

LE HAVRE  
enseMble

UNE RETRAITE HAUTE EN COULEURS !  
BIEN DANS NOTRE ÂGE, BIEN DANS NOTRE VILLE

# SEMAINE BLEUE

9 > 16 octobre  
2020



PROGRAMME



  
**leHavre**

La population française vieillit et Le Havre ne fait pas exception. Mais le vieillissement de la population doit être regardé comme une bonne nouvelle. Les seniors représentent en effet une vraie richesse pour notre ville.

Forte de cette conviction, la Ville du Havre, membre du réseau « Villes Amies des Aînés » souhaite mettre en avant et valoriser les seniors. C'est un des objectifs de la Semaine Bleue, semaine nationale des seniors et des personnes âgées qui se déroulera **du 9 au 16 octobre 2020**.

Autour du thème « Une retraite haute en couleurs... vivons ensemble bien dans notre âge, bien dans notre ville », l'édition 2020 réunit une trentaine de partenaires. Elle promet une nouvelle fois des rencontres littéraires, culturelles, numériques, des manifestations sportives et des ateliers manuels et créatifs, au détour des quartiers havrais. De beaux moments en perspective.

Belle Semaine Bleue à vous.



ACCESSIBLE  
HANDICAPÉS



STATION DEBOUT  
ET MARCHE



BEAUCOUP  
DE MARCHE



ACCESSIBLE  
À TOUS

VENDREDI 9 OCTOBRE

## ATELIER

### Craie-atif !

**Fabrique Augustin-Normand**

40 rue Saint-Just - (cf. carte site n° 8)

De 9 h 30 à 10 h 30

Gratuit

La craie issue d'une roche sédimentaire blanche a ses secrets pour fabriquer une œuvre simple et originale... Venez apprendre la technique de la craie et réaliser un tableau personnalisé à la Fabrique Augustin-Normand.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Fabrique Augustin-Normand au 02 35 19 67 97



VENDREDI 9 OCTOBRE

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Balade canine en duo

**Fabrique Sainte-Catherine**

95 rue Maurice Tronelle (cf. carte site n°10)

De 9 h 30 à 11 h

Gratuit

Ayez Flair'Allure... en marchant avec votre animal de compagnie en forêt pour une promenade bien-être en duo. Exercices physiques et complicité, c'est ce que vous propose la Fabrique Sainte-Catherine.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Fabrique Sainte-Catherine au 02 35 48 03 74



VENDREDI 9 OCTOBRE

## SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE

### Premiers clics

**Fabrique Sainte-Catherine**

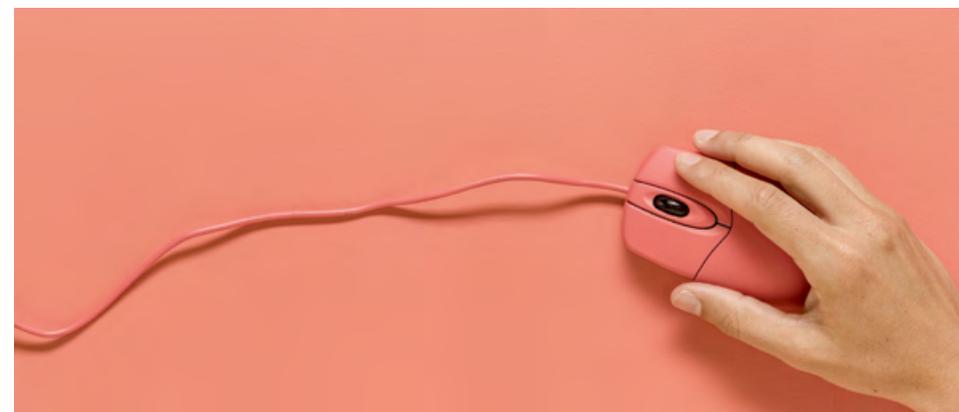
95 rue Maurice Tronelle - (cf. carte site n°10)

De 9 h 30 à 11 h 30

Gratuit

WEB Solidarité, association havraise luttant contre la fracture numérique, vous invite à un atelier d'initiation ou de remise à niveau en informatique. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi venir avec votre matériel informatique.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'association WEB Solidarité au 06 69 49 16 31



VENDREDI 9 OCTOBRE

## EXPOSITION

### Bulles et croquis, les secrets de la BD havraise

**Bibliothèque Armand Salacrou**

17 rue Jules Lecesne (cf. carte site n°2)

À 10 h

Gratuit

Le Havre compte de nombreux artistes de bande dessinée de renom. La bibliothèque patrimoniale vous invite à découvrir leurs secrets de création à travers une exposition exceptionnelle.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Bibliothèque Armand Salacrou au 02 35 19 69 87 ou par mail à [biblio-salacrou@lehavre.fr](mailto:biblio-salacrou@lehavre.fr)



VENDREDI 9 OCTOBRE

## ATELIER (ANIMÉ PAR UN SENIOR)

### L'art Tawashi, l'éponge zéro déchet !

#### Maison Dahlia

70 avenue Paul Verlaine (cf. carte site n°16)

#### De 10 h à 11 h

Vous en avez assez d'acheter des éponges ? Vous n'aimez pas jeter ? À la Maison Dahlia, on vous montre comment redonner vie à vos vieilles chaussettes inutilisées. En une séance très conviviale, apprenez comment fabriquer les TAWASHIS, ces éponges japonaises en tissu, lavables et réutilisables.

