

**Bien  
vieillir  
au Havre**



**SEMAINE  
DE LUTTE CONTRE  
L'ISOLEMENT DES AÎNÉS  
DU 15 AU 22 MAI 2026**

**Le Havre ensemble**



**leHavre**

**Une semaine de rencontres, de rendez-vous et de partage,**  
pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.

**Une semaine pour s'engager dans une démarche citoyenne**  
en accompagnant un voisin, une connaissance, un proche isolé.

**Une semaine pour renforcer et développer le réseau  
de partenaires** afin d'aller vers les personnes en situation  
de solitude.

**Vous connaissez une personne âgée isolée ?**

**Il vous arrive vous-même de vous sentir seul ?**

**Vous souhaitez vous engager dans la lutte contre l'isolement ?**

**Cette semaine est faite pour vous.**



**INSCRIVEZ-VOUS OU VOS PROCHES  
SUR LE REGISTRE HAVRAIS DES PERSONNES AGÉES  
VULNÉRABLES**

Formulaire en ligne sur [lehavre.fr](http://lehavre.fr)

ou au 02 35 19 48 70 ou directement au CCAS

## VENDREDI 15 MAI

---

De 14 h  
à 15 h 30

### VISITE DU MUMA

Musée d'art moderne André Malraux  
 2 boulevard Clémenceau

Accompagnés d'un guide, découvrez des œuvres dans lesquelles les arbres se dévoilent. À y regarder de plus près, leur présence dans les tableaux n'est pas due au hasard.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*  
 *Inscription auprès des référents Lutte contre l'isolement*  
 *au 06 48 57 01 35*

## SAMEDI 16 MAI

---

De 14 h  
à 17 h

### ALLONS ENSEMBLE À LA GUINGUETTE

La Fabrique Sanvic  
 100 rue David d'Angers

Partagez un moment joyeux et musical. Le duo Les Petites Robes Noires animera cet après-midi en musique, en revisitant des chansons de la variété française et internationale.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*  
 *Inscription auprès des référents Lutte contre l'isolement*  
 *au 06 48 57 01 35*

## DIMANCHE 17 MAI

---

De 10 h  
à 13 h

### BALADE À LA CANNE

Square Saint-Roch  
 44 avenue Foch

Découvrez le matériel qui vous aidera à profiter des plaisirs de la nature, malgré les difficultés visuelles - en partenariat avec l'association Point de Mire et les chiens guides.

*Gratuit - Sans inscription*

## LUNDI 18 MAI

De 10 h  
à 12 h

### RETROUVONS-NOUS AUX JARDINS PARTAGÉS

Rue Edmond Meyer

Activité manuelle et conviviale pour découvrir les jardins partagés de la rue Edmond Meyer - en partenariat avec Alcéane.

*Gratuit - Sans inscription*

De 14 h  
à 16 h 30

### LA MAISON DAHLIA EN BAS DE CHEZ VOUS

15 rue de Saint-Wandrille

Découvrez les astuces qui faciliteront votre quotidien et vous permettront d'aménager votre logement en toute sécurité - en partenariat avec Habitat 76.

*Gratuit - Sans inscription*

De 14 h  
à 17 h

### PORTES OUVERTES « LE BLASON »

Résidence « Le Blason » - 11 rue Dumé d'Aplemont

Suivez les bons conseils de l'ASEPT\* pour vieillir en bonne santé. L'occasion de découvrir la résidence intergénérationnelle « Le Blason », bâtie au sein de l'ancienne caserne des pompiers.

*Gratuit - Inscription auprès d'Alcéane au 07 89 34 49 71*

De 14 h 30  
à 16 h 30

### JEUX EN FOLIE

La Maison du Cœur - 50 rue de Rivoli

Un après-midi dédié aux jeux de société, pour se retrouver et partager un moment convivial entre voisins.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*

*Inscription auprès de 3F Normandie 02 35 24 17 33 ou 02 35 26 77 24*

\*Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires

## MARDI 19 MAI

De 9 h 30  
à 11 h 30

### **ATELIER BIEN-ÊTRE**

Association AREC - 27 rue Marie Le Masson

Apprenez les techniques d'automassage et créez votre propre huile de massage. Une parenthèse détente dans la convivialité.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*

*Inscription auprès de l'association AREC au 02 35 44 21 65*

De 14 h  
à 17 h

### **PORTES OUVERTES « HÉBÉGÉRAS »**

Résidence « Hébégéras » - 121 rue Demidoff

Échangez avec les locataires de la résidence intergénérationnelle « Hébégéras ». L'occasion de découvrir le quartier Massillon en pleine transformation.

