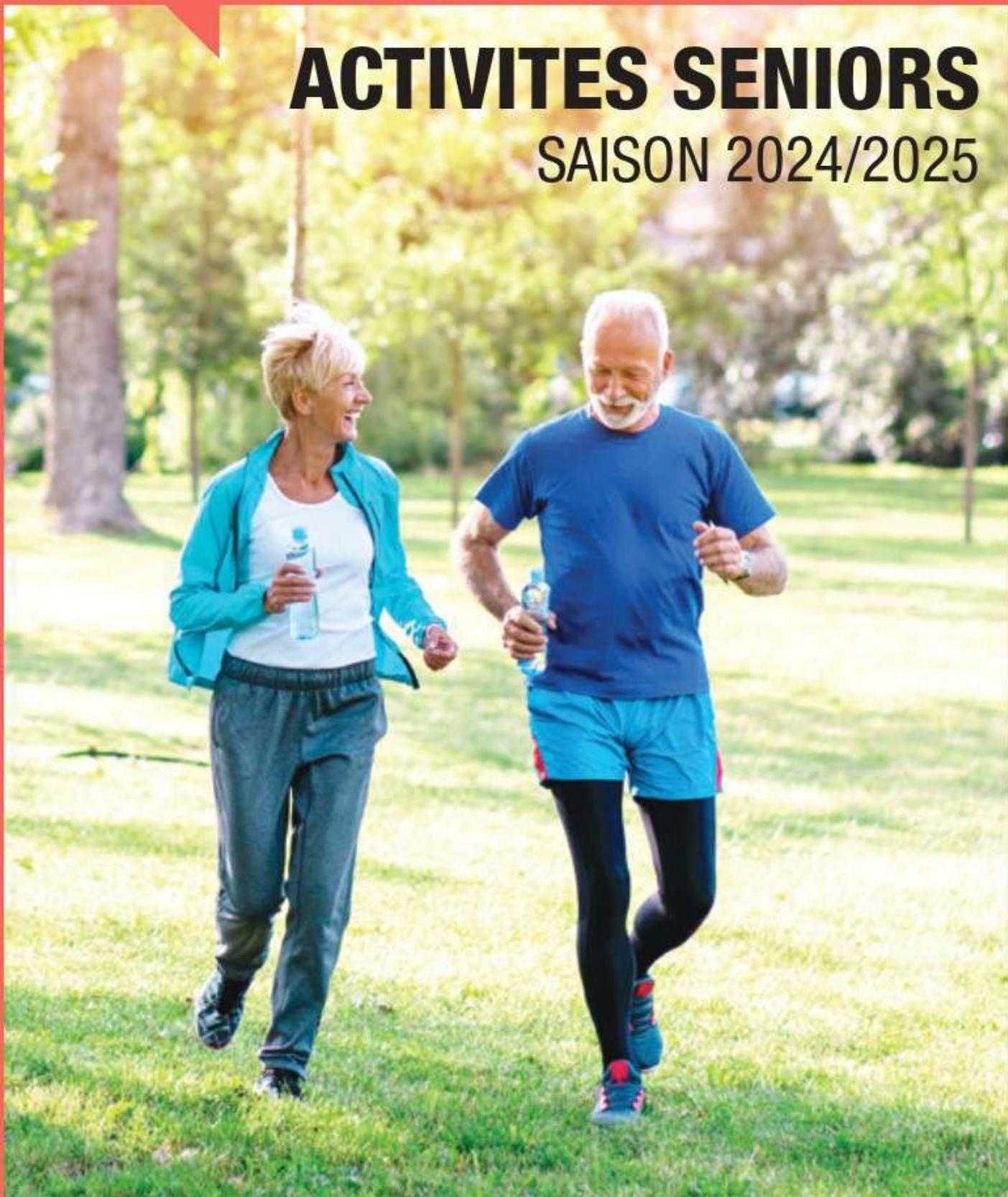


ACTIVITES SENIORS

SAISON 2024/2025



ACTIVITÉS PHYSIQUES *

Disciplines douces

- AQUABIKE DOUX** - Renforcement musculaire doux avec vélo en piscine
- AQUAGYM DOUCE** - Gymnastique douce en petite profondeur
- BALADE DÉCOUVERTE PATRIMOINE** - Découverte de lieux insolites du Havre et ses environs
- BODY ZEN** - Inspiré de plusieurs disciplines (Pilates, yoga et Qi Gong)
- EAU PLAISIR** - Pour vaincre sa peur de l'eau
- GYMNASTIQUE DOUCE** - Remise en forme tout en douceur
- MARCHE NORDIQUE DOUCE** - Marche avec bâtons à allure modérée
- PILATES** - Méthode douce pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques
- STRETCHING** - Étirements et assouplissements pour une détente musculaire

Disciplines dynamiques

- BADMINTON** - Initiation et perfectionnement
- DANSE DE SALON ET EN LIGNE** - Initiation aux danses en couple ou en solo
- ESCALADE** - En gymnase sur mur d'escalade - Possibilité de temps intergénérationnels
- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** - Séances plus intensives qu'en gymnastique douce
- MARCHE** - Parcours au Havre et en campagne de 8 à 10 kilomètres
- MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE** - Marche avec bâtons à allure soutenue
- NATATION** - Perfectionnement nages
- PARCOURS CARDIO / RENFO** - Méthode pour muscler l'ensemble du corps et améliorer son endurance
- YOGA** - Apprentissage dynamique de technique et d'exercices de respiration
- ZUMBA GOLD** - Chorégraphies faciles et dynamiques adaptées aux seniors actifs

* Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin pour la pratique de ces activités

