



Bien vieillir au Havre

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

# LA SEMAINE BLEUE

Du **11** au **19** octobre  
2024

**VISUEL À VENIR**



## S'INITIER À LA SÉCURITÉ INFORMATIQUE

ATELIER NUMÉRIQUE

### La Fabrique Sainte-Catherine 16

95, rue Maurice Tronelle

De 9 h 30 à 11 h 30

L'Association WEB Solidarités vous donnera des conseils pour vous protéger du piratage informatique sur vos équipements numérique (reconnaître les messages d'arnaque, installer un antivirus, apprendre à reconnaître les sites sécurisés, mettre à jour vos équipements informatiques...).

**Inscription** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de WEB Solidarités au 06 17 51 29 69



## LES SECRETS DU GRENIER

VISITE

### Le grenier 21

28 rue du Capuchet

De 10 h à 11 h

Le Grenier vous ouvre ses portes et vous invite à découvrir ses ateliers de production, de tri et de vente de textile de seconde main ainsi que sa recyclerie récemment ouverte.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès du Grenier au 02 35 21 18 24



## LES COULISSES DU SIRIUS

VISITE GUIDÉE

### Le Sirius 24

5 rue du Guesclin

De 10 h à 11 h

Venez découvrir l'envers du décor de ce cinéma d'art et d'essai. Christelle Piedfort, vous dévoilera l'âme du Sirius et son histoire. Avis aux passionnés du 7<sup>e</sup> Art.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS dans la limite des places disponibles



## GYM DOUCE POUR TOUS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

### KORIAN Porte Océane 10

29 rue Louis Brindeau

De 10 h 30 à 11 h 15

L'activité physique adaptée c'est possible à tout âge, pour tous les profils et selon les possibilités de chacun. Cette séance animée par Alexandre Chanez, vous prouvera qu'il est possible de réaliser quelques exercices simples, bénéfiques pour renforcer capacités physiques, équilibre, souplesse et force. À pratiquer sans modération mais toujours avec le sourire !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de KORIAN Porte Océane au 02 32 85 34 00 ou à [educateur.porteocéane@korian.fr](mailto:educateur.porteocéane@korian.fr)



## RELAXATION SONORE

DÉCOUVERTE

### Résidence Les Colibris 43

51 rue du Docteur Roux

De 10 h 30 à 11 h 30

Esmeralda Grégoire vous propose de découvrir la relaxation sonore, en position assise. Permettant d'atteindre un état de détente profond, le son est un moyen d'apaiser le mental et le corps en allégeant les souffrances physiques. Activité déconseillée aux personnes portant un pacemaker ou des stents.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 8 octobre de 10 h à 13 h auprès de la Résidence Les Colibris au 02 35 21 73 85



## INITIATION AU QI GONG

DÉCOUVERTE

### La Fabrique Sanvic 17

100 rue David d'Angers

De 12 h 15 à 13 h 30

L'association « Le pivot du ciel » vous propose une initiation au qi gong, pratique liée à la tradition chinoise incluant des exercices de postures, de respiration et d'apprentissage de mouvements pour dynamiser son Qi, l'énergie vitale.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique de Sanvic au 02 35 44 38 40



## UNE MAISON ASTUCIEUSE

VISITE GUIDÉE

### La Maison Dahlia 18

70 avenue Paul Verlaine

De 14 h à 16 h 30

Venez visiter cette maison pensée pour réduire les risques du quotidien. Vous y découvrirez des solutions simples et astucieuses permettant de préserver sécurité et confort dans votre habitation.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Maison Dahlia au 02 35 44 97 28



## ATELIER CUISINE

ATELIER

### Les Jardins d'Arcadie 26

22 avenue René Coty

De 14 h 30 à 15 h 30

C'est au sein du restaurant des « Jardins d'Arcadie » que vous cuisinerez les recettes de votre enfance. Vous dégusterez ensuite les préparations confectionnées.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès des Jardins d'Arcadie au 02 32 73 27 27  
(Possibilité de déjeuner au restaurant avant l'animation en vous inscrivant au même numéro - menu à 21 €)



## DÉFILÉ « DÉCAL'AGES »

DÉFILÉ DE MODE

### Magic Mirrors 30

5 quai Frissard

À 14 h 30 ou 18 h

Finis l'image des retraités démodés et inactifs ! Lors de ce défilé de mode, les seniors briseront tous les clichés liés à l'âge ! Dynamisme, sourires et partage au programme de ce spectacle !

**Inscriptions** et carton du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



© Anne-Bettina Brunet

## VOYAGE SONORE : DÉCOUVERTE DE LA BIODIVERSITÉ ANIMALE

ATELIER

### Résidence Autonomie Bretagne 39

74 rue de la Bigne à Fosse

De 14 h 30 à 15 h 30

Un des premiers moyens de repérer un animal est souvent de tendre l'oreille. Les animaux dévoilent leur présence en émettant des sons. De la banquise du pôle sud à la savane africaine, en passant par la forêt de Montgeon, un véritable voyage sonore vous attend !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Résidence Autonomie Bretagne au 02 35 54 15 67



## CONCERT AU FIL DE L'EAU

MUSIQUE

### La Fabrique Rouelles 15

151 rue Adèle Robert

De 15 h à 16 h 30

Venez écouter l'association musicale « Quai du Havre » qui reprend des œuvres issues de la chanson française, mais également des compositions originales, qui ont pour thème l'eau et le monde de la mer.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique de Rouelles au 02 35 47 19 29



## GUINGUETTE À LA FABRIQUE

ANIMATION MUSICALE

### La Fabrique Pierre Hamet 14

16 allée Pierre de Coubertin

De 19 h 30 à 23 h 30

La Fabrique vous propose une soirée festive, dansante et musicale animée par une chanteuse du groupe « Les Petites Robes Noires ». Un apéritif dînatoire vous sera proposé pour agrémenter ce moment de chansons et de rire.

