

PROGRAMME ANNUEL AVRIL 2024 - MARS 2025



ACTIVITÉS SENIORS

Pôle Seniors de la Maison de la Santé
2 place Dupont de l'Eure - 27000 Évreux

02 32 31 89 08



EVREUX
CCAS

« Vivre pleinement à Évreux »



« Évreux, la Ville qui vous fait du bien », c'est notre ambition et elle s'adresse à vous aussi, les seniors de notre ville, pour rendre votre quotidien plus agréable et plus attrayant en participant à des activités qui nourrissent le corps et l'esprit, cultivent le lien social et aident à lutter contre l'isolement.

Être senior, c'est souvent être libre de son temps, quand les obligations professionnelles appartiennent au passé et que les enfants sont devenus adultes à leur tour.

Ce temps libre, je vous invite à en profiter pleinement grâce à un panel d'activités qui a pour ambition de s'adresser à des profils différents.

Le programme d'activités à découvrir dans cette plaquette vous en donne un bon aperçu.

À vous de tester et de choisir le ou les activités qui vous conviennent et qui s'inscrivent dans des domaines variés :

culture, activités sportives et physiques adaptées aux capacités de chacun, activités manuelles et de détente, activités artistiques aussi et rencontres annuelles sous le signe de la convivialité (pique-nique estival, Semaine Bleue, Banquet des seniors...).

Toutes ces activités proposées par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) d'Évreux et ses partenaires - dont de nouvelles activités comme le basket santé et la zumba ! - sont faciles d'accès, peu onéreuses et se déroulent près de chez vous. Aussi, je vous invite à en profiter pleinement ! »

Guy Lefrand

**Maire d'Évreux
Président d'Évreux Portes de Normandie**

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

- À partir de 60 ans et résider à Évreux.
- Pièces justificatives : dernier avis d'imposition et pièce d'identité.
- Sur rendez-vous auprès de l'assistant administratif du Pôle Seniors à La Maison de la Santé, 2 place Dupont de l'Eure - 02 32 31 89 08.

INFORMATIONS GÉNÉRALES :

- Inscription annuelle pour les activités physiques et sportives annuelles (nouvelle ou renouvellement) : à compter du mois de juin.
- **Adhésion annuelle de 15€ par personne.**
- Participation aux ateliers cuisine : 4€
- Les ateliers de pratique artistique sont à régler directement auprès de l'intervenant :
 - dessin-peinture : 6€/séance
 - céramique : 7€/séance
(+ le coût de la cuisson, variable en fonction de la taille de l'objet)

Pour tous renseignements ou informations complémentaires, vous pouvez joindre le Pôle Seniors au **02 32 31 89 08**.

Toutes les informations en ligne sur www.evreux.fr

Retrouvez-nous sur le Facebook du CCAS de la ville d'Évreux.

LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET ACTIVITÉS ADAPTÉES

QUEL QUE SOIT SON NIVEAU OU SES CAPACITÉS, À CHACUN SON ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Le service des sports de la ville d'Évreux propose un programme couvrant, chaque année, la période de mi-septembre à fin juin :

GYM BIEN-ÊTRE

**lundi, mardi et mercredi : 9h15-10h15
10h15-11h15**

Salle omnisport / dojo Navarre
Intervenants : ETAPS

GYM DOUCE

mercredi : 9h30-10h30/10h30-11h30

Dojo gymnase Jean Bart
Intervenants : ETAPS

TENNIS DE TABLE

mardi et vendredi : 9h30-11h30

Gymnase Joliot Curie
Intervenants : ETAPS

MARCHE BÂTON (confirmé)

mercredi : 9h15-11h15

plusieurs circuits

Intervenants : ETAPS

MARCHE DOUCE

jeudi : 9h15-11h15 *(plusieurs circuits)*

Intervenants : ETAPS

MARCHE MODÉRÉE

vendredi : 9h15-11h15 *(plusieurs circuits)*

Intervenants : ETAPS

TIR À L'ARC

lundi et mercredi : 9h30-11h30

Gymnase Joliot Curie
Intervenants : ETAPS

PÉTANQUE

mercredi : 9h30-11h30

Boulodrome de La Madeleine
Intervenants : ETAPS

AQUAGYM

mardi : 13h-14h

Piscine Plein Soleil

jeudi et vendredi : 9h-10h et 10h-11h

Piscine Jean Bouin
Intervenants : ETAPS

NATATION (apprentissage)

mercredi : 9h-10h

Piscine Jean Bouin
Intervenants : ETAPS

Inscriptions à compter de juin 2024.