ACTIVITÉS CULTURELLES ET D'EXPRESSION

- ANGLAIS** - Découverte, débutant, ateliers vie quotidienne
- CHORALE « ESCAPADE »** - Pour débutants et initiés
- MUSIQUE, INSTRUMENTS ET SOLFÈGE** - Initiation et apprentissage d'un instrument (clavier, piano et accordéon)
- PEINTURE ET DESSIN** - Initiation dessin, aquarelle, huile, pastel et perfectionnement huile
- THÉÂTRE** - Initiation et perfectionnement au jeu théâtral

3 activités par saison maximum (hors bénévolat et ateliers de prévention)
Coût en fonction du revenu fiscal ou du lieu d'habitation :

Par activité : 35 € / 70 € / 150 € / **non Havrais** : 200 €

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION - GRATUIT

- ATELIER « CODE DE LA ROUTE »** - Réactualisation des connaissances
- ATELIER « ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION »** - Prévention des risques de chutes
- ATELIER « MÉMOIRE »** - Stimulation et entretien mémoire
- « MON RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE »** - Accompagnement individuel avec votre matériel informatique personnel ou prêt de matériel (tablette, ordinateur, smartphone)
- PROGRAMME BIEN-ÊTRE ET SOMMEIL** - À l'écoute des sensations
- PROGRAMME SPORT SANTÉ** - Pour personnes porteuses d'Affections de Longue Durée
- PROMENADE SANTÉ** - Petite mobilité et périmètre de marche restreint

MISSIONS BÉNÉVOLAT SENIORS - GRATUIT

ATELIER BOIS - Travail du bois et partage d'expériences (Café Brico Tout Bois), créations à destination de partenaires

BÉNÉVOLAT COURTOISIE

Réseau des voisins solidaires (visites, sorties, soutien aux aînés...)

