



Bien vieillir au Havre

# JOURNÉES DU BIEN VIEILLIR AU HAVRE

**18 et 19 octobre** 2024

Pôle Simone Veil

Deux journées d'échanges et de rencontres  
pour adapter ensemble la ville au vieillissement

Entrée libre et gratuite



**leHavre**

Face à la hausse significative du nombre de personnes âgées, la Ville du Havre s'engage pour adapter Le Havre au vieillissement et permettre aux seniors d'être bien dans leur logement, bien dans leur quartier et bien entourés.

Le CCAS du Havre, la Ville du Havre et Le Havre Seine Métropole vous invitent au lancement du plan d'actions

« Bien Vieillir au Havre ».

Bien vieillir au Havre, c'est faciliter le quotidien des Havrais que ce soit en termes de logement, d'espaces publics, de mobilité, de prévention, de numérique, de liens sociaux...

À l'occasion de ces deux journées, venez rencontrer nos experts, partager vos idées et participer à des ateliers.

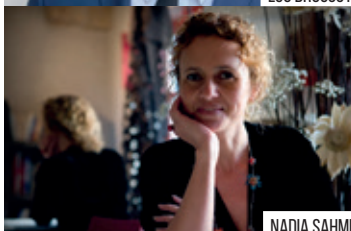
Ensemble, construisons une ville inclusive et solidaire, où il fait bon vieillir.



ÉDOUARD PHILIPPE



LUC BROUSSY



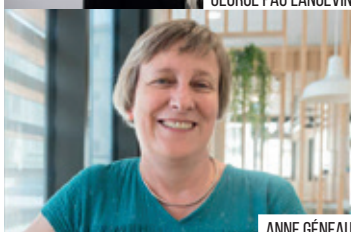
NADIA SAHMI



PIERRE-OLIVIER LEFEBVRE



GEORGE PAU LANGEVIN



ANNE GÉNEAU



FLORENCE THIBAUDEAU-RAINOT

## VENDREDI 18 OCTOBRE

**10 H - OUVERTURE**  
**PAR ÉDOUARD PHILIPPE,**  
**Président du Centre communal d'action sociale - CCAS**

**10 H 30 - LA GRANDE RENCONTRE**  
**Pourquoi et comment adapter la ville**  
**au vieillissement de la population ?**

Les grands témoins nationaux nous parlent de leurs expériences, de leurs recherches pour que chacun puisse vieillir dignement et ensemble dans sa ville.  
Zoom et partage sur les sujets du quotidien pour bien vieillir au Havre.

Avec :

**Luc Broussy**, président de France Sylver éco, directeur général de Planète Grise

**Nadia Sahmi**, architecte AMO en Qualité d'Us-âges

**Pierre-Olivier Lefebvre**, délégué Général Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés

**George Pau Langevin**, adjointe de la Défenseure des droits en charge de la lutte contre les discriminations et de la promotion de l'égalité

**Anne Géneau**, présidente de l'association Les petits frères des pauvres

En présence de **Florence Thibaudeau-Rainot**, adjointe au Maire

Animée par **Sophie Dancourt**



Journaliste, essayiste, fondatrice du média « J'ai piscine avec Simone » et experte des discriminations liées à l'âge.

## 14 H - FABRIQUER UNE VILLE PLUS INCLUSIVE

### Rencontre avec Luc Broussy et Nadia Sahmi

Venez écouter et échanger avec nos experts pour fabriquer ensemble une ville bienveillante.

**Inscriptions** sur place dans la limite des places disponibles

Pour aller plus loin, nous vous proposons un atelier pour imaginer, ensemble, le logement idéal pour bien vieillir.

## 16 H - PRENDRE SOIN DE SOI

### Rencontre avec Hélène Rivière et Elsa Le Jeune

Vieillir transforme le corps et certaines fragilités peuvent avoir un impact sur l'autonomie et l'indépendance. Le médecin gériatre Hélène Rivière et la sophrologue Elsa Le Jeune nous expliquent tout.

Venez prendre quelques conseils pour vieillir en bonne santé.

**Inscriptions** sur place dans la limite des places disponibles

Pour aller plus loin, nous vous proposons un atelier voyage corporel en musique

## 18 H 30 - « QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR ÊTRE VIEUX ? »

### Spectacle

Le Petit Théâtre - 38 rue Casimir Delavigne  
La Compagnie Vol de Nuit vous convie sur le plateau de l'émission de télévision « Bien vieillir on en parle ». Dans le décor de ce plateau de TV, un présentateur, une productrice, un machiniste et une maquilleuse/habilleuse, le temps d'un direct incarnent les problématiques liées aux jeunes retraités.