Tarif : 5 € pour les adultes et 3 € pour les enfants

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Pierre Hamet au 02 35 46 55 51



SAMEDI 12 OCTOBRE

## VIDE BIBLIOTHÈQUE

LECTURE

### Le Hangar Zéro <sup>22</sup>

37 quai de la Saône

De 10 h à 19 h

L'association des résidents de la boutique du Hangar Zéro vous propose une vente de livres d'occasion avec un coin lecture aménagé. Grands lecteurs, simples curieux, venez nombreux !

Entrée libre, sans réservation



## FAITES VOS JEUX !

JEUX DE SOCIÉTÉ

### Médiathèque Léopold Sédar Senghor <sup>33</sup>

67 rue Gustave Brindeau

De 14 h 30 à 16 h 30

Venez partager un moment convivial autour de nos célèbres jeux vintage : Dame, Scrabble, Rami, Belote ou Yam. Nous nous adapterons à vos envies ! Et que le meilleur gagne !

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la médiathèque Léopold Sedar Senghor au 02 35 13 99 27



## LES RAGNAGNAS

SPECTACLE MUSICAL

### Le Petit Théâtre <sup>23</sup>

38 rue Casimir Delavigne

De 15 h à 16 h 30

Elles sont cinq et créent depuis plus de vingt ans de drôles de spectacles où le chant, la comédie et le rire se conjuguent dans une énergie joyeuse. Campant sur scène une série de portraits ciselés, elles passent au crible de l'humour et de l'autodérision les petits et les grands soucis de la vie, instructif, irrésistible, rafraîchissant et décoiffant.

Tarif : 2 ou 3 €

D.R.



## DÉCOUVERTE DE L'ABBAYE DE GRAVILLE

VISITE

### Abbaye de Gravelle <sup>1</sup>

53 rue de l'Abbaye

De 16 h à 17 h 30

Profitez d'une visite guidée en compagnie d'un médiateur, pour en apprendre davantage sur les collections du musée, l'architecture des lieux et sur la vie monastique. Vous pourrez découvrir les salles basses de l'abbaye ainsi que « l'apothicairerie » uniquement accessibles lors de la visite guidée.

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre au 02 79 92 77 77 ou à reservation-mah@lehavre.fr



DIMANCHE 13 OCTOBRE

## VIDE BIBLIOTHÈQUE

LECTURE

### Le Hangar Zéro <sup>22</sup>

37 quai de la Saône

De 10 h à 19 h

L'association des résidents de la boutique du Hangar Zéro vous propose une vente de livres d'occasion avec un coin lecture aménagé. Grands lecteurs, simples curieux, venez nombreux !

Entrée libre, sans réservation



## DÉCOUVERTE DE LA RELAXATION SONORE

BIEN ÊTRE

### Mauve Yoga <sup>32</sup>

13 rue Rollon

De 11 h à 12 h 30 ou de 16 h à 17 h 30

Sophie Aurore dit Bouteiller vous propose de vivre un moment hors du temps en faisant l'expérience d'une séance de relaxation aux sons des bols tibétains. Les voyages sonores aident à atteindre un état de relaxation profonde du corps et de l'esprit. Les sons des bols ont entre autres, un effet bénéfique sur les problèmes de sommeil et d'anxiété.

(En position allongée, activité déconseillée aux personnes portant un pacemaker ou des stents)

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre au 06 84 23 18 13



## CONCERT DE LUTH

CONCERT



### Abbaye de Gravelle 1

53 rue de l'Abbaye

De 15 h à 16 h

Deux fois par an, les Journées du luth organisées à l'Abbaye de Gravelle, proposent au travers de concerts et de discussions, de mettre en avant ces instruments à cordes pincées. Cet instrument était très en vogue à la cour de François 1<sup>er</sup> et jusqu'à l'époque Baroque.

Entrée libre, sans réservation



D.R.

LUNDI 14 OCTOBRE

## VISITE DU THÉÂTRE « LE NORMANDY »

VISITE GUIDÉE

### Théâtre Le Normandy 45

387 rue Aristide Briand

9 h ou 10 h ou 11 h

Le Théâtre Le Normandy vous accueille pour des visites guidées afin de vous (re)présenter l'histoire de ce lieu mythique de la cité océane. Venez découvrir l'avancée des travaux de rénovation débutés en 2020.

Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



© Laurent Lachèvre

## LA SÉCURISATION DE SON LOGEMENT

ATELIER LUDIQUE ET PRATIQUE

### Le 139 20

139 Cours de la République

De 9 h 30 à 11 h 30 ou de 14 h à 16 h

Des professionnelles du CCAS vous présenteront les aides financières existantes pour aménager un logement ainsi que les aides techniques possibles au domicile pour rester le plus longtemps chez soi. Venez également tester, lors de cet atelier, la réalité virtuelle et découvrir la Maison Dahlia !

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Maison Dahlia au 02 35 44 97 28



## BUNGYPUMP

INITIATION

### Parc forestier de Montgeon 37

Avenue Jacques Anquetil - RDV Entrée des sports – Funérarium

De 10 h à 12 h

Le bungypump est une nouvelle discipline de marche nordique avec des bâtons dynamiques.

Cette pratique permet d'avoir un renforcement musculaire au niveau des épaules ainsi qu'une augmentation d'amplitude de marche. Marche d'environ 6 à 7 km.

Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



## INITIATION AU SCRAPBOOKING

DÉCOUVERTE

### La Fabrique Rouelles 15

151 rue Adèle Robert

De 14 h à 16 h

Le scrapbooking, ou l'art du collage de photos et de souvenirs dans un album, est une activité créative et amusante. Venez vous initier à l'utilisation de techniques de bases avec l'Association Scrap'O Normand (possibilité d'amener une photo si vous le souhaitez).

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Rouelles au 02 35 47 57 87



# LES VIEUX : CINÉ DÉBAT INTERGÉNÉRATIONNEL

CINÉMA

Lycée Jeanne d'Arc – Salle de cinéma 28

10 rue Général de Gaulle - Sainte Adresse

De 14 h à 17 h



Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Ils nous surprennent et nous émerveillent. Pourtant, on entend rarement leurs voix.