BÉNÉVOLAT ENFANCE

Parrain lecteur

Accompagnement scolaire

Rencontre petite enfance

Bénévolat escalade avec collégiens

BÉNÉVOLAT ÉTUDIANT

« Cuisiner pour partager » - Cuisine intergénérationnelle seniors/étudiants

BAREME TARIFS ACTIVITES SENIORS 2024-2025

Les tarifs sont appliqués en fonction des tranches de revenus, sur la base du **revenu fiscal de référence** mentionné sur la feuille d'imposition :

	Personne seule	Couple
Tarif 1	Inférieur à 12 011.99 €	Jusqu'à 18 011.99 €
Tarif 2	De 12 012 € à 25 211.99 €	De 18 012 € à 37 811.99 €
Tarif 3	Au-delà de 25 212 €	Au-delà de 37 812 €

Les montants de la cotisation annuelle 2024-2025 **par activité ou stage** pour la période du **1^{er} septembre 2024 au 1er juillet 2025**, sont fixés comme suit :

	Type de tarif	Tarifs 2024/2025
Activités	Tarif 1	35 €
	Tarif 2	70 €
	Tarif 3	150 €
	Non havrais	200 €
Stages	Tarif 1	18 €
	Tarif 2	35 €
	Tarif 3	75 €
	Non havrais	100 €

- Mise en place de facilité de paiement : en 2 ou 3 fois par prélèvement bancaire
- Mode de règlement : numéraires, chèques, cartes bancaires, Paiement web via le site Hariane
- **A fournir : avis d'imposition 2024 sur les revenus 2023**

CCAS – Pôle Bien Vieillir
ccasrelationusager@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 48 70



BAREME TARIFS ACTIVITES SENIORS 2024-2025

Les tarifs sont appliqués en fonction des tranches de revenus, sur la base du **revenu fiscal de référence** mentionné sur la feuille d'imposition :

	Personne seule	Couple
Tarif 1	Inférieur à 12 011.99 €	Jusqu'à 18 011.99 €
Tarif 2	De 12 012 € à 25 211.99 €	De 18 012 € à 37 811.99 €
Tarif 3	Au-delà de 25 212 €	Au-delà de 37 812 €

Les montants de la cotisation annuelle 2024-2025 **par activité ou stage** pour la période du **1^{er} septembre 2024 au 1er juillet 2025**, sont fixés comme suit :

	Type de tarif	Tarifs 2024/2025
Activités	Tarif 1	35 €
	Tarif 2	70 €
	Tarif 3	150 €
	Non havrais	200 €
Stages	Tarif 1	18 €
	Tarif 2	35 €
	Tarif 3	75 €
	Non havrais	100 €

- Mise en place de facilité de paiement : en 2 ou 3 fois par prélèvement bancaire
- Mode de règlement : numéraires, chèques, cartes bancaires, Paiement web via le site Hariane
- **A fournir : avis d'imposition 2024 sur les revenus 2023**

CCAS – Pôle Bien Vieillir
ccasrelationusager@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 48 70



VENEZ VOUS INSCRIRE AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS SÉNIORS

INSCRIPTIONS - SAISON 2024/2025

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS

JEUDI 5 SEPTEMBRE 2024

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, Graville

POUR TOUS

VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2024

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 2024 sur les revenus 2023

RENSEIGNEMENTS

ccasrelationusager@lehavre.fr

CCAS – Pôle Bien Vieillir

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70

lehavre.fr



CLUBS DES AINES 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 10 € permet d'accéder à tous les clubs de la ville.

Envie d'une collation, d'une boisson ?
A votre convenance entre 0.80€ et 1.40 €.

lehavre.fr

ccasrelationusager@lehavre.fr
3 place Albert René
02.35.19.48.70

CLUBS DES AÎNÉS	CHARGÉE D'ACCUEIL	HORAIRES D'OUVERTURE	TÉLÉPHONE	ADRESSE
Aplemont	Valérie DÉPORTE	Lundi, mardi, jeudi, vendredi <i>13h30-17h00</i>	06.42.09.86.80	Salle Pierre de Coubertin 30 rue des Iris
Flavigny	Thibault BUCH	Lundi, mardi, jeudi, vendredi <i>13h45-17h15</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>	02.35.48.49.03	1 rue Jean De 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>14h00-17h30</i>	02.35.22.80.57	8 rue Madame de Lafayette
Le Blason	Valérie DUCHEMIN	Le vendredi <i>14h00-17h30</i>	02.35.48.49.03	9 rue Dumé d'Aplemont

Informations aux Clubs directement ou au CCAS

A bientôt !!