Matériel à prévoir : un saladier carré (verre ou plastique), une vingtaine de pinces à linges, une dizaine de chaussettes abîmées et une paire de ciseaux de couture.



Gratuit

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Maison Dahlia au 02 35 44 97 18

VENDREDI 9 OCTOBRE

## ATELIER

### Remue Méninge

#### Résidence Massillon

131 rue Massillon (cf. carte site n°24)

#### De 10 h 30 à 11 h 30

Vous aimeriez savoir comment se porte votre mémoire ? Comment la solliciter au travers de jeux et de partage d'expérience ? Au programme exercices visuels, auditifs et tactiles et convivialité au sein de la Résidence Massillon.



Gratuit

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Résidence Massillon au 02 35 53 21 55

VENDREDI 9 OCTOBRE

## LANCEMENT SPORTIF

### La Marche Bleue

#### Esplanade Nelson Mandela (à proximité de la Catène de containers)

Quai Southampton (cf. carte site n°7)

#### De 15 h à 17 h

Pour le lancement de la Semaine Bleue, traversons ensemble les étapes d'une retraite haute en couleurs lors d'une Marche Bleue d'environ 5 km le long de la promenade de la plage. Défi, surprises, bonne humeur au rendez-vous... Pour en mettre plein les yeux, venez tous vêtus de bleu !

Chaussures adaptées conseillées.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



Gratuit



SAMEDI 10 OCTOBRE

## ATELIER

### La Dictée... à vos plumes



#### Salle des fêtes de Dollemard

70 rue Ambroise Croizat - (cf. carte site n°23)

De 14 h 30 à 16 h 30

Féru d'orthographe et de grammaire, venez relever le défi de la dictée préparée par l'association de Promotion de Bléville, Dollemard et du Grand Hameau.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, auprès de l'association de Promotion de Bléville, Dollemard et du Grand Hameau au 06 38 01 76 39, gratuit pour les adhérents, 1 € pour les non adhérents.



DIMANCHE 11 OCTOBRE

## PATRIMOINE

### La plage, de Monet à Perret



#### Rond-point des Régates

Sainte-Adresse - (cf. carte site n° 25)

De 10 h à 12 h (rdv à 9 h 45)

Gratuit

De Sainte-Adresse à la Porte Océane, cette balade vous invite à décrypter l'évolution du paysage maritime en lien avec les œuvres des peintres. Falaises des Brindes, villas néo-normandes ou Art Déco, boulevard Albert 1<sup>er</sup>, cabanes, aménagements de Paul Chemetoff, reconstruction... deux siècles d'intenses transformations retracés.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18

DIMANCHE 11 OCTOBRE

## SORTIE

### Entre Histoire et Botanique aux Jardins suspendus



#### Les Jardins suspendus

84 rue du fort - (cf. carte site n° 15)

De 10 h à 11 h 30

Gratuit

Site exceptionnel de 17 hectares, surplombant la baie de Seine et offrant des points de vue admirables sur la mer, le port et la ville, les Jardins suspendus vous ouvrent grand leurs portes. Les agents des espaces verts vous accueillent dans cet ancien fort où se mêlent histoire et botanique pour une (re)découverte végétale et sensorielle à la fois.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



LUNDI 12 OCTOBRE

## SPECTACLE

### Comédie musicale : Champs Elysées



#### Pasino

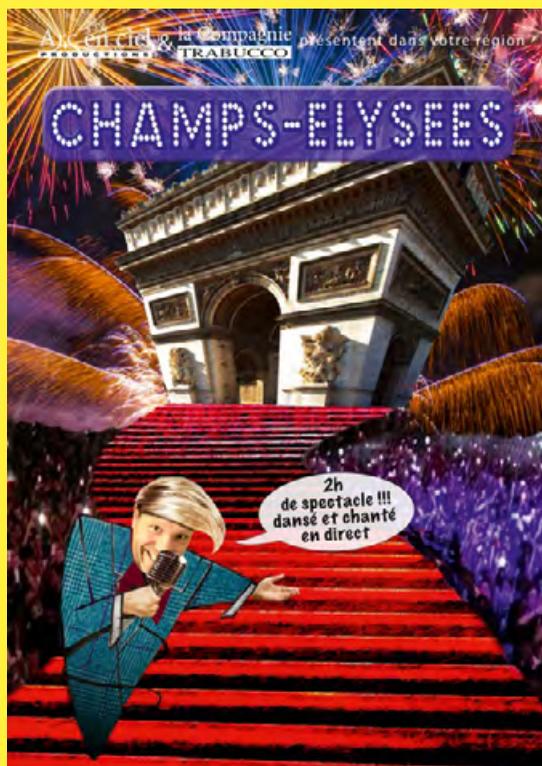
Place Jules Ferry - (cf. carte site n° 19)

#### De 14 h 30 à 17 h - Ouverture des portes à 13 h 45

Chacun se souvient de cette émission de télévision des années 80 animée par un certain Michel. Quoi de plus naturel pour la Compagnie Trabucco que de revisiter cette émission culte sous la forme d'une comédie musicale ! Un présentateur un brin loufoque, un cadreur décalé, des chansons à fredonner : c'est la recette de ce spectacle plein d'humour et d'émotion proposé cette année dans le cadre de la Semaine Bleue.