Les élèves du Lycée Jeanne d'Arc vous accueillent autour du film « Les Vieux » de Claus Drexel pour des échanges intergénérationnels garantis !

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



# ATELIER SOPHRO-CRÉATIVE

DÉCOUVERTE

AREC 2

27 rue Marie Le Masson

De 14 h 30 à 16 h 30

Sandrine Saunier, vous propose de découvrir les bienfaits de la sophrologie, notamment pour la gestion des émotions, des troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire et de la confiance en soi. Une activité manuelle clôturera ce moment bénéfique.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de l'AREC du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h au 02 35 41 21 65



# GYM DOUCE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les Jardins d'Arcadie 25

130 boulevard François 1<sup>er</sup>

De 15 h à 16 h

Venez stimuler les différentes zones de votre corps en sollicitant vos muscles tout en douceur. Cette activité à la portée de tous vous permettra d'enrichir votre capital santé.

**Inscriptions** auprès des Jardins d'Arcadie du 1<sup>er</sup> au 11 octobre au 02 35 22 46 22 (possibilité de déjeuner au restaurant avant l'animation en vous inscrivant au même numéro - menu à 21 €)



# ATELIER DESSIN PORTRAIT

INITIATION

Le Hangar Zéro 22

37 quai de la Saône

De 15 h à 16 h 30

Éric Lefèbre, diplômé des Beaux-Arts du Havre et créateur de L'Atelier du Carreau vous propose une initiation au portrait en dessin avec des méthodes simples et une pédagogie décontractée.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès d'Éric Lefèbre au 06 86 82 48 83 (possibilité de déjeuner au restaurant du Hangar Zéro avant l'atelier en réservant par téléphone au 07 69 47 74 43 - menu à 18 €)



# DÉCOUVERTE DE LA VANNERIE

ATELIER MANUEL

Le Hangar Zéro 22

37 quai de la Saône

De 17 h 30 à 19 h



Gael vous fera découvrir l'art de la vannerie qui consiste à manier la fibre végétale comme l'osier ou le bambou. Vous repartirez avec votre création.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de Gael Besnard au 06 82 76 21 43



## VISITE DU THÉÂTRE « LE NORMANDY »

VISITE GUIDÉE

## Théâtre Le Normandy 45

387 rue Aristide Briand

9 h ou 10 h ou 11 h

Le Théâtre « Le Normandy » vous accueille pour des visites guidées afin de vous (re)présenter l'histoire de ce lieu mythique de la cité océane. Venez découvrir l'avancée des travaux de rénovation débutés en 2020.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



## PETIT-DÉJEUNER DANS LE NOIR

ANIMATION

## Club des aînés Perrey 7

53 rue du Perrey

De 10 h à 11 h 30

L'association Point de Mire vous propose un petit déjeuner dans le noir. Faites appel à vos sens pour deviner le contenu de votre assiette ! Une expérience unique qui change notre regard sur le monde en renversant les points de vue.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès du service Handicap au 02 35 19 44 33 ou à servicehandicap@lehavre.fr



## LE HAVRE VU D'EN HAUT

VISITE GUIDÉE

## Hôtel de Ville 9

1517 place de l'Hôtel de Ville – RDV devant la maquette

De 10 h à 11 h ou de 11 h à 12 h

Avec son époustouffant panorama à 360°, le 17<sup>e</sup> étage de l'Hôtel de Ville est l'endroit idéal pour découvrir Le Havre et son histoire singulière. Depuis la crique aménagée en 1517 jusqu'à port 2000, en passant par l'urbanisation de la costière et du plateau, sans oublier la reconstruction du centre-ville, le guide vous décrypte cinq siècles d'intenses transformations.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



## ATELIER AUTOMASSAGE

BIEN-ÊTRE

## Le Hangar Zéro 22

37 quai de la Saône

De 10 h à 12 h

Huguette Pornin, réflexologue, vous propose un atelier automassage du haut du corps. Cette pratique relaxante pourra être intégrée dans votre quotidien, chaque fois que vous en éprouverez le besoin.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès d'Huguette Pornin au 06 62 31 44 30 ou à huguette.pornin@wanadoo.fr  
(Possibilité de déjeuner au restaurant du Hangar Zéro après l'atelier en réservant par téléphone au 07 69 47 74 43 - menu à 18 €)



## BOUGEONS ENSEMBLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Les Jardins d'Arcadie 26

22 avenue René Coty

De 14 h à 15 h

Venez partager un moment convivial tout en sollicitant vos muscles en douceur au travers d'une activité de gym douce.

Possibilité de déjeuner au restaurant avant l'animation en vous inscrivant au même numéro.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès des Jardins d'Arcadie au 02 32 73 27 27



## DÉCOUVERTE DES JARDINS SUSPENDUS

VISITE GUIDÉE

## Les Jardins suspendus 27

65 rue du Fort - RDV à l'accueil des serres

De 14 h à 15 h 30

Accompagné par un guide jardinier, partez à la découverte des serres des Jardins suspendus et voyagez dans les climats tropicaux ou secs. Vous découvrirez des collections végétales plus belles les unes que les autres.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre au 02 32 74 04 33 ou à jardinssuspendus@lehavre.fr



## TWIST À SAINT TROPEZ

COMÉDIE MUSICALE



### Le Petit Théâtre 23

38 rue Casimir Delavigne



De 15 h à 17 h

Ce spectacle vous transporte dans une ambiance rétro des années 60 et 70, avec des chansons mythiques qui ont marqué toute une génération. La compagnie Trabucco vous invite à passer un bon moment sur des rythmes endiablés, pour un spectacle inoubliable placé sous le signe de la bonne humeur !

Alors ? Prêts à vous laisser emporter par le « Twist à Saint Tropez » ?

