

PROGRAMME D'ANIMATIONS PREMIER SEMESTRE 2022

Un programme d'animations est proposé offrant des temps d'information et d'échanges gratuits, ouverts à tous et accessibles sur inscription en fonction des places disponibles.

La Maison Dahlia, qu'est-ce que c'est ?

La Maison Dahlia est un espace de démonstration et de prévention ouvert aux seniors, à leur famille et aux professionnels du maintien à domicile.

Dans cette ancienne maison rénovée, vous pourrez découvrir un habitat pensé pour réduire les accidents du quotidien, grâce à des solutions simples, facilement transposables chez soi et qui permettent de préserver la sécurité et le confort de son logement.

Une visite guidée des pièces d'habitation (cuisine, salles de bain/douche et chambres), ainsi que du jardin, par des professionnels formés vous permettra d'apprécier des aménagements astucieux et de tester des solutions innovantes qui vous permettront de continuer à vivre sereinement chez vous.

Des changements :

Certains d'entre vous fréquentent la Maison Dahlia depuis son ouverture. Certains l'ont découverte plus tard, lors d'une visite, d'un atelier ou parce qu'ils cherchaient des informations concernant l'adaptation de logement. Depuis son ouverture en 2016, la Maison Dahlia évolue et présente chaque année des nouveautés et des innovations.

Ainsi, en cours de finalisation, un espace bureau et loisirs présentera différentes solutions multimédia, ainsi que des aides techniques de confort permettant de continuer à pratiquer des activités de loisirs et de détente (lecture, mots croisés, jeux de société...)

N'hésitez pas à venir les découvrir !

Tous les ateliers (sauf mention contraire) ont lieu
à la Maison DAHLIA située au
70 avenue Paul Verlaine - 76610 Le Havre
(Aplemont)

Tél. : 02 35 44 97 28

Mail : lamaisondahlia@lehavre.fr

Accès par transports en commun

Tram B – arrêt Curie

Personnes à contacter pour toute demande d'informations

Olga BERVAS

Noria ICHALLAL

(Animatrices de la Maison DAHLIA)

Un jardin aménagé et biodivers :

Le jardin de la Maison Dahlia a fait peau neuve et a été aménagé dans le même esprit que le reste de la maison. Ainsi, l'année 2020 a permis de faire un certain nombre d'agencements qui permettent de profiter du jardin en toute sécurité et surtout de façon agréable.

De plus, époque oblige, il a aussi été pensé dans un esprit écologique et pour favoriser la biodiversité.

Venez découvrir ces aménagements et vous en faire expliquer les pourquoi.



Visites de la maison DAHLIA sur rendez-vous

La maison Dahlia - CCAS du Havre

70 avenue Paul Verlaine - 76610 Le Havre

☎ : 02 35 44 97 28

Mail : lamaisondahlia@lehavre.fr

Et si vous vous lancez ?

Vous remarquerez peut-être que certains ateliers ne sont pas animés par des professionnels actifs, mais par des personnes bénévoles qui ont bien voulu partager leurs savoirs et leurs passions (nous profitons d'ailleurs de ces lignes pour les remercier).

Ces interventions enrichissent notre programme d'animations et nous permettent de répondre aux attentes des participants aux ateliers.

Si vous aussi, vous voulez partager vos connaissances sur un ou des sujets précis, n'hésitez pas à en parler avec les animatrices de la Maison Dahlia. Pas d'inquiétude, vous ne serez jamais seul avec le groupe, les animatrices peuvent vous aider à construire votre intervention et vous épaulent lors de l'atelier.

Alors, lancez-vous !!

La maison Dahlia - CCAS du Havre

70 avenue Paul Verlaine - 76610 Le Havre

☎ : 02 35 44 97 28

Mail : lamaisondahlia@lehavre.fr

Une fois le compte utilisateur créé, la personne peut s'inscrire aux vidéoconférences et naviguer comme bon lui semble sur le site.

