ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marche dans le cadre des Olympiades

Mercredi 7 octobre, à 14h

Transport aller/retour autonome en voiture, co-voiturage ou avec Cap Cotentin.

Balade sur la lande Saint-Gabriel, Tourlaville

Réveil musculaire

Tous les vendredis, de 10h à 11h

Places limitées à 30 personnes.
Gratuit sur inscription

Foyer Jacques Prévert, 101 rue Jacques Prévert, Cherbourg-Octeville

Réveil musculaire

Tous les mercredis, de 10h à 11h

Places limitées à 30 personnes.
Gratuit sur inscription. **Salle d'activité, rue des Fossés, Cherbourg-Octeville**

CINÉ SENIORS AVEC LE PALACE

Le jeudi après-midi, place à 5,60€. Infos sur les séances auprès du cinéma. Programme sur le site internet lepalace.org. Le Palace : rue des Résistants, Équeurdreville-Hainneville.

Le Centre communal d'action sociale de Cherbourg-en-Cotentin souhaite développer durablement les liens sociaux avec les seniors et encourager la participation à des activités collectives de loisirs.

Que vous aimiez les spectacles, les balades, le cinéma ou les repas conviviaux, il y en a pour tous les goûts !

TARIFS ET INSCRIPTIONS

Le tarif des activités proposées dans les Escapades bleues est établi par catégorie selon un barème dégressif basé sur le revenu.

Pour obtenir votre carte gratuite **Cité Senior** donnant droit à réduction, vous devez présenter votre avis d'imposition de l'année de référence.

C'est votre passeport pour accéder à toutes les offres de spectacles, d'animations et de sorties organisées par le CCAS.

Inscription pour l'ensemble du programme, sauf indications contraires spécifiques, sur présentation de la carte Cité seniors ou pour une première inscription sur présentation de l'avis d'imposition sur le revenu de l'année N-1, dès la publication de l'information et dans la limite des places disponibles :

Direction autonomie / Prévention de l'Isolement,
Sur place : 18 rue Paul Talluau
50100 Cherbourg-en-Cotentin
Par téléphone au 02 33 87 87 20
Par mail : loisirs.seniors@cherbourg.fr

Les activités présentées dans ce livret ne sont pas exhaustives.

La Ville propose de nombreuses activités via ses centres sociaux, les clubs et associations seniors. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la direction autonomie.

Conception et impression : Ville de Cherbourg-en-Cotentin

AUTOMNE 2026
OCTOBRE - DÉCEMBRE

Programme des activités et animations

pour les seniors de 65 ans et plus de Cherbourg-en-Cotentin

cherbourg.fr

CCAS Cherbourg en Cotentin

OCTOBRE

Marche dans le cadres des Olympiades

Mercredi 7 octobre, à partir de 14h

Départ pour une balade sur la Lande Saint-Gabriel.

Transport aller/retour autonome en voiture, co-voiturage ou avec Cap Cotentin.

P'tit déj' à la caserne des pompiers

Jeudi 15 octobre, à 9h30

Comment mieux comprendre les missions des pompiers, autour d'un petit déjeuner léger.

Place limitée à 20 personnes.
Gratuit sur inscription.

Rendez-vous sur place :
Caserne de Tourlaville

Conférence : le périnée à tout âge

Jeudi 22 octobre, à 15h

Animée par Laura Polo, kinésithérapeute, en partenariat avec le centre social Olympe de Gouges.

Entrée libre. Rendez-vous sur place.
Gratuit sans inscription.

Centre social Olympe de Gouges
rue de l'Île-de-France, Cherbourg-Octeville

Repas à thème *Au coin du feu*

Dimanche 25 octobre, à 12h

Inclus : vaisselle, déjeuner, vins, café, animation.

Transport aller/retour sur point de ramassage. payant. Tarif maximum : 30 € soumis à barème social.

Salle de l'Agora, Équeurdreville-Hainneville

NOVEMBRE

Sortie : Villedieu-les-Poêles et Granville

Mercredi 4 novembre, départ à 8h

Visite de la fonderie Cornille Havard à Villedieu-les-Poêles, suivie d'une visite guidée en autocar de la ville de Granville et du jardin de Christian Dior.

- Durant 1h, **visite d'un atelier unique en France**. Découvrez des savoir-faire rares où traditions ancestrales se marient avec technologies de pointe.
- **Pause déjeuner**, puis **visite guidée** de Granville et du jardin de Christian Dior.

Tarif maximum : 65€ soumis à barème social.
Inclus : transport, entrée, visite de la ville en autocar et déjeuner au restaurant.

P'tit déj' au centre social Le Puzzle

Lundi 9 novembre, à 9h30

Ce centre social héberge notamment une antenne France Service pour vous aider dans vos démarches administratives.
Venez en découvrir le fonctionnement autour d'un café.

Gratuit sur inscription.

Rendez-vous sur place, rue Jean Moulin, Équeurdreville-Hainneville

À vos fourneaux

Mercredi 18 novembre, à 12h

Chacun apporte un plat à partager pour un déjeuner convivial, puis après-midi ludique animée par l'équipe du CCAS.

Inscription préalable – nombre de place limité.
Droit d'entrée : un plat à partager, salé ou sucré

Rendez-vous sur place, foyer Jacques Prévert, 101 rue Jacques Prévert, Cherbourg-Octeville.

La grande dictée

Mardi 24 novembre, à 14h30

En visio-conférence, cette dictée est avant tout un moment de partage, de réflexion et de convivialité.
Chacun à son rythme et sans jugement pourra participer pour le simple plaisir de jouer avec les mots.

Gratuit sur inscription.

Rendez-vous salle Paul Éluard
Le Quasar, place de la Laïcité,
Cherbourg-Octeville

DÉCEMBRE

Déjeuner spectacle à Condé-sur-Vire

Mercredi 2 décembre, à ??h

Déjeuner dansant et spectacle Story 80.
Inclus : transport sur point de ramassage.
Tarif maximum soumis à barème social : 99 €.

Repas à thème : *Bistrot chic*

Dimanche 6 décembre à 12h

Inclus : vaisselle, déjeuner vins et café, animation. Transport aller/retour sur point de ramassage payant. Tarif maximum : 30 € soumis à barème social.

Salle Montécot, Cherbourg-Octeville