Vente de CD et dédicaces à l'issue du spectacle.

Tarif : 8 ou 10 €

**Inscriptions**, règlement et carton du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS

## DANSE COUNTRY

INITIATION

### La Fabrique Rouelles 15

151 rue Adèle Robert



De 15 h à 16 h

L'association « Rouelles mène la danse » vous propose une découverte de danse country et de danse en ligne. Venez vous initier et vous amuser avec nous !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Rouelles au 02 35 47 19 29

## COLLOQUE « STOP AUX ARNAQUES »

PRÉVENTION

### La Fabrique Atrium 12

117 avenue du 8 mai 1945



De 15 h à 17 h

Être informé pour être vigilant face aux arnaques en tout genre, c'est ce que vous propose cette conférence débat en partenariat avec la Police Nationale, la Police Municipale et la Maison de la Justice et du Droit.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Atrium au 02 35 45 52 95

## CERCLE DES AIDANTS

GRUPE DE PAROLE

### La Maison des aidants 19

7 rue Docteur Richet



De 18 h à 19 h 30

Ce groupe de parole est ouvert aux aidants qui accompagnent un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou malade.

Cette rencontre animée par un psychologue clinicien vous permettra de trouver des ressources, d'échanger avec d'autres personnes, d'avoir des conseils et de vivre au mieux cette période de vie.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Maison des Aidants au 02 79 92 76 17 ou à [maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr](mailto:maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr)

MERCREDI 16 OCTOBRE

## PAUSE BIEN-ÊTRE

ATELIER ESTHÉTIQUE

### Lycée Jeanne d'Arc, site Coty 29

1 place Germaine Coty



De 8 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h à 12 h

Après un accueil café intergénérationnel, les étudiantes du lycée Jeanne d'Arc vous proposent un moment de détente pour prendre soin de vous grâce à cet atelier bien-être. Vous pourrez bénéficier de conseils personnalisés et de soins au choix (maquillage, beauté des mains, modelage ou épilation sourcils).

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



© Adobe Stock - Pkselstock

## L'ART DE SE SOUVENIR

ATELIER

### Club des aînés de Frileuse 6

1 rue Jean Borda

De 9 h à 11 h 30

Venez réaliser un puzzle personnalisé empreint de vos souvenirs en jouant avec la mémoire sensorielle au cœur de votre histoire de vie. Grâce au pouvoir des mots et des couleurs, il sera unique et évolutif.

Elsa Le Jeune, sophrologue et Stéphanie Granval, art thérapeute, vous accompagneront lors de cet atelier pour passer un moment convivial, ludique et riche de partages.

Aucune connaissance artistique n'est requise.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de Elsa Lejeune au 06 70 88 14 63



## ATELIER RECYCL'PALETTES

BRICOLAGE

### Résidence Autonomie Irène Joliot Curie 40

216 rue Irène Joliot Curie

De 9 h à 12 h 30

Après une visite de l'atelier et une présentation des différents outils et machines, les bénévoles de l'atelier bois du CCAS vous inviteront à fabriquer différents objets à partir du bois de palettes récupérées.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



## MARCHE ACTIVE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Départ et arrivée Place Albert René 5

De 9 h 30 à 11 h

Participez à ce défi de marche active sur environ 6 km avec la montée des 17 étages de la Tour de l'Hôtel de Ville où une surprise vous attend !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre au 07 85 61 59 30 ou à [vie-sportive@lehavre.fr](mailto:vie-sportive@lehavre.fr)



## À LA DÉCOUVERTE DU PARC DE ROUELLES

BALADE

### Parc de Rouelles 36

Rue de la Bouteillerie – Montivilliers - RDV devant le pigeonnier

De 9 h 30 à 11 h 30

Accompagné par un jardinier et un animateur, partez à la découverte du Parc de Rouelles. C'est l'occasion de voir le parc d'une autre façon et découvrir l'ensemble des bâtiments.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre au 02 32 74 04 33 ou à [jardinssuspendus@lehavre.fr](mailto:jardinssuspendus@lehavre.fr)



## LA NATURE MORTE

VISITE ET ATELIER

### MUMA 35

2 boulevard Clemenceau

De 10 h à 12 h

Cette visite vous fera découvrir les collections du MuMa autour du thème de la nature morte, classique ou moderne.

Puis, un atelier d'art plastique vous permettra de réaliser une nature morte avec des techniques mixtes : peinture, pastels et collages.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



## MARCHE NORDIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

### La Fabrique Rouelles 15

151 rue Adèle Robert

De 10 h à 12 h

La marche nordique fait travailler tous les muscles de votre corps en douceur à l'aide de bâtons. Venez vous initier à cette pratique (marche de 7 à 8 km environ / prêt de bâtons possible sur inscription au préalable).

Cette animation est proposée par l'association Randocéane.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Rouelles au 02 35 47 19 29



## EXPOSITION « 1939-1945 LES HAVRAIS DANS LA GUERRE »

VISITE GUIDÉE



**Bibliothèque Armand Salacrou** 3

17 rue Jules Lecesne



**De 14 h à 15 h**

Les Archives municipales vous proposent une visite guidée qui rappelle la place singulière du Havre pendant la Seconde Guerre mondiale avec son port stratégique majeur. Cette exposition retrace le quotidien des Havrais(e)s à cette période.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS

© Marcel Maillard. Don Philippe Manneville 2006. BMH PHMMTRA016

## LA FORÊT AUX COULEURS DE L'AUTOMNE

BALADE

**Parc forestier de Montgeon** 37

Avenue Jacques Anquetil - RDV sur le parking des lacs - entrée porte des sports



**De 14 h à 15 h 30**

Quand les températures diminuent et que les jours raccourcissent, la forêt et tous les habitants s'activent pour terminer les derniers préparatifs afin de passer l'hiver.

