



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 et 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

Coût en fonction du revenu fiscal (3 tranches)

Par programme : 18 € ou 35 € ou 75 €

et 100 € pour les non havrais

### **Renseignements**

**Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**

**3 place Albert René - 76600 Le Havre**

**Tél. : 02 35 19 81 18**

**Mail : [ccasliensocial@lehavre.fr](mailto:ccasliensocial@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**