**Paiement et carton à retirer à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au **02 35 19 81 18**

**Tarifs : 8 € et 10 €**



LUNDI 12 OCTOBRE

## CULTURE

### Coups de cœur littéraire



#### Bibliothèque Pour Tous de Sanvic

100 rue David-d'Angers - (cf. carte site n° 4)

#### De 14 h 30 à 16 h

**Gratuit**

Venez partager vos coups de cœur de lecture, échanger vos avis sur les auteurs, découvrez et faites découvrir les livres qui vous ont marqués, c'est ce que vous propose la Bibliothèque Pour Tous.

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au **02 35 22 97 80**



LUNDI 12 OCTOBRE

## ATELIER

### Jeux en scène



#### Résidence Autonomie Irène Joliot-Curie

216 rue Irène Joliot-Curie - (cf. carte site n° 22)

#### De 14 h 30 à 16 h

**Gratuit**

Poser sa voix, se déplacer, mimer, improviser..., le théâtre n'aura plus de secret pour vous ! Les planches de la Résidence Irène Joliot-Curie deviennent, le temps d'un après-midi, un espace d'expression et de rires.

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au **02 35 54 24 32**

LUNDI 12 OCTOBRE

## ATELIER

### Atelier tri sélectif



#### Résidence Autonomie Massillon

131 rue Massillon - (cf. carte site n° 24)

**De 14 h 30 à 16 h**

**Gratuit**

Adopter un comportement responsable et solidaire, c'est dans l'air du temps et c'est bon pour la planète ! Carole Malgorn du Pôle Traitement et Valorisation des déchets de la communauté urbaine Le Havre Seine Métropole vous guide dans les pas d'un bon éco-citoyen : le circuit des déchets, les bons gestes, les conséquences sur la planète...

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,  
à la Résidence Autonomie Massillon au **02 35 53 21 55**

LUNDI 12 OCTOBRE

## ATELIER

### Le rendez-vous anti gaspi



#### Résidence Autonomie Montgeon

51 rue Emile Aubry - (cf. carte site n° 23)

**De 14 h 30 à 16 h**

**Gratuit**

Venez découvrir des trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien : comment ranger son réfrigérateur, comprendre les dates de péremption, la cuisine des restes ? Venez partager des bonnes pratiques pour réduire enfin notre production de déchets alimentaires avec la conseillère en prévention de la communauté urbaine.

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,  
à la Résidence Autonomie Montgeon au **02 35 47 27 36**



MARDI 13 OCTOBRE

## ATELIER INFORMATIQUE

### Mon rendez-vous numérique



#### Résidence Autonomie Bretagne

74 rue de la Bigne à Fosse - (cf. carte site n° 21)

**De 9 h 30 à 11 h 30**

**Gratuit**

Vous avez envie de mieux utiliser vos outils numériques et/ou de devenir un as des nouvelles technologies. Ce rendez-vous numérique est fait pour vous !

Venez avec vos propres outils pour paramétrer et personnaliser vos appareils, enregistrer et modifier des numéros, transférer des photos, installer des applications.

Rencontre individuelle de 45 minutes.

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,  
à la Résidence Autonomie Bretagne au **02 35 54 15 67**

MARDI 13 OCTOBRE

## VISITE

### Nuits électriques



#### MuMa – Musée d'art moderne André Malraux

2 boulevard Clemenceau - (cf. carte site n° 18)

**De 10 h 30 à 11 h 30**

**Gratuit**

Le XIX<sup>e</sup> siècle voit le paysage urbain nocturne évoluer radicalement avec l'apparition de l'éclairage artificiel au gaz et à l'électricité. La nuit s'éclaircit progressivement. Cette lente amélioration des techniques influence les artistes de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à la veille de la Première Guerre mondiale dans la réalisation de leurs œuvres.

**Carton à retirer à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,  
à l'Hôtel de Ville puis à partir du  
28 septembre au CCAS au **02 35 19 81 18**



MARDI 13 OCTOBRE

## RECYCLAGE

### Les coulisses du tri des déchets



#### Centre de tri

93 quai du Rhin - Rendez-vous au CCAS (transport assuré) (cf. carte site n° 6)

De 14 h à 15 h

Gratuit

Venez découvrir comment avec un système d'innovations techniques sont triés les déchets pour être expédiés vers des filières de recyclage. Quand nos petits gestes écoresponsables du quotidien prennent sens dans un système de recyclage et de ré-emploi organisé.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18

MARDI 13 OCTOBRE

## ATELIER PRÉVENTION

### Rencontre avec l'UNA : j'entretiens ma forme



#### UNA Solidarité Normande

20 rue Casimir Périer - (cf. carte site n°28)

De 14 h à 16 h

Gratuit

Être en bonne santé passe par une activité physique adaptée. L'UNA vous propose des exercices simples, accessibles à tous pour améliorer votre condition physique, renforcer vos muscles et entretenir votre forme.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à l'UNA au 02 35 26 90 50

MARDI 13 OCTOBRE

## VISITE

### Une maison astucieuse



#### Maison Dahlia

70 avenue Paul Verlaine - (cf. carte site n° 16)