Le jour de la vidéoconférence (**à laquelle il faut s'inscrire au préalable**), il faut évidemment aller sur le site, dans son compte utilisateur.

Il suffit de cliquer sur « rejoindre la vidéo-conférence ». On assiste donc à une vidéo-conférence en direct, avec la possibilité de poser ses questions via un « chat ». A la suite, on peut revoir cette vidéo-conférence en *replay*, et parfois, des documents complémentaires ou pour mémoire sont accessibles. Le *replay* et les documents restent accessibles 6 mois.

Autres infos :

- Une fois qu'on est inscrit, on reçoit régulièrement le programme par quinzaine de ce qui va être proposé sur *Happyvisio*.
- Lorsqu'on s'est inscrit sur une vidéo-conférence, 2 mails de rappels sont envoyés à la personne inscrite, l'un quelques jours avant et l'autre la veille.
- Si on veut revoir la vidéo-conférence ou si on l'a manquée, on peut la revoir en *replay*, sans les fonctionnalités du chat (puisque c'est une séance enregistrée).
- **ATTENTION**, victime de son succès, Plusieurs conférences affichent rapidement **COMPLET**. Inscrivez-vous rapidement quand l'une d'entre elles vous intéresse. Vous pourrez toujours annuler votre inscription si vous n'étiez plus disponible ou alors la regarder en *replay*, tranquillement, après votre imprévu.

La Maison Dahlia vous propose de découvrir certains ateliers au sein de ses locaux, dans une ambiance conviviale.

Cherchez le logo :



LES VIDEO-CONFERENCES

**Le site Happyvisio : qu'est-ce que c'est ?
Comment s'y inscrit-on ?**



Le site Happyvisio vous propose de nombreuses vidéo-conférences, sur des sujets très variés, accessibles chez vous, par le biais d'un ordinateur ou d'une tablette. On y trouve à la fois des conférences tout public sur des thèmes très variés (les champignons de nos bosquets, la mode de Chanel, comment s'inscrire en ligne à un rendez-vous médical...), mais aussi des cycles d'ateliers (premiers secours, sommeil...) qui approfondissent les sujets plus larges pour lesquels il faut prendre du temps.

Il y a aussi des quizz, des dictées, des cours de yoga, de gymnastique douce...

N'hésitez pas à y jeter un œil, en cette période compliquée, cela peut être une bonne alternative aux activités en présentiel.

Il suffit d'aller sur le site **www.happyvisio.com** (premier item lorsqu'on fait une recherche « *happyvisio* » via un moteur de recherche).

Pour s'inscrire aux conférences et activités, il faut créer un compte utilisateur (nom, prénom...) et à ce moment-là, renseigner un code partenaire.

Pour la Seine-Maritime, le code partenaire est : **ASEPT76**

A la suite de cette inscription, l'utilisateur finalise son compte utilisateur avec son code secret personnel (date de naissance, lieu de vacances...)

Lors des connexions suivantes au compte utilisateur, il ne faudra plus donner le code partenaire, mais bien le code personnel défini par la personne elle-même (date de naissance, lieu de vacances...).

CONDITIONS D'ACCUEIL A LA MAISON DAHLIA DANS LE CONTEXTE SANITAIRE ACTUEL

Dans le cadre de la lutte contre la COVID 19, la Maison Dahlia s'adapte.



La jauge et les conditions d'accueil pourront varier en cours d'année. Elles seront annoncées au fur et à mesure de l'évolution de la situation sanitaire et des consignes gouvernementales.

L'accueil sera toujours chaleureux, malheureusement, nous ne proposerons pas systématiquement une boisson et des biscuits comme cela était fait avant l'apparition de la COVID 19.

De même, il se peut que la programmation annoncée soit modifiée pour diverses raisons, pas toujours liées à la situation sanitaire. Si cela devait être le cas, nous vous préviendrions au plus vite.

Nous avons hâte de vous revoir. Prenez soin de vous !

L'équipe de la Maison Dahlia

Venez participer au Club Utilisateur Senior !!



