

Bien
vieillir
au Havre

ACTIVITÉS SENIORS

SAISON 2025/2026



Le Havre ensemble




leHavre

ACTIVITÉS PHYSIQUES *

Disciplines douces

AQUABIKE DOUX - Renforcement musculaire doux avec vélo en piscine

AQUAGYM DOUCE - Gymnastique douce en petite profondeur

EAU PLAISIR - Pour vaincre sa peur de l'eau

GYMNASTIQUE DOUCE - Remise en forme tout en douceur

MARCHE DÉCOUVERTE PATRIMOINE - Découverte de lieux insolites du Havre et ses environs

MARCHE NORDIQUE DOUCE - Marche avec bâtons à allure modérée

PILATES - Méthode douce pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques

STRETCHING - Étirements et assouplissements pour une détente musculaire

NOUVEAUTÉ ! - Activité physique adaptée-définie pour les personnes à santé fragile

Disciplines dynamiques

BADMINTON - Initiation et perfectionnement

DANSE DE SALON ET EN LIGNE - Initiation aux danses en couple ou en solo

ESCALADE - En gymnase sur mur d'escalade - Possibilité de temps intergénérationnels

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Séances plus intensives qu'en gymnastique douce

MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE - Marche avec bâtons à allure soutenue

NATATION - Perfectionnement nages

PARCOURS CARDIO / RENFO - Méthode pour muscler l'ensemble du corps et améliorer son endurance

RANDONNÉE - Parcours au Havre et en campagne de 8 à 10 kilomètres

YOGA - Apprentissage dynamique de technique et d'exercices de respiration

ZUMBA GOLD - Chorégraphies faciles et dynamiques adaptées aux seniors actifs

* Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin pour la pratique de ces activités

ACTIVITÉS CULTURELLES ET D'EXPRESSION

ANGLAIS - Découverte, débutant, ateliers vie quotidienne

CHORALE « ESCAPADE » - Pour débutants et initiés

MUSIQUE, INSTRUMENTS ET SOLFÈGE - Initiation et apprentissage d'un instrument (clavier, piano et accordéon)

PEINTURE ET DESSIN - Initiation dessin, aquarelle, huile, pastel et perfectionnement huile

THÉÂTRE - Initiation et perfectionnement au jeu théâtral

3 activités par saison maximum (hors bénévolat et ateliers de prévention)
Coût en fonction du revenu fiscal ou du lieu d'habitation :

Par activité : 35 € / 70 € / 150 € / **non Havrais** : 200 €

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION - GRATUIT

ATELIER « CODE DE LA ROUTE » - Réactualisation des connaissances

ATELIER « ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION » - Prévention des risques de chutes

« MON RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE » - Accompagnement individuel avec votre matériel informatique personnel ou prêt de matériel (tablette, ordinateur, smartphone)

PROGRAMME BIEN-ÊTRE ET SOMMEIL - À l'écoute des sensations

PROGRAMME SPORT SANTÉ - Pour personnes porteuses d'Affections de Longue Durée

PROMENADE SANTÉ - Petite mobilité et périmètre de marche restreint

STAGE « MÉMOIRE » - Stimulation et entretien mémoire

MISSIONS BÉNÉVOLAT SENIORS - GRATUIT

ATELIER BOIS - Travail du bois et partage d'expériences (Café Brico Tout Bois), créations à destination de partenaires

BÉNÉVOLAT COURTOISIE

Réseau des bénévoles solidaires (visites, sorties, soutien aux aînés...)

BÉNÉVOLAT ENFANCE

Parrain lecteur

Accompagnement scolaire

Rencontre petite enfance

Bénévolat escalade avec collégiens

BÉNÉVOLAT ÉTUDIANT

« Cuisiner pour partager » - Cuisine intergénérationnelle seniors/étudiants

VENEZ VOUS INSCRIRE AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS SENIORS

INSCRIPTIONS - SAISON 2025/2026

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS

JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025

De 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville et dans les mairies annexes de Bléville, Sanvic, Graille

POUR TOUS

VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025

de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

à l'Hôtel de Ville

et dans les mairies annexes et les maisons municipales
(attention : se conformer aux horaires d'ouverture des structures)

JUSTIFICATIFS À FOURNIR À L'INSCRIPTION

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- L'avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024

RENSEIGNEMENTS

ccasrelationusager@lehavre.fr

CCAS – Pôle Bien Vieillir

3 place Albert René

76600 LE HAVRE

02 35 19 48 70