De 14 h à 17 h

Gratuit

Les animatrices de la Maison Dahlia vous accueillent pour une visite guidée de ce logement pensé pour réduire les risques du quotidien. Vous y trouverez des solutions et des astuces simples qui apporteront sécurité et confort dans votre habitat.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à la Maison Dahlia au 02 35 44 97 18

MARDI 13 OCTOBRE

## ALELIER

### 3D – 3 Dimensions



#### Fabrique Louis Blanc

13 rue Horace Vernet- (cf. carte site n° 9)

De 14 h 30 à 16 h

Gratuit

Une hauteur, une largeur, une profondeur et voici la 3D ! Faire un tableau en relief n'est pas compliqué mais demande minutie et précision. Laissez-vous porter par votre imagination en ajoutant des éléments décoratifs pour apporter du relief à votre toile.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à la Fabrique Louis Blanc au 02 35 46 44 09

MARDI 13 OCTOBRE

## ALELIER

### Jeux en scène



#### Résidence Autonomie Irène Joliot Curie

216 rue Irène Joliot-Curie - (cf. carte site n° 22)

De 14 h 30 à 16 h

Gratuit

Poser sa voix, se déplacer, mimer, improviser... le théâtre n'aura plus de secret pour vous ! Les planches de la Résidence Irène Joliot-Curie deviennent, le temps d'un après-midi, un espace d'expression et de rires.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à la Résidence Autonomie Irène Joliot-Curie au 02 35 54 24 32

MERCREDI 14 OCTOBRE

## VISITE

### Le grenier et ses trésors



#### Le Grenier

28 rue du Capuchet - (cf. carte site n° 13)

De 10 h à 11 h, de 11 h à 12 h, de 15 h à 16 h et de 16 h à 17 h

Gratuit

À travers la collecte, le recyclage et la vente de vêtements et d'objets d'occasion, l'association Le Grenier porte, au niveau local, un projet d'amélioration de l'employabilité des personnes en insertion sociale et professionnelle. Venez découvrir cette association havraise.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

au Grenier au 02 35 21 18 24

MERCREDI 14 OCTOBRE

## VISITE

### Nuits électriques



#### MuMa – Musée d'art moderne André Malraux

2 boulevard Clemenceau - (cf. carte site n° 18)

De 10 h 30 à 11 h 30

Gratuit

Le XIX<sup>e</sup> siècle voit le paysage urbain nocturne évoluer radicalement avec l'apparition de l'éclairage artificiel au gaz et à l'électricité. La nuit s'éclaircit progressivement. Cette lente amélioration des techniques influence les artistes de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à la veille de la Première Guerre mondiale dans la réalisation de leurs œuvres.

Carton à retirer à partir du 25 septembre,

dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du

28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



Auguste-Elysée Chabaud, *Le Moulin Rouge, la nuit*, vers 1907, huile sur bois, 82 x 60 cm, Genève, Association des Amis du Petit Palais © Studio Monique Bernaz, Genève © ADAGP, Paris, 2020

MERCREDI 14 OCTOBRE

## RENCONTRE LITTÉRAIRE

### Robert Cottard, un écrivain local



#### Bibliothèque Oscar Niemeyer

Salle d'animation Atrium

2 place Niemeyer - (cf. carte site n° 3)

De 10 h 30 à 11 h 30

Gratuit

Gonneville-la-Mallet, située dans le pays de Caux, à quelques kilomètres d'Étretat. Chaque fin d'année, « Bob le facteur » y perpétue la tradition du calendrier. D'une visite à l'autre, c'est comme un minuscule fragment de la comédie humaine qui se dévoile. Car tous ceux et celles qu'il rencontre – paysan, cafetier, marin, commerçante ou demoiselle des postes, sans oublier le châtelain – sont porteurs d'une histoire singulière. Ce sont ces tranches de vie que raconte Robert Cottard, avec un formidable sens de l'humour. Et le pressentiment que le monde qu'il décrit est déjà en train de disparaître.

Rencontre et échanges avec Robert Cottard.

Carton à retirer à partir du 25 septembre,

dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du

28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



MERCREDI 14 OCTOBRE

## SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE

### Premiers clics

#### Fabrique des Quartiers Sud

50 rue de la Vallée - (cf. carte site n° 11)

De 14 h à 16 h

WEB Solidarité, association havraise luttant contre la fracture numérique, vous invite à un atelier d'initiation ou de remise à niveau en informatique. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi venir avec votre matériel informatique.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'association WEB Solidarité au 06 69 49 16 31



Gratuit

MERCREDI 14 OCTOBRE

## VISITE

### Une maison astucieuse

#### Maison Dahlia

70 avenue Paul Verlaine - (cf. carte site n° 16)

De 14 h à 17 h

Les animatrices de la Maison Dahlia vous accueillent pour une visite guidée de ce logement pensé pour réduire les risques du quotidien. Vous y trouverez des solutions et des astuces simples qui apporteront sécurité et confort dans votre habitat.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Maison Dahlia au 02 35 44 97 18



Gratuit

MERCREDI 14 OCTOBRE

## RENCONTRE LITTÉRAIRE

### Robert Cottard, histoires du pays

#### Le Bistrot

116 avenue René Coty - (cf. carte site n° 12)

De 16 h à 17 h

Une pause culture avec Robert Cottard où seront contés ses histoires, ses rencontres et son amour du pays de Caux. Au détour de cette conversation, il poussera sûrement la chansonnette. Venez partager ce moment de détente au Bistrot.