1 h 05 de spectacle théâtral et musical, qui balaye des thématiques en lien avec le bien vieillir.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 3 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 4 octobre au CCAS



D.R.

## SAMEDI 19 OCTOBRE

## 10 H 30 - GARDER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Rencontre avec Agnès Firmin Le Bodo et Véronique de Villèle

Activité physique, Grande Cause Nationale 2024, venez échanger avec nos expertes, sur les bienfaits de l'activité physique pour vivre mieux.



## 11 H 30 - TOU TOU YOU TOU !

Participez à une grande séance de gym aux côtés de Véronique de Villèle, l'animatrice de l'émission culte Gym Tonic. Parez-vous de vos plus beaux accessoires fluos des années 80 et bougeons tous ensemble ! Ouvert à tout public, toute génération.

## 14 H - AGIR POUR LA PLANÈTE

### Rencontre avec Serge Guérin et Antonin Gimard

Une ville favorable pour la santé est aussi une ville favorable pour le climat. Serge Guérin revient sur ses travaux et son livre « Et si les vieux aussi sauvaient la planète ? ». À ses côtés, le CEREMA expose les enjeux d'adaptation pour une ville plus durable, illustrés par Antonin Gimard, conseiller municipal en charge Le Havre Nature.



D.R.

Pour aller plus loin, nous vous proposons un atelier jardin, sensibilisation à la biodiversité

# DE 14 H À 17 H 30 LA SOLIDARITÉ NOUS REND HEUREUX !

## Speed dating bénévolat

Venez rencontrer les associations qui ont besoin de vous pour agir auprès des seniors et lutter contre la solitude.

Ouvert à toutes les générations.

# 16 H - EXPLORER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

## Rencontre avec Jean-Baptiste Roffini et Sandrine Marchetti

L'intelligence artificielle est au cœur des transformations mais comment ça marche ?

Venez découvrir son fonctionnement et comment l'IA et la domotique peuvent faciliter le quotidien.

**Pour aller plus loin, nous vous proposons un atelier  
« Ma maison intelligente »**



## CAFÉ LITTÉRAIRE

Retrouvons-nous dans un cocon littéraire, autour d'un café ou d'un thé, pour se raconter des histoires connues ou qui méritent de l'être. Laëtitia Botella vous ouvre les portes de sa bibliothèque.

Notre partenaire La Galerne vous propose une sélection d'ouvrages et des séances de signature de nos invités.

## ATELIERS

Informations, horaires et inscriptions sur place dans la limite des places disponibles

- **Numérique**

Nos conseillers numériques vous accueillent pour vous faire découvrir les démarches en ligne et approfondir vos connaissances.

- **Sécurité routière**

Adoptez les bons gestes grâce au simulateur de conduite. Profitez d'une petite révision du code de la route pour être incollable sur la réglementation et rouler en toute sécurité.

- **Art**

Les équipes des musées du Havre vous proposent des ateliers tissage de paysages, une découverte des collections par le toucher, le son et la mémoire et un atelier sur les monuments emblématiques de la ville.

- **Vélo**

L'association La Roue Libre offre la possibilité de se remettre en selle. Profitez d'une sensibilisation, d'une initiation et de balades urbaines.

- **Marche**

Partez à la découverte du quartier le temps d'une marche. Possibilité de découvrir les bâtons de bungypump.

- **Infos arnaques**

La Police nationale vous donne des conseils pour éviter les escroqueries.

**Uniquement vendredi 18 octobre à 14 h**

- **Transports en commun**

Découvrez toute l'offre du réseau de transport (bus, tramway...) et profitez d'une sensibilisation et d'une mise en pratique pour être rassuré dans les transports en commun.

**Uniquement le samedi 19 octobre à 14 h**

- **Logement**

Vous souhaitez découvrir la Maison Dahlia ? Tentez l'expérience immersive avec le casque de réalité virtuelle !

L'application Dahlia 360° propose également une visite libre ou guidée de la maison Dahlia. Pièce par pièce, découvrez des astuces simples pour aménager votre domicile.

## INFORMATIONS ET PARTICIPATION

### Espace d'accueil du Pôle Simone Veil

Des professionnels vous orientent et vous accompagnent pour vos droits, votre logement et vos loisirs. Venez poser vos questions. Citoyen à tout âge : Des idées ? Donnez votre avis et exprimez vos besoins pour adapter la ville et bien vieillir au Havre.

