

# Lettre info

## SENIORS

Avril 2024



### RETOUR EN IMAGES



#### THÉÂTRE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

Tous les jeudis après-midis

Tous les jeudis, les résidents de l'Eau Vive et de Beauregard se réunissent pour des ateliers autour de la diction, la gestuelle et de petites improvisations. L'objectif : s'amuser et s'exprimer !

### ATELIERS DICTÉE PIVOT ET CHAUFFE CITRON

Tous les mardis après-midis

Des Ateliers Mémoire Culturels sont organisés tous les 2 mois à Montivilliers. Bonne humeur mêlée à des cerveaux en ébullition ont été au rendez-vous pour répondre aux charades.

Intéressés ? Contactez le 02 35 13 60 08



### BAL DE LA CHANDELEUR

Mardi 20 février 2024

Toujours un grand succès ! Une centaine de seniors adeptes des danses de salon et rythmes endiablés ont participé au Bal de la Chandeleur.



### MÉDIATION PAR L'ANIMAL

Une fois par mois



Chaque Résidence Autonomie a bénéficié de l'intervention d'IMABELE. Au travers de la rencontre avec les animaux, les échanges se nouent entre les résidents dans une ambiance conviviale.

SENIORS EN VACANCES !



# SÉJOUR ANCV



Dans le cadre des voyages « Seniors en vacances » organisés par la Ville de Montivilliers en lien avec l'Association Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV), un 2<sup>e</sup> séjour de 8 jours/7 nuits, vous est proposé du 7 au 14 septembre 2024 au Village vacances « Les Dunes » de Carcans-Maubuisson (55 personnes maxi).

Le village vacances Cévéo "Les Dunes" est implanté au coeur de la forêt domaniale de Bombannes (commune de Carcans) et au bord du plus grand lac de France. La résidence vous offre un point de départ idéal pour la découverte des plages océanes (à 7 km), du Médoc et de ses châteaux.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Accessible aux personnes retraitées de 60 ans et plus.

Prix prévisionnel du séjour :

628 €\* tarif plein / 426 €\* tarif avec participation ANCV (Le tarif ANCV s'applique aux personnes non imposables n'ayant pas déjà bénéficié de l'aide ANCV sur l'année en cours).

\* Le tarif peut évoluer en fonction du coût du transport.

\*\* Après la commission voyage, les participants retenus seront contactés pour constituer leur dossier.



## DATES ET LIEUX DES PRÉINSCRIPTIONS



**JEUDI 25 AVRIL 2024**

De 9h à 12h et de 14h à 17h

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)  
Cour Saint-Philibert



**VENDREDI 26 AVRIL 2024**

De 9h à 12h et de 14h à 17h

Centre social Jean Moulin  
23 bis rue Pablo Picasso  
(Belle Étoile)

Attention : votre pré-inscription ne vaut pas accord de participation. Votre candidature ne sera validée qu'une fois passée en commission projet. Un RDV vous sera ensuite proposé pour finaliser votre dossier.

Renseignements auprès du service Vie Sociale des Territoires  
23 bis rue Pablo Picasso | 02 35 13 60 08



## L'A.N.C.V. séjours seniors en vacances

Le programme Seniors en vacances a pour objectif de contribuer aux politiques de prévention et de lutte contre la dépendance des personnes âgées.

Le programme s'appuie sur :

- Une offre de séjours de qualité, pensés pour les seniors : l'A.N.C.V.
- Une aide financière sous conditions de revenus ou de statut.

**N'hésitez pas à venir vous renseigner !**

## REPAS DES AÎNÉS

Chaque année, le CCAS propose aux montivillons de 70 ans et plus (et leurs conjoints) un repas festif.

Pour 2024, le repas des aînés se déroulera au restaurant de la Briquerie à Equemeauville (14), les 22, 23 et 24 mai et les 3 et 4 juin. L'animation musicale sera assurée par Fantaisy Animation.

Une contribution de 5 € sera demandée à chaque participant.