Carton à retirer à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



Gratuit

JEUDI 15 OCTOBRE

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Balade et découverte du patrimoine havrais

#### RDV Place de Bléville (église) - (cf. carte site n° 20)

De 9 h 30 à 11 h 30

De l'église Saint-Jean-Baptiste de Bléville à la maison d'Augustin Normand, sans oublier la batterie allemande et l'aéroport, baladez-vous pour une durée de 2 heures environ lors d'une sortie pédestre de 5 km autour de ce quartier ancien. Parcours sans difficulté particulière. Cette activité est accessible à tous. Prévoir des chaussures adaptées.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



Gratuit

JEUDI 15 OCTOBRE

## ATELIER

### Voyage au pays des 3œil

#### Bibliothèque Oscar Niemeyer

2 place Niemeyer - (cf. carte site n° 3)

À 10 h

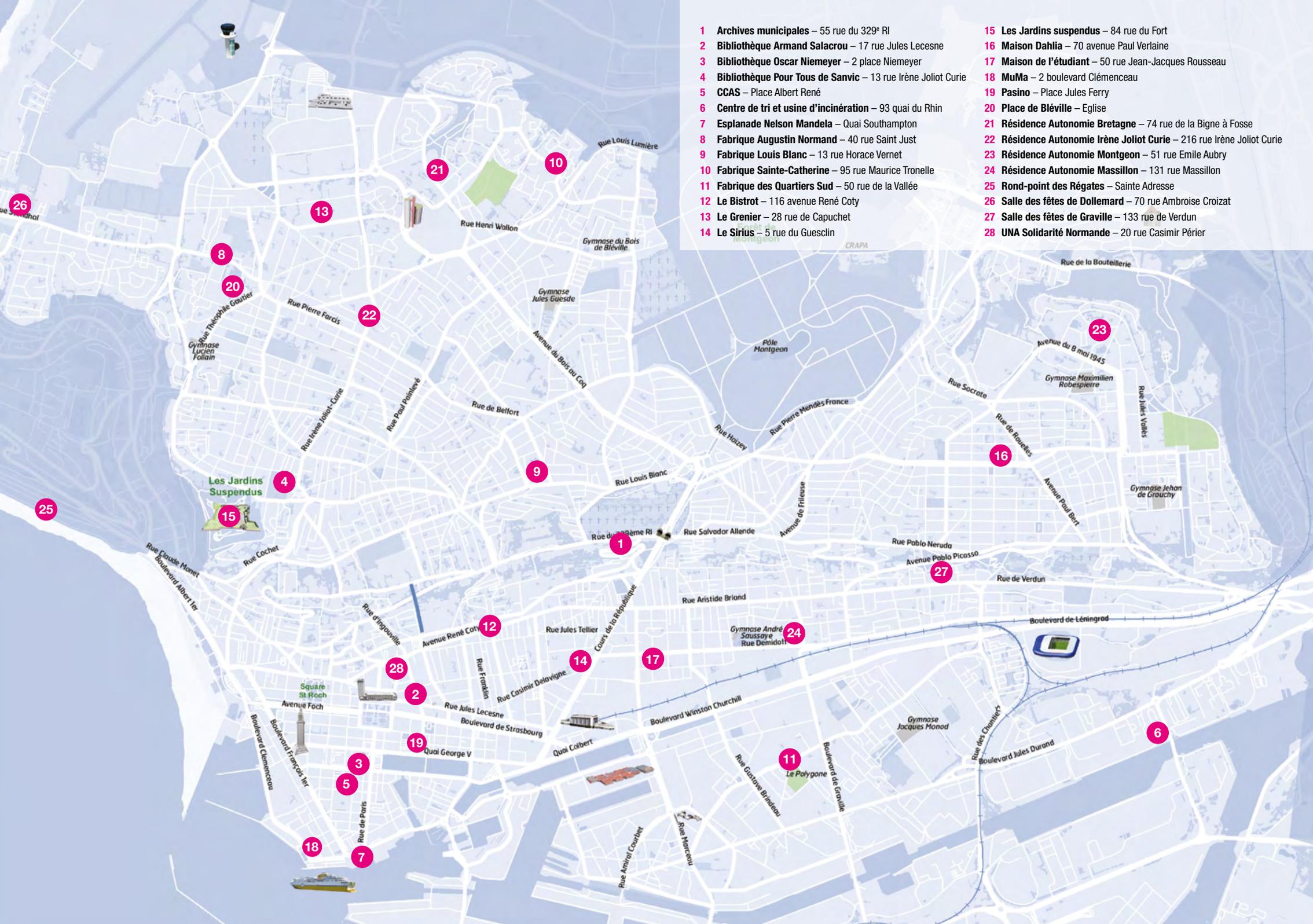
Le collectif 3œil fait irruption à la bibliothèque Oscar Niemeyer du 10 octobre au 6 décembre pour étendre et poursuivre son travail créatif. L'exposition s'articule autour de 4 axes : jeux de couleurs, jeux de formes, jeux de mots et mots image. Quatre univers tirés de quatre livres sont déployés. Ces espaces sont modulaires, colorés et doux, ici tout se mélange. On touche avec les yeux, on manipule surtout.

