



LES OLYMPIADES

DU 18 SEPTEMBRE AU 11 OCTOBRE 2019

ANIMATIONS SPORTIVES,
RENCONTRES,
CONFÉRENCES...

CCAS 02 33 01 50 71
www.cherbourg.fr

CCAS
Cherbourg en Cotentin

ATTENTION

La participation aux épreuves des Olympiades est soumise à l'inscription préalable auprès du service Animation Seniors.

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

10 h / visioconférence *Le vieillissement sous l'œil du philosophe*, présentée par Julie Soustre, conférencière et membre du COMEHIQUE.

Les philosophes sont nombreux à avoir réfléchi sur la vieillesse, tout le monde ne l'aborde pas avec le même bonheur : certains y voient une fatalité à retarder à tout prix, d'autres une formidable opportunité.

Entrée libre, inscription conseillée
Quasar, Cherbourg-Octeville

LUNDI 23 SEPTEMBRE

14h30 / Conférence : *La télémédecine, la santé au bout du clic ?* présentée par le Docteur Grégory Szwarc.

Le Docteur Szwarc, spécialiste en médecine générale, nous apporte un éclairage sur cette nouvelle pratique de la médecine.

Entrée libre, inscription conseillée
Quasar, Cherbourg-Octeville

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

14h / Conférence *Les chutes, parlons-en*, animée par les docteurs Mathilde THOMAS-POREE et Marie-Pierre BROCC praticiens hospitaliers, médecine gériatrique au Centre Hospitalier du Cotentin.

Parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Les causes de ces accidents sont multiples et souvent liées à un état de santé.

Suivi à partir de 16h d'ateliers *Adapter son logement pour éviter les chutes*
Mises en situation ludiques et informations pratiques

Ateliers animés par Héléna Gonin, ergothérapeute, le GRETA (organisme de formation professionnelle) et la société coopérative ECORESOS.

Aménager son logement à son degré d'autonomie, tel est le secret pour rester chez soi en sécurité.

Entrée libre, inscription conseillée

Salle des mariages de Cherbourg-Octeville

JEUDI 26 ET VENDREDI 27 SEPTEMBRE

9h / Tournoi de Tennis

Jeudi 26 septembre : double messieurs | complexe tennistique de la Polle, Cherbourg-Octeville

Vendredi 27 septembre : double mixte | complexe tennistique de l'ASQ, Querqueville



MARDI 1^{er} OCTOBRE

Salle des Fêtes, Cherbourg-Octeville

13h30 / Démonstration de vélo adapté guidon HCP parrainée par AG2R la mondiale

13h45 / Départ pour le circuit réservé aux personnes à jour de leur licence et de leur certificat médical

Boucle de 62 km dans le Val de Saire.

14h / Départ de la cyclo-balade découverte encadrée pour les novices

Boucle d'environ 25 km principalement sur les pistes cyclables qui traversent Cherbourg-en-Cotentin.

Port du casque obligatoire et vélo en bon état de fonctionnement quel que soit le circuit choisi.

Chaque participant recevra un tee-shirt AG2R avant le départ.

14h30 à 16h30 / Les résidents chaussent leurs baskets

Tournoi sous forme de cinq épreuves réservées et adaptées aux résidents des résidences Autonomie et EHPAD de Cherbourg-en-Cotentin.

JEUDI 3 OCTOBRE

14h30 / Spectacle musical *Qu'est qu'on attend pour être vieux !* de la compagnie Vol de Nuit

La compagnie Vol de Nuit explore les différentes thématiques du bien vieillir dans un spectacle théâtral et musical sur un ton volontairement enjoué.

Entrée libre, sur inscription préalable.

Théâtre des Miroirs, La Glacerie

DIMANCHE 6 OCTOBRE

En partenariat avec **Octobre Rose**

14h30 / La Cherbourgeoise fête ses 10 ans !

Départ place du Général de Gaulle, Cherbourg-Octeville

Ouvert aux hommes comme aux femmes.

Inscription sur place.

La participation est de 2 € minimum au profit de l'association Cœur et Cancer.



LUNDI 7 OCTOBRE

14h / Bowling épreuve Femmes

Bowling Chantereyne, Cherbourg-Octeville

16h / Bowling épreuve Hommes

Bowling Chantereyne, Cherbourg-Octeville

14h / Manille

Salle Chantereyne, Cherbourg-Octeville



MARDI 8 OCTOBRE

9h / Tennis de table

Club ASAM, Cherbourg-Octeville

14h / Éliminatoire Belote

Salle Chantereyne, Cherbourg-Octeville

MERCREDI 9 OCTOBRE

9h / Tir à la carabine

Club ASAM, Cherbourg-Octeville

14h / Tarot

Salle Chantereyne, Cherbourg-Octeville

JEUDI 10 OCTOBRE

9h30 / Fléchettes

Centre Piquenot, Tourlaville

10h30 / Balade en calèche

Départ du Château des Ravalet toute les demi-heures ; dernier départ à 12h30

13h45 / Pétanque

Château Ravalet, Tourlaville

14h / Golf

La Glacerie



14h / Balade en calèche

Départ du Château des Ravalet toute les demi-heures ; dernier départ à 16h30

VENDREDI 11 OCTOBRE

9h / Finale belote

Centre aéré Picquenot, Tourlaville

14h / QUIZZ santé et numérique : Quels avantages pour vous ?

Centre aéré Picquenot, Tourlaville
La CPAM de la Manche vous propose une découverte ludique de la télémédecine et du dossier médical partagé (DMP).

Si vous le souhaitez, des conseillers seront présents pour vous permettre d'activer votre DMP, pensez à vous munir de votre carte vitale. Entrée libre, inscription conseillée

15h30 / Marche

Autour du Centre aéré Picquenot, Tourlaville

17h30 / Remise des médailles

Salle de l'Europe, Tourlaville



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Direction de l'Autonomie
18 rue Paul Talluau, Cherbourg-
Octeville - 02 33 01 50 71

loisirs.seniors@cherbourg.fr

Droit d'inscription donnant accès
à l'ensemble des épreuves et
animations : 6 €

ADRESSE DES SITES DES ÉPREUVES :

Tennis

Complexe de la Polle, rue de la Polle,
Cherbourg-Octeville

Complexe A.S.Q., 3 rue des Claires,
Querqueville

Balade découverte et circuit à vélo

Départ salle des fêtes, place centrale,
Cherbourg-Octeville

Pétanque

Cour d'honneur Château des Ravalet, avenue
du Château, Tourlaville

Bowling

Bowling Chantereyne, rue de la Marquise,
Cherbourg-Octeville

Manille / belote

Salle Chantereyne, Parking Beaupré,
Cherbourg-Octeville

Les résidents chaussent leurs baskets

Salle des Fêtes, place centrale,
Cherbourg-Octeville

Tennis de table / Tir à la carabine

Club ASAM, rue Cessart, Cherbourg-Octeville

Tarot

Salle Chantereyne, parking Beaupré,
Cherbourg-Octeville

Fléchettes

Centre aéré Picquenot, 191 rue de Brequecal,
Tourlaville

Golf

Domaine des Roches, rue des Verriers,
La Glacerie

Une opération soutenue par la conférence
des financeurs de la Manche