PLANNING ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

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 Riblet, Maître-Nageur-Sauveteur du CCAS, en collaboration avec les Maîtres-Nageurs-Sauveteurs de la Direction du Sport de la Ville du Havre.

Judi 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 de cette activité*

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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 avis à votre médecin
pour la pratique de cette activité*

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

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 ENTRETIEN 9h à 10h Emilie GYM DOUCE 10h à 11h Emilie	
Salle des Fêtes de Graville	133 rue de Verdun		GYM ENTRETIEN 9h à 10h Justine 10h15 à 11h15 Justine		GYM ENTRETIEN 10h30 à 11h30 Donovan	
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 Nathalie PARCOURS CARDIO/RENFO 14h à 15h Xavier
Salle des fêtes Béreult (de septembre à décembre) et Fabrique massillon (de janvier à juin)	10 rue Béreult 39 rue Labedoyere		GYM DOUCE 10h à 11h Xavier 11h à 12h Xavier			
Salle Bleue Kergomard	33 rue Pauline Kergomard				GYM DOUCE 9h à 10h Donovan	
Fabrique de Rouelles	151 rue Adèle Robert		DETENTE MUSCULAIRE 11h à 12h Naïda			
Salle des Fêtes des Acacias	56 rue des Acacias			GYM DOUCE 11h15 à 12h15 Justine	PILATES 9h à 10h, 10h à 11h et 11h à 12h Naïda	
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

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 Amlon

Salle des fêtes Béreult

10 rue Béreult

puis fabrique massillon

39 rue Labedoyere

Mercredi de 11h15 à 12h15

Justine Lemaître

Salle des Fêtes des Acacias

58 rue des Acacias

Mercredi de 11h à 12h

Xavier Amlon

Salle des fêtes François 1^{er}

175 boulevard François 1^{er}

Jeudi de 9h à 10h

Donovan Bakai

Salle bleue Kergomard

33 rue Pauline Kergomard

Jeudi de 10h à 11h

Emilie Forest

Salle des fêtes A. de Musset

358 avenue du Bois au Coq

Vendredi de 11h à 12h

Nathalie Clémendot

Salle des fêtes François 1^{er}

175 boulevard François 1^{er}

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

BADMINTON

Accessible à tous (débutants et confirmés)

Cette activité sportive, encadrée par Emilie Forest et Henri Riblet, s'adapte aux capacités de chacun. Vous pourrez y **gagner de l'équilibre, de la 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 avis à votre médecin
pour la pratique de cette activité*

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

BALADE DECOUVERTE PATRIMOINE

4 à 6 km au Havre et alentours

Les balades permettent de découvrir à pied un quartier, un site, un lieu insolite... et de visiter « les incontournables » de notre cité. Elles sont proposées par Xavier Amlon et Eric Chouand, sur **des parcours de 2 heures maximum entre ville, campagne et mer.**

C'est l'occasion de rester en forme et de rencontrer d'autres personnes, dans un esprit d'échange et de convivialité. **Cette activité est accessible à tous.**

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

Planning de rendez-vous envoyé chaque trimestre

Les chaussures de randonnée sont fortement conseillées

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

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René
02 35 19 48 70

lehavre.fr

PARCOURS CARDIO / RENFO

Accessible à tous

Cette activité, encadrée par Xavier Amlon, 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 1er
175 boulevard François 1er**

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*

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

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 Vauchel 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 avis à votre médecin
pour la pratique de cette activité*

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

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 (baudrier, cordes, mousquetons).

Jeudi de 12h15 à 13h45

ou

Vendredi 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*

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

MARCHE

8 à 10 km au Havre et alentours

Pour les bons marcheurs

Activité encadrée par Eric Chouand

Parcours d'environ 2 heures entre ville, campagne et mer, sur terrains variés

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

Planning de rendez-vous envoyé chaque trimestre

Les chaussures de randonnée sont fortement conseillées

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

STRETCHING

- **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.