À l'occasion d'une visite interactive de l'exposition, venez découvrir, manipuler, déclamer, jouer, créer en famille et entre amis.

Carton à retirer à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18



Gratuit



- 1 Archives municipales – 55 rue du 329<sup>e</sup> RI
- 2 Bibliothèque Armand Salacrou – 17 rue Jules Lecesne
- 3 Bibliothèque Oscar Niemeyer – 2 place Niemeyer
- 4 Bibliothèque Pour Tous de Sanvic – 13 rue Irène Joliot Curie
- 5 CCAS – Place Albert René
- 6 Centre de tri et usine d'incinération – 93 quai du Rhin
- 7 Esplanade Nelson Mandela – Quai Southampton
- 8 Fabrique Augustin Normand – 40 rue Saint Just
- 9 Fabrique Louis Blanc – 13 rue Horace Vernet
- 10 Fabrique Sainte-Catherine – 95 rue Maurice Tronelle
- 11 Fabrique des Quartiers Sud – 50 rue de la Vallée
- 12 Le Bistrot – 116 avenue René Coty
- 13 Le Grenier – 28 rue de Capuchet
- 14 Le Sirius – 5 rue du Guesclin
- 15 Les Jardins suspendus – 84 rue du Fort
- 16 Maison Dahlia – 70 avenue Paul Verlaine
- 17 Maison de l'étudiant – 50 rue Jean-Jacques Rousseau
- 18 MuMa – 2 boulevard Clémenceau
- 19 Pasino – Place Jules Ferry
- 20 Place de Bléville – Eglise
- 21 Résidence Autonomie Bretagne – 74 rue de la Bigne à Fosse
- 22 Résidence Autonomie Irène Joliot Curie – 216 rue Irène Joliot Curie
- 23 Résidence Autonomie Montgeon – 51 rue Emile Aubry
- 24 Résidence Autonomie Massillon – 131 rue Massillon
- 25 Rond-point des Régates – Sainte Adresse
- 26 Salle des fêtes de Dollemard – 70 rue Ambroise Croizat
- 27 Salle des fêtes de Graville – 133 rue de Verdun
- 28 UNA Solidarité Normande – 20 rue Casimir Périer

JEUDI 15 OCTOBRE

## ATELIER

*Et si vous parliez avec les mains !*

### Maison Dahlia

70 avenue Paul Verlaine - (cf. carte site n° 16)



Gratuit

De 10 h à 11 h

Visuelle et gestuelle, la langue des signes s'exprime par les mains, mais aussi le visage. Venez partager une conversation signée et communiquer avec des personnes sourdes ou malentendantes. Vous apprendrez les bases du langage signé et à épeler votre prénom.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre à la Maison Dahlia au 02 35 44 97 18

JEUDI 15 OCTOBRE

## VISITE

*Écopôle cycle des déchets*

### Usine d'incinération

93 quai du Rhin

Rendez-vous au CCAS (transport assuré) - (cf. carte site n° 6)



Gratuit

De 10 h à 11 h 30

Faire savoir pour faire comprendre.

Que devient le contenu de nos poubelles ? Comment est-il trié, recyclé ?

La déchetterie vous ouvre ses portes, entre recyclage, réutilisation, élimination. Économisons nos ressources pour un avenir plus vert.

Carton à retirer à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18

JEUDI 15 OCTOBRE

## ARCHIVES

*À la découverte du Cékoï et du Cékomon*



### Archives municipales

55 rue du 329° RI - (cf carte site n°1)

Gratuit

De 14 h à 15 h

Depuis sa fondation, la Ville du Havre a toujours conservé ses archives, d'abord dans les différents hôtels de ville puis depuis 1985 au Fort de Tourneville. C'est pourquoi aujourd'hui, il est possible d'avoir accès aux plus anciens documents de la ville. Le service des Archives municipales vous emmène dans les dédales des fonds et des collections conservées dans les 5 km linéaires dédiés.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

aux Archives municipales au 02 35 54 02 70

JEUDI 15 OCTOBRE

## EXPOSITION

*3D – 3 Dimensions*



### Fabrique Louis Blanc

13 rue Horace Vernet - (cf. carte site n° 9)

Gratuit

De 14 h à 15 h 30

Une hauteur, une largeur et une profondeur et voici la 3D ! Faire un tableau en relief n'est pas compliqué mais demande minutie et précision. Laissez-vous porter par votre imagination en ajoutant des éléments décoratifs pour apporter du relief à votre toile.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à la Fabrique Louis Blanc au 02 35 46 44 09

JEUDI 15 OCTOBRE

## PATRIMOINE

### Graville, voyage romantique



#### RDV devant la Salle des fêtes de Graville

133 rue de Verdun - (cf. carte site n° 27)

De 14 h à 16 h 30

Gratuit

Anne-Charlotte Perré vous invite à la découverte d'un quartier chargé d'histoire dont les origines précèdent, de plusieurs siècles, la création du Havre. Depuis la salle des fêtes de William Cargill au secteur reconstruit après guerre, vous remontez le temps en gravissant sentes et escaliers. Ils vous conduisent naturellement à la majestueuse abbaye et à son cimetière romantique.