Être membre du Club Utilisateurs du Havre, **c'est participer pleinement à l'innovation** favorisant le bien-vivre à domicile, **en collaborant avec les entreprises**, et ce **en tant qu'expert des usages d'un produit ou service destiné aux seniors**.

L'adhésion au Club Utilisateur Seniors est **gratuite** et se fait **sur la base du volontariat, sans engagement de durée**. Elle ne nécessite aucune compétence particulière si ce n'est le désir de participer activement à la création des produits de demain !

En partenariat avec le
gérontopôle de Normandie



Ailleurs sur le territoire :

Des réunions d'information sur l'adaptation du logement et les dispositifs dédiés.

La Maison Dahlia est une des portes d'entrée de dispositifs portés par le CCAS qui permettent aux particuliers de bénéficier de conseils, ainsi que d'un accompagnement lors d'un projet d'adaptation d'un logement. Cet accompagnement est nécessaire car si de nombreux acteurs peuvent vous permettre de financer en partie votre projet (qu'il soit effectué par des travaux ou par l'acquisition d'aides techniques), il n'est pas toujours évident de trouver les bonnes informations et d'effectuer les démarches administratives liées.

Malgré ses 6 ans d'existence et le bon retour des usagers, la Maison Dahlia est encore peu connue, en particulier sur le territoire de la Communauté Urbaine Le Havre Seine-Métropole. C'est pourquoi plusieurs réunions d'information aux particuliers sont prévues :

- ❖ **A EPOUVILLE – le jeudi 13 octobre – de 14h00 à 17h00**
- ❖ **A OCTEVILLE SUR MER – le jeudi 15 décembre - de 14h00 à 17h00 - Salle Ventoux**

N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Inscriptions auprès des communes ou de la Maison Dahlia

Tous les deux mois, la maison Dahlia propose des
REUNIONS D'INFORMATION :

La téléassistance



La téléassistance, qu'est-ce-que c'est ?
Comment ça fonctionne ? Existe-t-il des
financements ? Qui peut en bénéficier ? Et si
je suis seul(e) ?

Les intervenantes de la Maison Dahlia vous
expliqueront en quoi consistent les dispositifs
de téléassistance, quels sont les différents
systèmes existants, ainsi que les options
possibles.

Elles vous parleront aussi des autres solutions
d'alerte qui existent.

Plusieurs modèles seront présentés.

**Animation : les animatrices de la Maison
Dahlia**

Tous les ateliers de co-conception (sauf mention
contraire) ont lieu à la Maison DAHLIA située au

70 avenue Paul Verlaine - 76610 Le Havre
(Aplemont)

Tél. : 02 35 44 97 28

Mail : lamaisondahlia@lehavre.fr

Accès par transports en commun

Tram B – arrêt Curie

Personnes à contacter pour toute demande d'informations

Olga BERVAS

Noria ICHALLAL

(Animatrices de la Maison DAHLIA)

**Lundi 12
septembre
Lundi 21
novembre**

**De 14h00 à
16h00**

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**
lamaisondahlia@le
havre.fr

Vidéo conférence

La prise en charge de la douleur



**Jeudi 15
septembre**

15h15-16h30

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

**lamaisondahlia@
lehavre.fr**

La douleur est à la fois physique et émotionnelle. Elle est ressentie différemment d'un individu à l'autre et surtout, il existe différents types de douleurs.

Quels sont-ils ? Comment les prendre en charge ? Quelles solutions non médicamenteuses existent et peuvent être efficaces ?

Le docteur Céline GUERIN-FAUCHEUR vous en parle au cours de cette conférence.

Animation : Docteur Céline GUERIN-FAUCHEUR, pharmacienne à la MGEN.



Atelier

Sécurité routière



Les seniors sont malheureusement les plus durement touchés lors d'un accident de la route, qu'ils soient conducteurs ou piétons.