Venez (re)découvrir la forêt durant cette période si particulière où les feuilles mortes abritent toujours de la vie.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès du service environnement au 02 35 19 61 04 ou à [biodiversite@lehavre.fr](mailto:biodiversite@lehavre.fr)

## CHALET, CASE OU MAISON SUR PILOTIS ?

ATELIER MANUEL INTERGÉNÉRATIONNEL

**Abbaye de Graville** 1

53 rue de l'Abbaye



**De 14 h à 16 h**

Direction les cinq continents grâce à l'incroyable collection de maquettes de maisons de Jules Gosselin.

Chaumière, case, chalet ou maison sur pilotis, il y en aura pour tous les goûts !

Après un tour du monde sans se fatiguer, arrêtons-nous en Afrique pour s'exercer au modelage en fabriquant à quatre mains une petite case en argile.

Chaque adulte doit être accompagné d'au moins un enfant (à partir de 5 ans)

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès des Musées d'Art et d'Histoire au 02 79 92 77 77



© François Dugue

## CHABADABADA

QUIZ MUSICAL

**La Fabrique Aplemont** 11

24 rue des œillets



**De 14 h à 16 h 30**

Venez pousser la chansonnette avec les enfants du centre de loisirs « Sans Détour ». Nous vous proposons un « Chabadabada » comme à la télé ! L'idée est simple, nous proposerons une liste de mots et chaque équipe devra associer un mot à un extrait de chanson, de comptine ou de poème qu'elle connaît.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Aplemont au 02 35 51 70 20

## MARCHE POUR LA PLANÈTE

ENVIRONNEMENT

### Halle aux Poissons 8

28 rue Général Faidherbe

De 14 h à 17 h



© Philippe Briard

Chaque année, des centaines de déchets se retrouvent dans la nature. Ils ont un impact sans pareil sur la faune, la flore et les êtres humains.

Équipés de pinces et de gants, venez allier activité physique et ramassage de déchets en famille, entre amis ou en solo !

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



## PORTE OUVERTE À LA RÉSIDENCE MASSILLON VISITE

### Résidence Autonomie Massillon 41

131 rue Massillon

De 14 h à 17 h, sur rendez vous

Venez découvrir les activités de la résidence Massillon, autour d'un goûter convivial. Les résidents répondront à vos questions et pourront vous faire visiter la résidence et un logement.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Résidence Autonomie Massillon au 02 35 53 21 55



## DÉCOUVERTE DU SITE INTERNET CANVA

ATELIER NUMÉRIQUE

### La Fabrique des Quartiers Sud 13

50 rue de la vallée

De 14 h à 17 h

L'association WEB Solidarités vous propose une initiation au site internet CANVA qui vous permet de créer vos documents personnels tout en vous amusant (carte de visite, carte d'invitation toutes occasions, flyers, affiches, calendrier, étiquettes...). Cet outil est ludique et facile, même pour les débutants, alors venez essayer !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de WEB Solidarités au 06 17 51 29 69



## RANDONNÉE DOUCE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

### La Fabrique Rouelles 15

151 rue Adèle Robert

De 14 h 30 à 16 h 30

La randonnée douce permet, à toutes et tous, de maintenir une activité physique sans avoir la condition physique requise pour des efforts prolongés. L'association « Randocéane » vous propose une sortie pédestre en toute convivialité.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Rouelles au 02 35 47 19 29



## LOTO DES CHANSONS

< JEUX

### « Ma maison » Les Petites Sœurs des Pauvres 31

7 rue des Gobelins

De 15 h à 17 h 30

La règle du jeu est simple c'est la même que le loto sauf qu'au lieu des nombres ce sont des chansons des années 1940 à 1980 qui sortent ! Si vous avez le titre de cette chanson sur votre carton, vous mettez un jeton sur la case. La personne qui a le carton plein remporte un lot !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de Madame Vautier, animatrice des Petites Sœurs des Pauvres au 02 35 42 43 06



JEUDI 17 OCTOBRE

## CHANTIER PARTICIPATIF

ATELIER

### Le Hangar Zéro 22

37 quai de la Saône

De 9 h 30 à 12 h ou de 13 h à 16 h 30

Venez nous aider à préparer, enduire et lisser les murs du Hangar Zéro ! L'équipe du Chantier Terre vous présentera les différents types d'enduits suivi d'une mise en pratique. Technique à la portée de tous, pas besoin de qualification, le but : simplement prendre du plaisir !

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès du Hangar Zéro du mardi au vendredi de 13 h à 15 h au 07 69 35 75 68

(Possibilité de déjeuner au restaurant du Hangar Zéro avant ou après l'atelier en réservant au 07 69 47 74 43 - menu à 18 €)



# MARCHE À LA BOUSSOLE ET DÉCOUVERTE DE LA NATURE DU PARC DE ROUELLES

BALADE

## Parc de Rouelles 36

Rue de la Bouteillerie – Montivilliers - RDV sur le parking du centre équestre

De 9 h 30 à 12 h

Après quelques explications sur l'orientation et le parcours, les participants équipés d'une boussole et d'un carnet de route devront atteindre des points d'intérêts situés sur une boucle d'environ 4 km.

Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



# ASTUCES DE LECTURE

DÉCOUVERTE



## La Maison Dahlia 18

70 avenue Paul Verlaine

De 10 h à 12 h

Par le biais de la découverte d'un univers méconnu qu'est la bande dessinée adulte, Olga Bervas vous fera découvrir lors de cet atelier les outils techniques d'aide à la lecture qui vous permettront de faciliter votre quotidien.

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Maison Dahlia au 02 35 44 97 28



# ATELIER SOPHRO-CRÉATIVE

DÉCOUVERTE

## AREC 2

27 rue Marie Le Masson

De 10 h à 12 h

Sandrine Saunier, vous propose de découvrir les bienfaits de la sophrologie, notamment pour la gestion des émotions, des troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire et de la confiance en soi. Une activité manuelle clôturera ce moment bénéfique.

Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de l'AREC du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h au 02 35 41 21 65



# CUISINE ET CONVIVIALITÉ

ATELIER CUISINE

## La Fabrique Pierre Hamet 14

16 allée Pierre de Coubertin

De 10 h à 12 h 30

Guidé(e)s par un chef et une diététicienne, confectionnez des plats nouveaux tout en découvrant de nouvelles saveurs autour du « mieux manger » pour être en meilleur santé. Vous dégusterez ensuite les recettes préparées. Cet atelier vous est proposé par l'association « Les Insatiables ».

Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



© Anne-Bettina Brunet

# REPAS KARAOKÉ PARTAGÉ

GASTRONOMIE ET ANIMATION

## Résidence Autonomie Montgeon 42

51 rue Émile Aubry

De 12 h à 16 h

C'est à la table de la Résidence Autonomie Montgeon que vous pourrez partager un moment privilégié et convivial avec les résidents. Poursuivez ensuite la journée avec un après-midi karaoké.

Menu : Kir vin blanc, terrine de betterave au chèvre frais, rôti de porc façon orloff – écrasé de pommes de terre, fromage, gâteau crécy, café

Tarif : 16 € à régler sur place le jour même

Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à la Résidence Autonomie Montgeon au 02 35 47 27 36



## LE HAVRE VU D'EN HAUT

VISITE GUIDÉE

### Hôtel de Ville 9

1517 place de l'Hôtel de Ville - RDV devant la maquette



De 14 h à 15 h ou de 15 h à 16 h

Avec son époustoufflant panorama à 360°, le 17<sup>e</sup> étage de l'Hôtel de Ville est l'endroit idéal pour découvrir Le Havre et son histoire singulière. Depuis la crique aménagée en 1517 jusqu'à port 2000 en passant par l'urbanisation de la costière et du plateau sans oublier la reconstruction du centre-ville, le guide vous décrypte cinq siècles d'intenses transformations.

**Inscriptions** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS

## UNE CHORALE EXTRAORDINAIRE

CHANSONS

### Hôtel de Ville 9

1517 place de l'Hôtel de Ville - Gradins du Forum



De 14 h à 15 h 30

Une soixantaine de résidents des Ehpads, publics et privés, de la Ville et de la Métropole Havraise se réunissent pour participer à une chorale en public avec pour chef de chœur Cédric Petit. Venez pousser la chansonnette avec eux !

**Entrée libre, sans inscription**

## MARCHE HISTORIQUE

PATRIMOINE

### Motte féodale 34

233 avenue Pablo Neruda



De 14 h à 15 h 30

Profitez d'une promenade au cœur de l'ex-cité jardin de Frileuse avec le collectif « Mémoires de quartier d'Aplemont et de Frileuse ». Vous partirez à la découverte de l'histoire de ce quartier, de son habitat et des impacts de la guerre.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Atrium au 02 35 45 52 95

## JARDINIÈRE D'AUTOMNE

JARDINAGE

### La Maison Dahlia 18

70 avenue Paul Verlaine



De 14 h à 15 h 30

Lors de cet atelier à la portée de tous, vous bénéficierez de conseils d'aménagement autour du paillage et vous pourrez créer et planter un massif de plantes aromatiques, au sein du jardin de la Maison Dahlia.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Maison Dahlia au 02 35 44 97 28

## INITIATION AU SCRAPBOOKING

DÉCOUVERTE

### La Fabrique Rouelles 15

151 rue Adèle Robert



De 14 h à 16 h

Le scrapbooking, ou l'art du collage de photos et de souvenirs dans un album, est une activité créative et amusante. Venez vous initier à l'utilisation de techniques de bases avec l'Association Scrap'O Normand (possibilité d'amener une photo si vous le souhaitez)

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Rouelles au 02 35 47 57 87

## MA VIE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

PORTE OUVERTE

### Résidence Autonomie Irène Joliot Curie 40

126 rue Joliot Curie



De 14 h à 16 h 30

Les résidents vous attendent pour une visite de leur appartement et de la résidence. Un temps d'échanges autour d'un café vous sera proposé suivi d'une projection des diverses animations (activités manuelles, gym, repas spectacle, rencontre intergénérationnelles, pétanque, potager...).

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la Résidence Autonomie Irène Joliot Curie au 07 87 48 71 87

## APRÈS-MIDI DANSANT

DANSE

**Salle Bleue** 44

33 rue Pauline Kergomard (au-dessus d'Émergence)

De 14 h à 17 h

De rythme en rythme, de pas à pas, seul(e) et/ou accompagné(e), venez partager un après-midi convivial en musique.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de La Fabrique Sainte-Catherine au 02 35 48 03 74



## UN AUTOMNE A BULLER

EXPOSITION

**Bibliothèque Oscar Niemeyer** 4

2 place Niemeyer

De 14 h 30 à 15 h 30

L'exposition consacrée à « la Bibliomule de Cordoue », bande dessinée de Léonard Chemineau et Wilfried Lupano aux couleurs de l'orient retrace leur fabuleux travail et l'histoire de la transmission du savoir par les bibliothèques antiques.

Cette visite sera suivie d'un atelier autour de la calligraphie et des livres anciens.

**Inscriptions** à partir du 1<sup>er</sup> octobre auprès de la bibliothèque Oscar Niemeyer au 02 35 19 70 09



## LIBÉREZ LA MÉMOIRE

CINÉMA



**Le Sirius** 24

5 rue du Gueslin

De 18 h 30 à 20 h 30

Ouverture des portes 18 h

L'année 2024 marque les 80 ans de la Libération du Havre. Afin que la mémoire de la période 1939-1945 soit sauvegardée, la Ville a lancé un appel auprès des aînés ayant vécu au Havre ou ses alentours durant cette période. Leurs témoignages

filmés ont été recueillis par l'association « Passerelle de mémoire ». Ce film documentaire retrace les souvenirs des Havrais présentés en exclusivité lors de la Semaine Bleue en présence de ceux qui ont témoigné.