Mardi de 11h à 12h
Fabrique de Rouelles
151 rue Adèle Robert

- **Stretching :**

Étirements doux et sollicitation des muscles

Vendredi de 15h15 à 16h15
Salle des fêtes Louis blanc
277 rue de la Cavée Verte

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

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 Naïda Bouiti, se fonde autour de 6 concepts : **la concentration, le contrôle, le centrage, la précision, la fluidité et la respiration.**

**Judi de 9h à 10h
ou de 10h à 11h
ou de 11h à 12h**

**Salle des Fêtes des acacias
56 rue des acacias**

*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*

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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 Nathalie Clémendot, professeur de yoga.

Lundi de 14h00 à 15h30

Salle des Fêtes Dollemard

70 rue Ambroise Croizat

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

BODY ZEN

Activité physique inspirée de plusieurs disciplines (Pilates, Yoga et Qi Gong...) et tournée vers la prise de conscience du corps et la détente musculaire. En enchainant diverses postures, vous allez solliciter différents groupes musculaires.

L'activité est menée par Nathalie Clémendot

Lundi de 15h30 à 17H00

**Salle des fêtes Dollemard
70 rue Ambroise Croizat**

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René
02 35 19 48 70

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 Bouiti, sont basés sur **une chorégraphie facile à suivre** dans une ambiance conviviale.

Mardi de 9h à 10h ou de 10h à 11h

Fabrique de Rouelles
151 rue Adèle Robert
Bus ligne n°1 - Arrêt Rouelles

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

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

cccasrelationusager@lehavre.fr
3 place Albert René
02 35 19 48 70

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** **Jedi de 14h à 15h15**
- **VIE QUOTIDIENNE** **Jedi 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.

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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**

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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** **Mardi de 14h00 à 17h00**

Participants avec des notions de dessin/couleurs

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

Salle Borda Sanvic

1 rue Jean Borda

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

THEATRE

Dans un esprit collectif et artistique, l'intervenant, François Bizet, 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 (portes ouvertes ou semaine bleue ..)

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

ATELIER EQUILIBRE ET PREVENTION 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 Amlon ou Henri Riblet

3 périodes de 10 séances possibles

Atelier 1 : du 16 septembre au 16 décembre 2024

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

Atelier 2 : du 06 janvier au 24 mars 2025

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

Atelier 3 : du 23 avril au 25 juin 2025

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

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René
02 35 19 48 70

ATELIER MÉMOIRE - GRATUIT

La mémoire est comme un muscle qu'il faut travailler et entretenir...

Prêts pour **une mémoire en pleine forme ?**

Venez participer gratuitement à un stage de 10 séances **dans une ambiance conviviale**, animé par Nathalie Vimbert.

Ateliers mémoire initiation : **jeudi de 10h à 11h30**

Échanges d'expériences, exercices, sorties de proximité

- **Atelier 1** : du 19 septembre au 28 novembre 2024
- **Atelier 2** : du 09 janvier 2025 au 13 mars 2025
- **Atelier 3** : du 03 avril au 26 juin 2025

Salle Borda Sanvic
1 rue Jean de Borda

Ateliers mémoire + : **lundi de 10h à 11h30**

Exercices plus nombreux alternant concentration et réflexion

- **Atelier 1** : du 16 septembre 2024 au 02 décembre 2024
- **Atelier 2** : du 06 janvier 2025 au 10 mars 2025
- **Atelier 3** : du 07 avril 2025 au 23 juin 2025

Maison Dahlia
70 Avenue Paul Verlaine

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René
02 35 19 48 70

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 CHOUAND** et **Henri RIBLET**.

Du vendredi 20 septembre au 6 décembre 2024

OU

Du vendredi 14 mars au 20 juin 2025

De 14 h à 15 h

10 parcours différents

Les 1^{ers} rendez-vous sont prévus le vendredi 20 septembre

et le vendredi 14 mars 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 avis à votre médecin
pour la pratique de cette activité.*

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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, qualité du sommeil, gestion des émotions, confiance en soi...)

