRE DE 14H À 16H

Astuces de lecture

MERCREDI 14 OCTOBRE DE 14H À 16H

La téléassistance : réunion d'information

JEUDI 15 OCTOBRE DE 14H À 17H

Visite de la Maison Dahlia

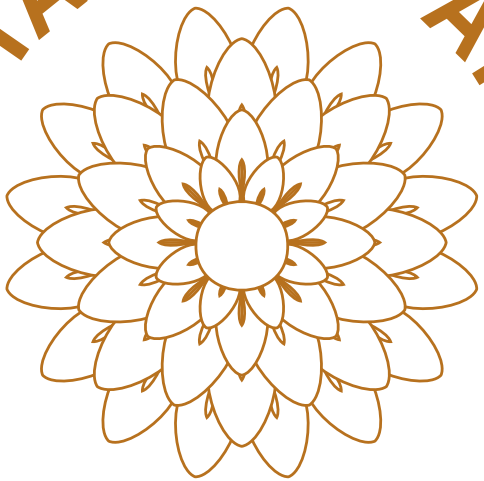
VENDREDI 16 OCTOBRE 2026 DE 14H À 16H

Et si l'adaptation était un jeu ?

Inscriptions à partir du jeudi 1er octobre 2026 au **02 35 44 97 28**
ou à **lamaisondahlia@lehavre.fr**

Toute la programmation est disponible sur lehavre.fr

LA MAISON DAHLIA



10 ANS

Tous les ateliers se déroulent à la Maison Dahlia – sauf mention contraire

La Maison Dahlia
CCAS du Havre
70 avenue Paul-Verlaine

Accès
Transports en commun
Tram B arrêt Curie

Contact
02 35 44 97 28
lamaisondahlia@lehavre.fr

Impression Ville du Havre IMPRIM'VERT® 08/2026 - Conception BDSA - Crédits photos : Ville du Havre, © stock.adobe.com, © Muriel Arlay.