**Inscription** du 1<sup>er</sup> au 4 octobre à l'Hôtel de Ville puis à partir du 7 octobre au CCAS



Bien vieillir au Havre

# JOURNÉES DU BIEN VIEILLIR AU HAVRE

**VENDREDI 18 ET SAMEDI 19 OCTOBRE**

De 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

Pôle Simone Veil

Entrée libre et gratuite

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. Découvrez tous les projets pour « Être bien chez soi », « Être bien dans sa ville » et « Être bien entourés ».

Face à la hausse significative du nombre de personnes âgées, nous sommes tous concernés. Venez participer et donnez votre avis pour adapter la ville : logements, espace public, mobilité, prévention, numérique, loisirs...

## VENDREDI 18 OCTOBRE

10 H

**OUVERTURE D'ÉDOUARD PHILIPPE, Maire du Havre**



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,**  
spécialiste du vieillissement et de la Silver économie



**Pierre-Olivier LEFEBVRE,** directeur général du Réseau Francophone Villes amies des aînés



**Anne GÉNEAU,**  
Présidente de l'association Les petits frères des pauvres

En présence de **Florence THIBAudeau-RAINOT,**  
adjointe au Maire



**Nadia SAHMI,**  
architecte spécialisé des us-âges



**George PAU-LANGEVIN,**  
Adjointe à la défenseure des droits



14 H

## RENDEZ-VOUS

### Fabriquer une ville plus inclusive

Vivre le plus longtemps chez soi et dans son quartier, c'est l'envie de tous. Pour cela, il faut réunir toutes les conditions pour et trouver des solutions aux difficultés qui peuvent arriver. Venez écouter et échanger avec nos experts Luc Broussy et Nadia Sahmi pour fabriquer ensemble une ville accueillante.

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

16 H

## RENDEZ-VOUS

### Prendre soin de soi

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

Venez prendre quelques conseils pour vieillir en bonne santé.

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

18 H 30

## SPECTACLE

### « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? »

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.

Réservation obligatoire à compter du 1<sup>er</sup> octobre auprès du CCAS



D.R.

## SAMEDI 19 OCTOBRE

11 H 30

## TOU TOU YOU TOU !

Participez à une grande séance de gym douce au côté 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

## RENDEZ-VOUS

### Agir pour la planète

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, l'ADEME expose les enjeux d'adaptation pour une ville plus durable, illustrés par Antonin Gimard, conseiller municipal en charge Le Havre Nature.

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

## DE 14 H À 17 H SPEED DATING

### La solidarité nous rend heureux !

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 RENDEZ-VOUS

### Garder une activité physique

Nous pouvons tous bouger mais en fonction de nos capacités. Venez échanger avec nos expertes, Agnès Firmin Le Bodo et Véronique de Villèle, animatrice télé, sur les bienfaits de l'activité physique pour vivre mieux.

## 16 H RENDEZ-VOUS

### Explorer l'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle est au cœur des transformations mais comment ça marche ? Venez découvrir son fonctionnement et comment l'IA peut faciliter le quotidien avec Jean-Baptiste Roffini, cofondateur de Délibia et Sandrine Marchetti.

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

## PENDANT LES DEUX JOURS

### 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.

Une librairie est proposée par notre partenaire La Galerne pour retrouver une sélection d'ouvrages et proposer des séances de signature de nos invités

## 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.

## ATELIERS

Informations, horaires et inscriptions sur place

- **Numérique**

Installez-vous derrière un ordinateur pour 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**

L'équipe des musées du Havre vous propose des ateliers tissage de paysages et une découverte des collections par le toucher, le son et la mémoire.