L'animateur sportif du Pôle Seniors propose un programme adapté :

MARCHE SOUPLE ADAPTÉE

mardi : 9h30-11h45

Forêt de Saint-Michel

Animateur sportif Pôle Seniors

MARCHE RAPIDE ADAPTÉE

jeudi : 9h30-11h

Forêt de Saint-Michel

Animateur sportif Pôle Seniors

GYM DOUCE

lundi : 9h30-11h

Maison de la Santé

vendredi : 9h30-11h

Gymnase Maxime Marchand

Animateur sportif Pôle Seniors

VÉLO EN SALLE

mardi et jeudi : 14h-15h

Espace Bien-être

Animateur sportif Pôle Seniors

Inscriptions à compter de juin 2024.

Les bonus de l'année 2024 !

Soutenu par la Conférence des Financeurs, le Pôle Seniors vous propose de découvrir de nouvelles activités physiques de début avril à décembre :

DANSE DE SALON

lundi : 9h30-10h30

Nadia Letellier

BASKET SANTÉ

jeudi : 10h-12h

Club Basket Nétreville

PILATES RELAXATION

lundi : 14h-15h

Leslie

**Inscriptions à compter
du 18 mars 2024.**

ZUMBA

lundi : 15h15-16h15

Leslie

STRETCHING POSTURAL

jeudi : 15h-16h

Jazz Claq



LES ACTIVITÉS CULTURELLES

Les activités récurrentes :

ATELIER CHANT

mardi : 14h-16h

Maison de la Santé

Animatrice Pôle Seniors

ATELIER COUTURE

jeudi : 14h-16h

Maison de la Santé

Animatrice Pôle Seniors

Les bonus 2024 :

ATELIERS CÉRAMIQUES

jeudi : 10h-12h

Maison de la Santé

Emmanuel André

ATELIERS DESSIN

mercredi : 14h-16h

Espace Saint-Louis,

15 rue Saint-Louis (salle 25)

Emmanuel André

ATELIER TRICOT

lundi : 14h - 16h

Maison de la Santé

Animatrice Pôle Seniors

Ventes périodiques de tickets cinéma :
mai / septembre et janvier 2025.

INITIATION CHANT

jeudi 14 mars : 15h

Maison de la Santé

Animée par la chorale des Fauvettes

SORTIE AU MUSÉE

5 juin : 14h-15h

Musée d'Évreux

Visite commentée des collections
permanentes et exposition temporaire.

LES ATELIERS DU LIEN

Pour un moment de détente et de partage, différents temps de loisirs vous sont proposés tout au long de l'année :

ATELIERS CUISINE

2 vendredis/mois : 10h-15h30

Maison de la Santé

Animatrice Pôle Seniors

JEUX DE SOCIÉTÉ

mercredi : 14h-16h

Maison de la Santé

Animatrice Pôle Seniors

CAFÉ DE LA BONNE HUMEUR

jeudi : 9h30-11h30

Maison de la Santé

Animatrice Pôle Seniors

LES ATELIERS PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

Chaque année, le Pôle Seniors propose de nouveaux ateliers prévention et bien-être, soutenus par la Conférence des Financeurs, qui débiteront début avril :

ATELIER MÉMOIRE

lundi : 10h-12h

Agathe Leroy

PERCUSSIONS CORPORELLES

jeudi : 14h-15h

Jazz Claq

ATELIERS SOPHROLOGIE

vendredi : 14h-15h

Isabelle Galpin

QI GONG ET CERCLE DE PAROLE

mercredi : 15h30-17h

Luc Vang

MÉDIATION ANIMALE

mardi : 14h-16h

Élodie Fessard

Inscriptions

à compter du 18 mars 2024.

Les conférences Happy Visio :

Happy Visio est un spécialiste des actions de prévention et de santé par visioconférence : webinaires, ateliers thématiques ou consultations en ligne. L'animatrice du Pôle seniors organise un visionnage collectif des ateliers ou conférences proposés par Happy Visio, à la maison de Santé.

Venez travailler votre mémoire tout en vous divertissant pour ce 1^{er} cycle d'atelier !

15 mars : quizz d'Histoire

5 avril : quizz culture générale

19 avril : quizz d'Histoire

Les manifestations annuelles :

- **Pique-nique de l'été**

juillet-août

Hippodrome d'Évreux

Programme détaillé à venir

- **Semaine Bleue**

Du 30 septembre au 6 octobre

Programme détaillé à venir

- **Banquet des seniors**

décembre

Halle des Expositions



CCAS de la ville d'Évreux



www.evreux.fr

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie


Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie


EVREUX
CCAS