Carton à retirer à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18

JEUDI 15 OCTOBRE

## VISITE

### Nuits électriques



#### MuMa – Musée d'art moderne André Malraux

2 boulevard Clemenceau - (cf carte site n°18)

À 17 h 30

Gratuit

Le XIX<sup>e</sup> siècle voit le paysage urbain nocturne évoluer radicalement avec l'apparition de l'éclairage au gaz et à l'électricité. La nuit s'éclaircit progressivement. Cette lente amélioration des techniques influence les artistes de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à la veille de la Première Guerre mondiale dans la réalisation de leurs œuvres.

Carton à retirer à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18

JEUDI 15 OCTOBRE

## CINÉMA

### Joyeuse retraite



#### Le Sirius

5 rue de Guesclin - (cf. carte site n° 14)

De 14 h 30 à 16 h - Ouverture des portes à 13 h 45

L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou! Ils s'apprentent à réaliser leur rêve: partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les tracas ! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux! Michèle Laroque, Thierry Lhermitte...

Paiement et carton à retirer à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au 02 35 19 81 18

Tarifs : 2 € et 3 €



VENDREDI 16 OCTOBRE

## ATELIER

### Équilibre de son corps



#### Fabrique Louis Blanc

13 rue Horace Vernet - (cf. carte site n°9)

De 9 h à 10 h

Gratuit

Être en bonne santé passe par une activité physique adaptée. La Fabrique Louis Blanc vous propose des exercices simples, accessibles à tous pour améliorer votre condition physique, renforcer vos muscles et entretenir votre forme.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Fabrique Louis Blanc au 02 35 46 44 09



VENDREDI 16 OCTOBRE

## ATELIER

### Booster sa mémoire

**Fabrique Louis Blanc**

13 rue Horace Vernet - (cf. carte site n°9)

De 10 h à 11 h

Des jeux cognitifs ludiques, amusants et stimulants à faire individuellement ou en groupe pour booster sa mémoire lors d'un moment sympathique d'échanges au sein de la Fabrique Louis Blanc.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Fabrique Louis Blanc au 02 35 46 44 09



Gratuit



VENDREDI 16 OCTOBRE

## DÉTENTE

### Initiez-vous à la sophrologie

**Fabrique Louis Blanc**

13 rue Horace Vernet - (cf. carte site n°9)

De 11 h 20 à 12 h

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Avec des exercices simples, développez votre mieux-être tout en détente et douceur.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Fabrique Louis Blanc au 02 35 46 44 09



Gratuit

VENDREDI 16 OCTOBRE

## SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE

### Premiers clics

**Fabrique des Quartiers Sud**

50 rue de la Vallée - (cf. carte site n° 11)

De 9 h 30 à 11 h 30

WEB Solidarité, association havraise luttant contre la fracture numérique, vous invite à un atelier d'initiation ou de remise à niveau en informatique. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi venir avec votre matériel informatique.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à l'association WEB Solidarité au 06 69 49 16 31



Gratuit

VENDREDI 16 OCTOBRE

## ATELIER INFORMATIQUE

### Mon rdv numérique

**Résidence Irène Joliot-Curie**

216 rue Irène Joliot-Curie - (cf. carte site n° 22)

De 9 h 30 à 11 h 30

Vous avez envie de mieux utiliser vos outils numériques et/ou de devenir un as des nouvelles technologies. Ce rendez-vous numérique est fait pour vous ! Venez avec vos propres outils pour paramétrer et personnaliser vos appareils, enregistrer et modifier des numéros, transférer des photos, installer des applications. Rencontre individuelle de 45 minutes.

Inscription à partir du 25 septembre, dans la limite des places disponibles, à la Résidence Irène Joliot-Curie au 02 35 54 15 67



Gratuit



VENDREDI 16 OCTOBRE

## ATELIER

### Nuits électriques



**MuMa – Musée d'art moderne André Malraux**

2 boulevard Cle menceau - (cf carte site n°18)

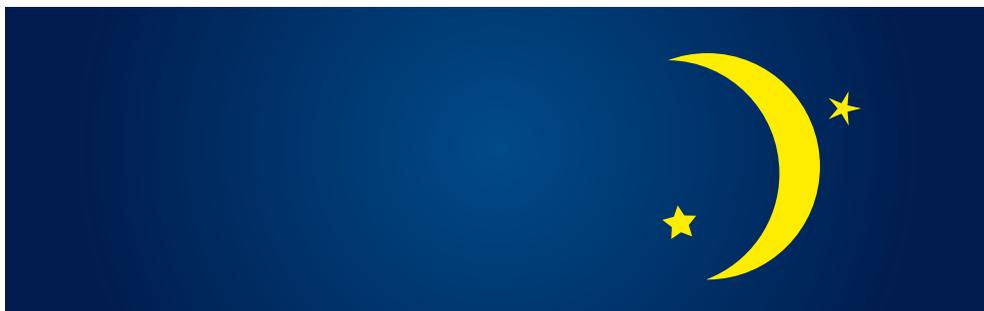
**De 10 h 30 à 11 h 30**

**Gratuit**

Le XIX<sup>e</sup> siècle voit le paysage urbain nocturne évoluer radicalement avec l'apparition de l'éclairage au gaz et à l'électricité. La nuit s'éclaircit progressivement. Cette lente amélioration des techniques influence les artistes de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à la veille de la Première Guerre mondiale dans la réalisation de leurs œuvres.