INSCRIPTIONS :

**Belle Étoile** : Lundi 22 avril de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Centre social Jean Moulin  
23 bis rue Pablo Picasso

**Centre-ville** : Mardi 23 et jeudi 25 avril de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Salle d'Animation - Cour Saint Philibert

Renseignements auprès du CCAS :

Cour Saint-Philibert ☎ 02 35 30 96 42



## TRICOT-THÉRAPIE



**Nouvel atelier !**

Le tricot est bon pour la santé, voici les 5 bienfaits : il rend heureux, réduit le stress, fait du bien au cerveau, améliore l'estime de soi et son agilité et retarde l'apparition de l'arthrite !

Ces ateliers se déroulent tous les lundis à 14h au Centre social Jean Moulin et seront animés par une bénévole.

Venez nombreux !



## LES ATELIERS

Réservés aux Montivillonnais de 60 ans et plus.  
En partenariat avec l'association ADMR  
Les Ateliers Vill'Âge.

Découvrir de nouvelles méthodes  
pour gérer toutes les douleurs et  
travailler sur leur bien être !

Inscriptions auprès de la fédération ADMR 76 :  
📍 1 rue Ernest Delaporte 76710 Montville  
☎ 02 32 93 90 68

 **MERCREDI 10 AVRIL**  
Atelier Art floral 

 **MARDI 23 AVRIL**  
Atelier Nature et sens  
(limité à 14 personnes)

 **MARDI 21 MAI**  
Atelier soin des mains  
(limité à 8 personnes)  


 **MARDI 18 JUIN**  
Atelier réflexologie des mains  
(limité à 10 personnes)

 **MARDI 23 JUILLET**   
Atelier Yoga du rire

 **MARDI 6 AOÛT**   
Atelier sophrologie

 **MARDI 20 AOÛT**   
Atelier Dien chan

Tous ces ateliers se déroulent au  
📍 Centre social Jean Moulin

## VOS RENDEZ-VOUS

### Les déambulations séniors

Diagnostic en marchant - Votre avis compte !

Ces rendez-vous permettent aux habitants, accompagnés de professionnels, de proposer des pistes d'amélioration pour de meilleurs déplacements dans leur ville. Prochaines dates :

 **LUNDI 13 MAI** de 10h à 12h

📍 Parcours Les Salines

 **LUNDI 1<sup>ER</sup> JUILLET** de 10h à 12h

📍 Parcours Belle Étoile



Inscription : ✉ [atelierscitoyens@ville-montivilliers.fr](mailto:atelierscitoyens@ville-montivilliers.fr)

### UNIVERSITÉ

### Conférence « Bien-être et place sociale des séniors »

avec l'intervention de l'écrivain montivillon Nicolas SILONCA qui présentera son livre "Condamné à vivre".

 **VENDREDI 24 MAI** à 18h30

📍 Centre social Jean Moulin



### Conférence

### "Sensibilisation au don d'organes"

 **MERCREDI 19 JUIN** à 18h30

📍 1 rue des grainetiers - Salle la Minot'

Dans le cadre de la quinzaine de la santé de la ville de Montivilliers, il vous est proposé une conférence pour vous sensibiliser au don d'organes : informations et échanges sur la récolte du sang, les greffes et réflexion sur le sujet afin de diffuser la culture du don et d'augmenter le nombre de donneurs.

En partenariat avec l'association Transhépathe, l'association Vaincre la Mucoviscidose et l'EFS (Etablissement Français du Sang).

Inscription : ☎ 02 35 13 60 08

 Plus d'infos sur : [www.ville-montivilliers.fr](http://www.ville-montivilliers.fr)



UNE INQUIÉTUDE, UN SENTIMENT DE SOLITUDE, UN SOUCI ?

Une équipe est à votre écoute !

N'hésitez pas à contacter notre plateforme d'accueil, d'écoute et de services :

☎ 02 35 30 96 43

## PLAN CANICULE

 **ATTENTION CANICULE**



Buvez de l'eau et restez au frais

Le plan national canicule est activé chaque année durant la période estivale. Il vise à :

- **Anticiper** au mieux l'arrivée d'une vague de chaleur,
- **Définir les actions à mettre en œuvre** au niveau national et local afin de prévenir et d'en limiter les effets sanitaires
- **Adapter au mieux les mesures de prévention et de gestion** au niveau local en portant une attention particulière aux populations vulnérables.