Comment prendre un rond-point ? Puis-je prendre du vin avant de conduire ? Le vieillissement influe-t-il sur ma conduite ? En tant que piéton, puis-je me protéger ? Y'a-t-il de nouveaux panneaux ?

Des exemples très concrets, des quizz et des échanges pour des conseils et réflexes à connaître pour (ré)apprendre à partager cet espace commun qu'est la voie publique.

Animation : Sylvain THIERRY, Policier Municipal et formateur pour la Ville du Havre.

**Mercredi 7
décembre**

10h00-12h00

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

**lamaisondahlia@
lehavre.fr**



Cycle d'ateliers

Bienvenue à la retraite



**Vendredis 18,
25 novembre
et 2 décembre
14h00-17h00**

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

**laimaisondahlia@
lehavre.fr**

La retraite, c'est énormément de temps disponible et une liberté de choix sans précédent. Comment appréhender ce changement ? Comment apprendre à se donner du temps mais aussi à perdre du temps pour mieux se retrouver ?

L'atelier « Bienvenue à la retraite » vise à accompagner au mieux les jeunes retraités dans cette nouvelle étape de la vie, en abordant les enjeux de la vie à la retraite et en suggérant des pistes pour construire un projet de vie cohérent et épanouissant.

Attention : l'inscription aux trois ateliers est obligatoire. Inscription prioritaire pour les retraités de moins de 2 ans.

**Animation : Animateur de l'association
Brain Up.**



Atelier

L'alimentation et les risques de diabète



**Vendredi 23
septembre
14h00-16h30**

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

**laimaisondahlia@
lehavre.fr**

Plus de 3 millions de personnes sont traitées pour un diabète en France, soit 5 % de la population. Chaque année, 4000 nouveaux cas sont identifiés.

Si des facteurs héréditaires et le vieillissement de la population peuvent expliquer ces chiffres, l'alimentation joue également un rôle majeur dans l'apparition de la maladie.

Comment prévenir l'apparition du diabète ou éviter qu'il évolue vers des formes aiguës, en agissant au quotidien ? Certaines réponses seront apportées lors de l'atelier.

**Animation : Animateur de l'association
Brain Up.**



Les animations proposées dans le cadre de la Semaine bleue

Organisée au Havre du vendredi 14 au vendredi 21 octobre

VISITES DE LA MAISON DAHLIA

**Vendredi 14
octobre
14h00-16h00**

ou

**Mardi 18
octobre
10h00-12h00**

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

lamaisondahlia@
lehavre.fr



Les animatrices de la Maison Dahlia vous accueillent pour une visite guidée complète de ce logement pensé pour réduire les risques du quotidien.

Visites animées par Olga BERVAS et Noria ICHALLAL, Animatrices de la Maison DAHLIA.

 leHavre

Inscriptions à partir du lundi 3 octobre 2022

La programmation de la semaine bleue est disponible sur : lehavre.fr

Cycle d'ateliers

VITALITE : vivons la retraite en forme



**6 ateliers :
Tous les mardis
du 8 novembre
au 13 décembre**

**Inscriptions au
02 35 44 97 28
lamaisondahlia@le
havre.fr**

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes au quotidien, en échangeant dans la convivialité. Ce cycle d'atelier vous permettra d'aider à améliorer votre qualité de vie et de préserver votre capital santé pour une vie active et en toute autonomie.

Plusieurs thématiques seront abordées lors des ateliers telles que les idées reçues, la santé et le parcours de soin, la nutrition, l'équilibre et la prévention des chutes... Une séance bilan permettra de conclure et de poser toutes les questions que vous jugerez nécessaires.

Animation : des animateurs de l'ASEPT

Ce cycle d'atelier fait suite à la conférence du 21 octobre. La présence aux 6 séances est obligatoire.

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT Normandie

Atelier

Prévention et sécurité au quotidien

Les seniors sont malheureusement les victimes privilégiées d'arnaques et de vols.

Comment se protéger des pratiques abusives de démarchages ?