**Carton à retirer à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au **02 35 19 81 18**



VENDREDI 16 OCTOBRE

## VISION CONFÉRENCE

### Visitez la Maison Dahlia depuis chez vous !



**Maison Dahlia**

70 avenue Paul Verlaine - (cf. carte site n° 16)

**De 14 h à 16 h**

Rejoignez-vous aux équipes de la Maison Dahlia le temps d'une visioconférence pour assister à une visite guidée virtuelle de cet espace de démonstration et de prévention dédié à l'aménagement du logement. Vous pourrez ainsi découvrir des astuces pour profiter d'un logement confortable et sécurisé à tout âge. Un temps d'échange sur la base de questions/réponses suivra cette visite guidée.

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,

à la Maison Dahlia au **02 35 44 97 18**

VENDREDI 16 OCTOBRE

## CONFÉRENCE - DÉBAT

### Explorez les zones bleues



**Maison de l'Étudiant**

50 rue Jean-Jacques Rousseau - (cf. carte site n° 17)

**De 14 h à 15 h 30 - Ouverture des portes à 13 h 45**

**Gratuit**

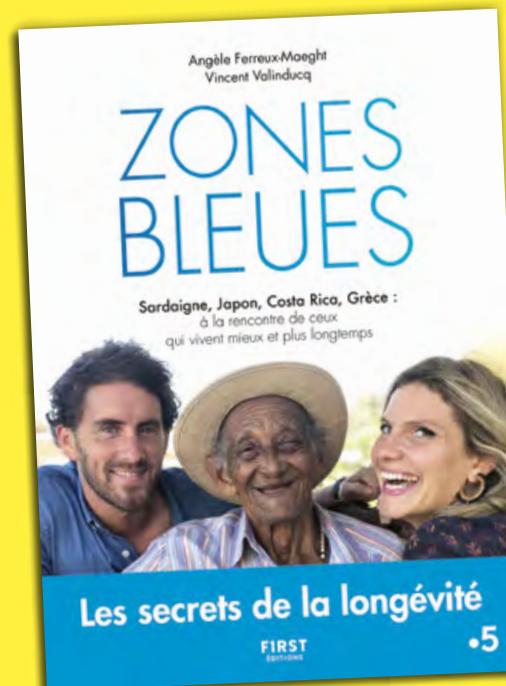


Vincent Valinducq, médecin et chroniqueur à Télématin est l'auteur de Zones Bleues. Il est parti à la rencontre de personnes et de cultures extraordinaires. Venez l'écouter parler de ces lieux surprenants qui intéressent les scientifiques pour leur nombre élevé de nonagénaires et centenaires. De quoi nous inspirer !

Cette conférence-débat sera suivie d'une séance de dédicace.

**Carton à retirer à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au **02 35 19 81 18**



VENDREDI 16 OCTOBRE

## ATELIER

### *Danse en ligne*



#### **Fabrique Sainte-Catherine**

33 rue Pauline Kergomard - (cf. carte site n° 10)

**De 14 h à 17 h**

**Gratuit**

Côte à côte, l'un derrière l'autre, ou encore en deux lignes se faisant face...

Venez danser pour éviter le stress, prendre confiance en soi, garder la ligne en dansant, travailler sa mémoire... tout cela en s'amusant et en se faisant plaisir.

**Inscription à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,

à la Fabrique Sainte-Catherine au **02 35 48 03 74**

VENDREDI 16 OCTOBRE

## EXPOSITION

### *Voyage au pays des 3œil*



#### **Bibliothèque Oscar Niemeyer**

2 place Niemeyer- (cf. carte site n° 3)

**À 15 h**

**Gratuit**

Le collectif 3œil fait irruption à la bibliothèque Oscar Niemeyer du 10 octobre au 6 décembre pour étendre et poursuivre son travail créatif. L'exposition s'articule autour de 4 axes : jeux de couleurs, jeux de formes, jeux de mots et mots image. Quatre univers tirés de quatre livres sont déployés. Ces espaces sont modulaires, colorés et doux, ici tout se mélange. On touche avec les yeux, on manipule surtout.

À l'occasion d'une visite interactive de l'exposition, venez découvrir, manipuler, déclamer, jouer, créer en famille et entre amis.

**Carton à retirer à partir du 25 septembre**, dans la limite des places disponibles,

à l'Hôtel de Ville puis à partir du 28 septembre au CCAS au **02 35 19 81 18**

## **INSCRIPTIONS, PAIEMENTS ET RETRAIT DES PLACES :**

**Le 25 septembre de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 45 à 16 h 30  
à l'Hôtel de Ville (salle du Forum)  
puis partir du 28 septembre au CCAS.**

## **AUTRES ANIMATIONS**

**Les inscriptions se font auprès des lieux indiqués  
dans le programme, à partir du 25 septembre.**

## **RENSEIGNEMENTS**

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

**3 place Albert René - 76600 Le Havre**

**Tél. : 02 35 19 81 18**

**Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 50**

**lehavre.fr**



**LH & Vous**  Téléchargez l'application !