*Gratuit - Inscription auprès d'Alcéane au 07 89 34 49 51*

De 14 h 30  
à 16 h 30

### **CRÉATION DE JARDINIÈRES**

Avenue du Mont Gaillard et rue Jacques Brel

Vous souhaitez embellir vos balcons ou votre extérieur ? Participez à la création de jardinières. Un moment de partage entre voisins.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*

*Inscription auprès de 3F Normandie 02 35 45 04 36 ou 02 35 46 68 24*

De 18 h  
à 20 h

### **PARTAGEONS ENTRE VOISINS**

Parvis de la Fabrique Sainte-Catherine

95 rue Maurice Tronelle

Au programme : buffet apéritif et jeux anciens. Un moment de partage avec les jeunes volontaires d'Unis-Cité et les bénévoles de la Fabrique Sainte-Catherine.

*Gratuit - Inscription auprès de la Fabrique Sainte-Catherine au 02 35 48 03 74*

## MERCREDI 20 MAI

---

De 10 h  
à 11 h 30  
et  
de 14 h 30  
à 16 h

### ATTENTION AUX ARNAQUES !

Le 139 - 139 cours de la République

Atelier de conseils : la police municipale vous sensibilisera aux arnaques, qu'elles soient téléphoniques ou physiques. Elle vous présentera aussi les bons gestes à adopter pour vous protéger.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*

*Inscription auprès des référents Lutte contre l'isolement  
au 06 48 57 01 355*

De 14 h 30  
à 16 h 30

### GYM EN BAS DE CHEZ VOUS

88 boulevard François 1<sup>er</sup>

Participez à un cours de gym dans le jardin de la résidence.  
L'occasion de faire du sport en toute convivialité.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*

*Inscription auprès de 3F Normandie au 02 35 43 79 14*

De 14 h  
à 16 h

### CINÉMA EN AUDIODESCRIPTION

Cinéma Le Studio - 3 rue du Général Sarrail

Découvrez le principe d'audiodescription proposé par l'association Les Yeux Dits à l'occasion de la projection du film « Peau d'âne » de Jacques Demy.

*3 € - Dans la limite des places disponibles*

*Un smartphone est nécessaire.*

*Inscription auprès des référents Lutte contre l'isolement  
au 06 48 57 01 35*

## JEUDI 21 MAI

---

De 11 h 30  
à 12 h 30

### DÉCOUVERTE D'UN REPAS PARTAGÉ

École Pauline Kergomard - 23 rue Francis Carco

Découverte et participation à un repas partagé avec les élèves de l'école Pauline Kergomard. L'occasion de passer un moment entre générations.

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles*

*Inscription auprès des référents Lutte contre l'isolement  
au 06 48 57 01 35*

## VENDREDI 22 MAI

De 9 h  
à 12 h 30

### CONFÉRENCE

#### REGARDS CROISÉS SUR L'ISOLEMENT DES AÎNÉS *COMPRENDRE ET DÉCOUVRIR POUR AGIR*

##### Les Grands Salons de l'Hôtel de Ville

1517 place de l'Hôtel de ville

Des professionnels et experts partagent leurs recherches et leurs expériences afin que chacun puisse comprendre et lutter contre l'isolement des aînés.

Avec la participation de : **Angélique GIACOMINI** - Déléguée générale adjointe Monalisa France ; **Rémi GALLOU** – Sociodémographe ; **Cindy NARME** directrice de AYYEM ZAMEN ; **Aurélie COCHERIL** – Chargée de développement Cohabilis

*Gratuit - Dans la limite des places disponibles - En accès libre*

De 18 h 30  
à 20 h

### CINÉ DÉBAT

#### *PERDUS ENTRE DEUX RIVES - LES CHIBANIS OUBLIÉS*

##### Cinéma Le Sirius - 5 rue du Guesclin

Le documentaire de Rachid Ujdi retrace le parcours des Chibanis, des Algériens venus travailler en France entre 1951 et 1971, partagés entre deux rives et en quête d'identité, à l'arrivée de la retraite.

La projection sera suivie d'un échange avec des acteurs de terrain, pour mieux comprendre les réalités vécues par ces aînés et leur isolement.

*6,60€ - Sans inscription - En accès libre*

## POUR INFORMATION

### Lettres croisées

En lien avec le Passeport du Civisme, l'équipe de la Lutte contre l'isolement a proposé à ses bénéficiaires un projet d'échange de courriers avec des élèves de CM2 scolarisés à l'école Pauline Kergormard. Depuis décembre, 23 enfants sont en contact avec une personne âgée.

### Visite de la Maison Dahlia

Dans le cadre de la réhabilitation des quartiers Frileuse et Aplemont, des visites de la Maison Dahlia sont organisées pour les locataires des immeubles concernés.

## RENSEIGNEMENTS

**Pôle Bien vieillir - CCAS**  
**Référents Lutte contre l'isolement**  
3 place Albert René - 76600 LE HAVRE  
Tél. 06 48 57 01 35  
Courriel : [isolement@lehavre.fr](mailto:isolement@lehavre.fr)