Comme chaque année, le CCAS de Montivilliers recense les personnes vulnérables isolées (âgées ou en situation de handicap) afin de pouvoir intervenir à domicile en cas d'importantes chaleurs et de mobiliser l'aide et les partenaires adaptés à la situation.

**Pour vous faire recenser ou pour tout autre question liée au plan canicule, n'hésitez à contacter le CCAS :**

☎ 02 35 30 96 42 | [ccas@ville-montivilliers.fr](mailto:ccas@ville-montivilliers.fr)



## PROGRAMMATION

Vous fêtez vos 80 ans cette année et vous résidez à Montivilliers ?

La Ville vous invite à venir célébrer cet anniversaire, le 14 septembre 2024, cour St Philibert !



### TROC AUX PLANTES

 **SAMEDI 25 MAI 2024**  
de 10h à 17h

Venez échanger tous types de plantes, bulbes et graines !

Informations Centre social Jean Moulin  
📍 23 bis rue Pablo Picasso  
☎ 02 35 13 60 08  
✉ centresocial@ville-montivilliers.fr



### CÉLÉBRONS ENSEMBLE LES 80 ANS DE LA LIBÉRATION DE MONTIVILLIERS

 **SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2024**

Venez nombreux pour préparer l'anniversaire de la libération de Montivilliers et fêter ses 80 ans en apportant votre participation et montrer votre talent aux ateliers de création déco, banderoles, fanions, ateliers de cuisine...

Tous les jeudis à partir du 6 juin au Centre social Jean Moulin, animé par Carine.

## ACTUALITÉS DE NOS PARTENAIRES



### Cohabitation intergénérationnelle

Offrir une chance à un jeune dans ses études, profiter de sa présence bienveillante, contribuer à sa réussite universitaire, ne pas rester seul...tels sont les bienfaits de la cohabitation intergénérationnelle solidaire.

Ce dispositif, reconnu par la loi, permet au sein du binôme constitué, de partager savoirs, idées et pourquoi pas un repas de temps en temps. Le jeune participe aux charges (eau froide, électricité, gaz, internet) de votre logement et peut contribuer au quotidien en apportant une aide pour de menus services.

N'hésitez pas à vous renseigner !

#### Renseignements :

Maison des Solidarités ☎ 02 35 30 96 42  
ou Partageons un Havre ☎ 09 79 71 48 98  
✉ contact@partageonsunhavre.org



## MUSÉE NUMÉRIQUE | ATELIERS | JEUX

**LES IMPRESSIONNISTES**  
Du 8 avril au 3 mai 2024

📍 Centre social Jean Moulin

**UN ÉTÉ SPORTIF**  
Du 16 juillet au 23 août 2024

📍 Salle Michel Valléry

+ informations et réservations : 02 35 13 60 08



**LA MUSIQUE EST UN ART  
ACCESSIBLE À TOUS !** 🎵



**Avez-vous déjà franchi la porte du Centre social Jean Moulin ?**

**Un piano a été placé récemment à la portée de tous dans le forum !**

Cet instrument initialement installé à la Maison des Arts a maintenant trouvé sa place au Centre social Jean Moulin et le moins que l'on puisse dire, c'est que les habitants se prennent au jeu !

Certains s'exercent ou jouent de magnifiques œuvres et les autres écoutent ou peuvent chanter pour accompagner les pianistes en herbe.



## MOBILITÉ DES SENIORS



### MOBIFIL avec LIA

MobiFil est un service de transport collectif à la demande adapté et réservé aux personnes ayant un handicap qui les empêche de prendre le bus, le car ou le tramway.

MobiFil permet de se déplacer sur toutes les communes de la Communauté urbaine Le Havre Seine Métropole.

#### Informations et inscriptions au

☎ 02 35 22 24 06 (hors carte d'invalidité)  
☎ 02 35 22 34 34 (avec carte d'invalidité)



### « Sortir Plus » avec l'Agirc Arcco

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? Sortir Plus vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné d'une personne de confiance.

Informations au ☎ 0 971 090 971

Informations sur les dispositifs de mobilité :  
Maison des Solidarités ☎ 02 35 30 96 42