- **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

Sur inscription dès le 1<sup>er</sup> octobre auprès du CCAS

- **Déplacement**

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

Sur inscription dès le 1<sup>er</sup> octobre auprès du CCAS

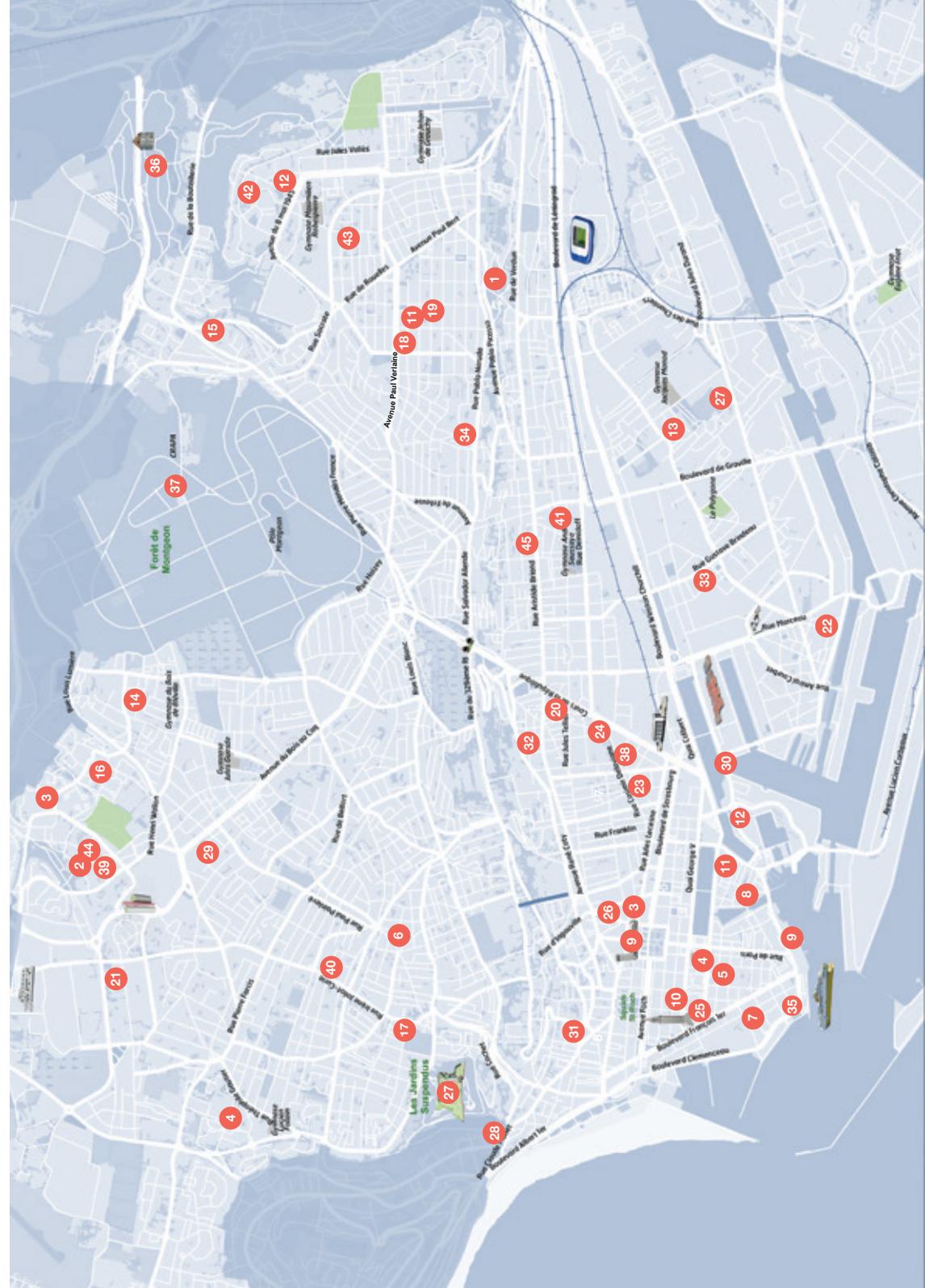
- **Maison Dahlia**

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.

**VISUEL À VENIR**

1. **Abbaye de Graville** - 53, rue de l'Abbaye
2. **AREC** - 27, rue Marie Le Masson
3. **Bibliothèque Armand Salacrou** - 17, rue Jules Lececsne
4. **Bibliothèque Oscar Niemeyer** - 2, place Oscar Niemeyer
5. **CCAS** - 3, place Albert René
6. **Club des aînés de Frileuse** - 1, rue Jean Borda
7. **Club des aînés Perrey** - 53, rue de Perrey
8. **Halle au Poissons** - 28, rue du général Faidherbe
9. **Hôtel de Ville** - 1517, place de l'Hôtel de Ville
10. **KORIAN Porte Océane** - 29, rue Louis Brindeau
11. **La Fabrique Aplemont** - 24, rue des Œillets
12. **La Fabrique Atrium** - 117, avenue du 8 Mai 1945
13. **La Fabrique des Quartiers Sud** - 50, rue de la Vallée
14. **La Fabrique Pierre Hamet** - 16, allée Pierre de Coubertin
15. **La Fabrique Rouelles** - 151, rue Adèle Robert
16. **La Fabrique Sainte-Catherine** - 95, rue Maurice Tronelle
17. **La Fabrique Sanvic** - 100, rue David d'Angers
18. **La Maison Dahlia** - 70, avenue Paul Vertaine
19. **La Maison des aidants** - 7, rue Docteur Charles Richet
20. **Le 139** - 139, cours de la République
21. **Le Grenier** - 28, rue du Capuchet
22. **Le Hangar Zéro** - 37, quai de la Saône
23. **Le Petit Théâtre** - 38, rue Casimir Delavigne
24. **Le Sirius** - 5, rue de Guesclin
25. **Les Jardins d'Arcadie** - 130, boulevard François 1<sup>er</sup>
26. **Les Jardins d'Arcadie** - 22, avenue René Coty
27. **Les Jardins suspendus** - 65, rue du Fort
28. **Lycée Jeanne d'Arc** - 10, rue Général de Gaulle
29. **Lycée Jeanne d'Arc, site Coty** - 1, place Germaine Coty
30. **Magic Mirrors** - 5, quai Frissard
31. **« Ma maison » Les Petites Sœurs des Pauvres** - 7, rue des Gobelins
32. **Mauve Yoga** - 13, rue Rollon
33. **Médiathèque Léopold Sédar Senghor** - 67, rue Gustave Brindeau
34. **Motte féodale** - 233, avenue Pablo Neruda
35. **MuMA** - 2, boulevard Clémenceau
36. **Parc de Rouelles** - 47, rue de la Boutellerie - Montvilliers
37. **Parc forestier de Montgeon** - avenue Jacques Anaquetil
38. **Pôle Simone Veil** - 3, parvis Simone Veil
39. **Résidence Autonomie Bretagne** - 74, rue de la Bigne à Fosse
40. **Résidence Autonomie Irène Joliot Curie** - 216, rue Irène Joliot Curie
41. **Résidence Autonomie Massillon** - 131, rue Massillon
42. **Résidence Autonomie Montgeon** - 51, rue Émile Aubry
43. **Résidence Les Colibris** - 51, rue du Docteur Roux
44. **Salle Bleue** - 33, rue Pauline Kergomard
45. **Théâtre Le Normandy** - 387, rue Aristide Briand



## **INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES PLACES**

Du mardi 1<sup>er</sup> au vendredi 4 octobre 2023  
de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30,  
à l'Hôtel de Ville (salle du Forum) - salle d'attente cafétéria niveau -1.  
Puis, à partir du lundi 7 octobre au CCAS.  
Aucun justificatif n'est à fournir

## **AUTRES ANIMATIONS**

Les inscriptions se font auprès des lieux indiqués dans le programme,  
à partir du 1<sup>er</sup> octobre.

## **RENSEIGNEMENTS**

### **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**

3 place Albert René - 76600 Le Havre

Tél. : 02 35 19 48 70

Mail : [ccasrelationusager@lehavre.fr](mailto:ccasrelationusager@lehavre.fr)

Du lundi au vendredi

de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30

Dernier jeudi du mois ouverture de 11 h à 12 h 30  
et de 13 h 30 à 16 h 30