Comment se prémunir contre les vols à l'arraché ? Quels sont les premiers réflexes à avoir en cas de cambriolage ou en cas de vol de ses moyens de paiement ? Que faire en cas d'agression physique ? Quelles sont les démarches à effectuer pour partir en voyage l'esprit serein ?

Des exemples très concrets pour des conseils et réflexes à connaître pour prévenir et se prémunir des risques du quotidien.



**Mercredi 26
octobre**

10h00-12h00

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

**lamaisondahlia@
lehavre.fr**



Animation : Sylvain THIERRY, Policier Municipal et formateur pour la Ville du Havre.

Les animations proposées dans le cadre de la Semaine bleue

Organisée au Havre du vendredi 14 au vendredi 21 octobre

Atelier « rencontre avec une pharmacienne »



~~Mercredi 19
octobre~~

~~10h00-12h00~~

**Vendredi 28
Octobre**

14h00-16h00

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

**lamaisondahlia@
lehavre.fr**



« Suivez les prescriptions de votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien. Respectez les doses prescrites. Médicament délivré uniquement sur ordonnance... »

Ces conseils, nous les entendons régulièrement et nous pensons les respecter. Pourtant, il peut arriver à chacun d'entre nous de pratiquer l'automédication, d'exiger un dosage plus élevé à notre pharmacien ou encore de garder des médicaments « au cas où » ...

Par un atelier très pratico-pratique, nous allons voir quelles sont les bonnes attitudes face à une ordonnance, le rôle du pharmacien ou encore comment suivre son traitement intelligemment. Apportez vos ordonnances, afin qu'elles soient explicitées par l'intervenante.

Inscriptions à partir du lundi 3 octobre 2022

La programmation de la semaine bleue est disponible sur : lehavre.fr

Les animations proposées dans le cadre de la Semaine bleue

Organisée au Havre du vendredi 14 au vendredi 21 octobre

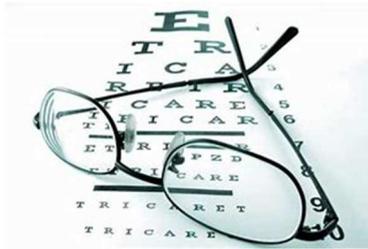
Atelier : Découvrir des aides à la lecture par le biais de la bande-dessinée

**Jeudi 20
octobre**

10h00-12h00

**Inscriptions
au 02 35 44
97 28**

lamaisondahlia
@lehavre.fr



Les yeux sont fragiles et peuvent s'abîmer avec l'avancée en âge. Certaines pathologies peuvent également provoquer des lésions et altérer la vue.

Il existe de nombreuses aides techniques qui peuvent faciliter la lecture et les jeux de mots (mots croisés...).

En choisissant de vous faire découvrir un univers parfois méconnu qu'est la bande-dessinée, l'animatrice de la Maison Dahlia vous présentera à la fois une sélection d'albums et des aides techniques à la lecture.

Animation : Olga BERVAS, animatrice de la Maison Dahlia.



Inscriptions à partir du lundi 3 octobre 2022

La programmation de la semaine bleue est disponible sur : lehavre.fr

CONFERENCE

VITALITE : vivons la retraite en forme

**Vendredi 21
octobre**

14h00-16h00

**Allée Aimé
Césaire**

**Inscriptions au
02 35 44 97 28**

lamaisondahlia@
lehavre.fr



Rester actif lors de la retraite permet de garder la forme, de prévenir certaines pathologies et de profiter de ses proches et de la vie longtemps.

Cette conférence vous présentera différents biais sur lesquels on peut agir pour rester en forme (alimentation, santé, activité physique...).

La conférencière balaira tous les aspects de la vie afin de vous donner des trucs et astuces pour profiter de la retraite.

Cette conférence permet de s'inscrire à un cycle de 6 séances permettant d'approfondir les différents thèmes abordés (cf. page suivante).

Animation : un animateur de l'ASEPT.



La conférence aura lieu au 139 cours de la République (immeuble LOGEO)