



Bien vieillir au Havre

MON PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS

Un accompagnement complet
à destination des retraités fragilisés
par des Affections de Longue Durée

Programme ouvert aux retraités fragilisés par des Affections de Longue Durée (ALD) avec des limitations légères à modérées.

Des conseils et un suivi personnalisé par des éducateurs sport santé.

Ateliers d'éducation thérapeutique collectifs

animés par Planeth Patient (alimentation, bien-être, motivation...)

Atelier de sophrologie

Activités physiques de remise en forme

en intérieur (renforcement musculaire)

en extérieur (marche nordique douce)

dans l'eau (activités aquatiques douces)

Objets connectés pour le suivi, livret personnalisé, lien avec le médecin traitant.

PROGRAMME DE 12 SEMAINES EN GROUPE

2 séances par semaine (le lundi et le jeudi après-midi)

12 participants par programme

3 programmes dans l'année :

- janvier - mars
- avril - juillet
- septembre - décembre

Gratuit

Renseignements

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

3 place Albert René - 76600 Le Havre

Tél. : 02 35 19 48 70

Mail : ccasrelationusager@lehavre.fr

Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30

**Dernier jeudi du mois ouverture de 11 h à 12 h 30
et de 13 h 30 à 16 h 30**