

## Éveil musculaire

**Tous les vendredis, 10h-11h**

Cycle de dix séances.

Place limitée à 30 personnes

**Gratuit, sur inscription**

**Foyer Jacques Prévert**

**101 rue Jacques Prévert**

**Cherbourg-Octeville**

## CINÉ SENIORS

Vos séances de cinéma le jeudi après-midi à 5€. Renseignement sur les dates des séances directement auprès du cinéma.

**Billetterie sur place**

• **Cinéma Le Palace,**  
**rue des Résistants,**  
**Équeurdreville-Hainneville**



## À VENIR SUR LE PROCHAIN TRIMESTRE...

- > **Journée au fil de l'eau en avril**
- > **Participation au Trail Urbain**
- > **Repas à thème en juin**

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 / développement du lien social,**

Sur place : 18 rue Paul Talluau  
50100 Cherbourg-en-Cotentin  
Par téléphone au 02 33 87 87 20  
Par mail : [loisirs.seniors@cherbourg.fr](mailto: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

[cherbourg.fr](http://cherbourg.fr)



**HIVER 2026  
JANVIER - MARS**

**Programme des activités et animations**

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

**CCAS**  
Cherbourg en Cotentin

## JANVIER

### Goûter des rois

Après-midi dansants

- **Samedi 24 janvier**

Salle de l'Europe pour le secteur Est

- **Dimanche 25 janvier**

Salle Agora pour le secteur Ouest

- **Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février**

Salle Montécot pour le secteur Centre

Retrait des cartons d'invitation **à compter du 6 janvier** au service prévention de l'isolement rue Paul Talluau pour tous les secteurs ou sur permanence :

- Mairie déléguée de Tourlaville : mardi 6 janvier - 9h30 à 12h

- Centre social La Mosaïque ( La Glacerie ) : mardi 6 janvier - 14h30 à 17h

- Mairie déléguée de Querqueville : vendredi 9 janvier - 9h30 à 12h

- Le Puzzle (Équeurdreville-Hainneville): vendredi 9 janvier - 14h30 à 17h

- Centre social Olympe de Gouges (Octeville) : mardi 13 janvier - 14h30 à 17h

Gratuit, sur inscription dans la limite des places disponibles

## FÉVRIER

### À vos fourneaux

#### Mercredi 11 février, à 12h

Chacun apporte un plat à partager pour un déjeuner convivial, puis après-midi ludique

Inscription préalable

Nombre de place limité

Droit d'entrée : un plat à partager pour 2 personnes

Rendez-vous sur place,  
foyer Jacques Prévert,  
101 rue Jacques Prévert

Visite du parc animalier  
de Montaigu-la-Brisette

**Mardi 24 février**

Plongez au cœur d'un site boisé d'exception, où se dissimule un véritable havre de paix abritant une diversité remarquable de plus d'une quarantaine d'espèces provenant des cinq continents.

Tarif unique : 20 € incluant transport, entrée du parc et goûter

Visioconférence

Michel Ange et les Papes :  
tourmente et gloire

**Jeudi 26 février, à 14h30**

À Rome, dernière cité de la Renaissance italienne, se joua un duel de géants entre le pape Jules II et Michel-Ange. L'enjeu : la chapelle Sixtine et la rénovation de la basilique Saint-Pierre.

Comment en est-on arrivé là ?

Pour le savoir, rendez-vous sur place :  
salle Paul Éluard  
le Quasar, place de la Laïcité

## MARS

### Repas à thème

Vivement les beaux jours

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars, à partir de 12h**

Inclus : vaisselle, déjeuner vins et café, animation.

Tarif maximum soumis à barème social : 30 €

Transport aller/retour sur point de ramassage : 3€

Salle André Picquenot  
complexe de la Saillanderie, La Glacerie

### P'tit déj'

Au Théâtre à l' Italienne

**Mardi 12 mars, à 9h30**

Construit à l'emplacement d'une partie des anciennes halles décidées par Napoléon I<sup>er</sup> en 1811, il présente une façade nord élégamment ornée mais est surtout précieux par ses décors intérieurs, en partie réalisé par Clairin. Le « théâtre d'or », surnom donné en raison du coût faramineux, pour l'époque, de sa décoration, est classé au titre des Monuments Historiques depuis 1984.

Venez (re)découvrir ce lieu emblématique de Cherbourg-en-Cotentin autour d'un café convivial.

15 personnes maxi

Gratuit sur inscription

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Marcher, respirer, partager

**Vendredi 18 mars, à 14h30**

Marche contemplative de 5 km maximum. Tenue adaptée à la marche. La balade sera suivie d'un goûter. Le CCAS se réserve le droit d'annuler selon la météo.

Gratuit, sur inscription

Départ : piscine de Collignon