

Bien
vieillir
au Havre

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



ACTIVITÉS SENIORS

SAISON 2025/2026

lehavre.fr
f i x o t n

Le Havre ensemble



leHavre

ACTIVITÉS PHYSIQUES *

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

Disciplines douces

- AQUABIKE DOUX** - Renforcement musculaire doux avec vélo en piscine
- AQUAGYM DOUCE** - Gymnastique douce en petite profondeur
- DÉTENTE MUSCULAIRE** - Gymnastique douce qui consiste à étirer les muscles du corps
- 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
- STRECHING** - Étirements et assouplissements pour une détente musculaire

NOUVEAUTÉ ! - ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA) - Exercices physiques personnalisés pour les personnes atteintes de maladie chronique ou en perte d'autonomie

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
- ZUMBA GOLD** - Chorégraphies faciles et dynamiques adaptées aux seniors actifs

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

STAGES

STAGE DANSE AFRO - Apprentissage de chorégraphies sur des rythmes afro avec présence d'un percussionniste

STAGE YOGA - Apprentissage de techniques de respiration et d'exercices de maintien de postures

Coût en fonction du revenu fiscal ou du lieu d'habitation :

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

Par stage : 18 € / 35 € / 75 € / **non Havrais** 100 euros

3 activités/stages par saison maximum
(hors bénévolat et ateliers de prévention)

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION - GRATUIT

ATELIER « CODE DE LA ROUTE » - Réactualisation des connaissances

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

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

PROGRAMME SENIOR SPORT SANTE - Pour personnes porteuses d'affections de longue durée (ALD)

PROMENADE SANTÉ - Petite mobilité et périmètre de marche restreint

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

Selon les modalités : sur rendez-vous à domicile ou en résidence

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