Ce stage de 10 séances est mené par Nathalie Le Néol.

du mardi 17 septembre au mardi 17 décembre 2024

ou

du mardi du 07 janvier au mardi 25 mars 2025

ou

du mardi 23 avril au mardi 24 juin 2025

de 15h30 à 16h30

Salle des Fêtes de Sanvic

1 rue Jean Borda

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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 AGIR abcd sur 4 séances.

De 14h à 16h, les mardis :

- **Stage 1** : 12, 19, 26 novembre et 03 décembre 2024
à la **Résidence Autonomie Bretagne**,
74 rue de la Bigne à Fosse 76 620 LE HAVRE
- **Stage 2** : 07, 14, 21 et 28 janvier 2025
à la **Résidence Autonomie Massillon**,
131 rue Massillon 76 600 LE HAVRE
- **Stage 3** : 04, 11, 18 et 25 mars 2025
à la **Résidence Autonomie Bretagne**,
74 rue de la Bigne à Fosse 76 620 LE HAVRE

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

Mon rendez-vous numérique



En résidence autonomie / au CCAS

Pour les personnes en capacité de se déplacer et de déplacer leur matériel. Le lundi et mercredi à 14h, 15h ou 16h, et le mardi à 9h30 ou 10h30. Rendez-vous d'1h maximum.



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.

✉ ccasrelationusager@lehavre.fr

📍 3 place Albert René

☎ 02 35 19 48 70

lehavre.fr

MISSION BENEVOLAT SENIORS

Aller à la rencontre des jeunes générations, s'engager,
Transmettre ,ou encore visiter ou sortir avec des aînés isolés

« PARRAIN LECTEUR » - LECTURE PLAISIR

Ateliers après la classe, autour de l'univers du livre, auprès
d'enfants de 7 à 8 ans dans les écoles élémentaires.

« PARRAIN CARTABLE » - ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Accompagnement à la vie scolaire, culturelle, de jeunes scolarisés
en primaire, collège ou lycée et accueillis en maison d'enfants.

« PARRAIN EVEIL » - RENCONTRE PETITE ENFANCE

Rencontre avec les tout-petits accueillis dans les crèches : ateliers
divers jeux, ... en lien avec l'équipe des structures Petite Enfance.

« BÉNÉVOLAT COURTOISIE »

Visites de courtoisie, sorties de proximité, activités de loisirs, petits
travaux, auprès de personnes isolées souffrant de solitude

**Prenez contact avec Déborah GOBBÉ, Référente Mission
bénévolat et projets intergénérationnels, pour trouver le
bénévolat qui vous convient.**

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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 Chouand**, **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.

ccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

LE CAFÉ BRICO TOUT BOIS

Ne jetez plus, réparons ensemble !

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

Les bénévoles de l'atelier bois du CCAS vous accueilleront à la Fabrique Augustin-Normand et vous aideront pour leur donner une nouvelle apparence ou les réparer.

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

Les samedis de 9h à 12h :

5 octobre, 16 novembre et 7 décembre 2024

11 janvier, 1 février, 1 mars, 26 avril, 17 mai et

14 juin 2025

Fabrique Augustin-Normand
40 rue Saint-Just 76620 Le Havre
02 35 19 67 97

Atelier participatif gratuit, ouvert à tous

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr

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

CUISINER POUR PARTAGER
ATELIER SENIORS/ETUDIANTS

**Participez à un atelier cuisine autour de bonnes recettes
faciles et économiques**

Emportez chez vous les plats réalisés ensemble

1 jeudi sur 2 de 14h à 16h30
(hors vacances scolaires)

Au Pôle Simone Veil
25 rue Lesueur

Gratuit

cccasrelationusager@lehavre.fr

3 place Albert René

02 35 19 48 70

lehavre.fr