

CINÉ SENIORS

Vos séances de cinéma le jeudi après-midi.
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**
- > **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

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.



**HIVER 2025
JANVIER - MARS**

**Programme des activités
et animations**

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

cherbourg.fr



ACTIVITÉS DE LOISIRS

Goûter des rois

Après-midi dansants

• **18 janvier 2025 - 14h :**

Salle Picquenot pour le secteur Est

• **19 janvier 2025 - 14h :**

Salle Agora pour le secteur Ouest

• **25 janvier 2025 et 26 janvier - 14h :**

Salle Montécot pour le secteur Centre

Retrait des cartons d'invitation à compter du **7 janvier** au service prévention de l'isolement rue Paul Talluau pour tous les secteurs ou sur permanence :

• Mairie déléguée de Tourlaville :
mardi 7 janvier - 9h30 à 12h

• Centre social La Mosaïque (La Glacerie) :
mardi 7 janvier - 14h30 à 17h

• Mairie déléguée de Querqueville :
vendredi 10 janvier - 9h30 à 12h

• Le Puzzle (Équeurdreville-Hainneville):
vendredi 10 janvier - 14h30 à 17h

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

Gratuit - sur inscription dans la limite des places disponibles



Rythme, bien-être et santé

Conférence en partenariat avec l'ASEPT Normandie

Mardi 4 février - 14h

Salle polyvalente - centre social Olympe de Gouges

Conférence interactive de 1h30 qui aborde la qualité du sommeil, étroitement liée au rythme de vie et d'action au quotidien : vous saurez tout pour mieux gérer votre sommeil.

Gratuit - sur inscription

Cabaret Le Tambour

Déjeuner-spectacle

Vendredi 7 février - 14h

Saint-Vaast-La-Hougue

Après le repas, la Compagnie du Tambour vous dévoile sa revue.

Inclus : transport sur points de ramassage, spectacle, déjeuner incluant vins et café.

Tarif maximum soumis à barème social : 88 €

P'tit déj' à l'artothèque

Mardi 4 mars - 9h30

Place de Gaulle - Cherbourg-en-Cotentin

L'Artothèque de Cherbourg-en-Cotentin propose un service de prêt d'œuvres d'art aux particuliers, aux écoles et aux entreprises : le public peut emprunter une ou plusieurs œuvres signées et numérotées de la main de l'artiste et les emporter pour les exposer à son domicile, au bureau, à l'école...



Venez découvrir ce lieu méconnu de Cherbourg-en-Cotentin autour d'un petit déjeuner convivial.

Gratuit - sur inscription (15 personnes maxi)

Vivement les beaux jours

Repas à thème

Dimanche 23 mars - à partir de 12h

Salle André Picquenot - complexe de la Saillanderie - La Glacerie

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

Tarif maximum soumis à barème social : 30 €

Transport aller/retour sur point de ramassage : 3€

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éveil musculaire

Tous les vendredis de 10h à 11h

Foyer Jacques Prévert - Cherbourg-Octeville

Cycle de dix séances. Places limitées à 20 personnes.

Gratuit - sur inscription



Marcher, respirer, partager

Vendredi 14 mars à 14h30

Départ : voie du Homet - rue de l'Abbaye

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

Gratuit - sur inscription