



L'agenda des séniors Blonvillais 2026

Période du 1 avril 2026
au 30 juin 2026



CCAS de
Blonville-sur-Mer

**ACTIVITÉS
GRATUITES**



**Vous êtes âgé de 70 ans ou plus,
votre résidence principale est à Blonville-sur-Mer
n'oubliez pas de vous inscrire en Mairie au 02 31 87 92 09
voir modalités en page 4**

LES ACTIVITÉS



Mercredi 1 avril 2026 15h à 16h

Atelier de Sophrologie

Salle de la Chimère de 15 heures à 16 heures.

Un moment de détente et de ressourcement.

Cet atelier, spécialement conçu pour les seniors, propose des exercices doux de respiration, de relaxation et de visualisation positive.

Cet atelier se pratique en position assise ou debout, dans le respect du rythme de chacun. 10 participants.

**Inscription gratuite auprès de l'accueil de la mairie
au : 02 31 87 92 09 poste 5.**

Lundi 18 mai 2026 de 9h30 à 12h

Sortie Ornithologique

Le point de rencontre vous sera communiqué après inscription.

Un moment nature à partager ensemble.

Partez à la découverte des oiseaux de notre région lors d'une balade ornithologique en compagnie d'une guide passionnée du Groupe Ornithologique Normand.

Places limitées, pensez à vous inscrire. 15 participants.

Apportez vos jumelles si vous en disposez.

Chaussures de marche conseillées

**Inscription gratuite auprès de l'accueil de la mairie
au 02 31 87 92 09 poste 5.**

LES ACTIVITÉS



Mercredi 10 juin 2026 de 17h à 19h

Sortie Pêche à pied spéciale Seniors

Sur la plage de Blonville-sur-Mer de 17h à 19h

Profitez d'une activité de plein air douce et conviviale, pour stimuler la mobilité en douceur.

Pêche accompagnée par une animatrice, progression lente et adaptée, pauses régulières.

Déroulement :

- **Présentation de l'activité et rappel des règles de sécurité, explication des espèces que l'on peut récolter. (15-20 minutes).**
- **Pêche accompagnée par une animatrice (1h-1h30).**

Public : seniors autonomes ou accompagnés.

Matériel nécessaire :

- **bottes ou chaussures d'eau antidérapantes**
- **petit seau ou panier**
- **Griffe ou râteau**
- **Coupe-vent / chapeau**
- **Bonne humeur**

Pensez à vous inscrire. 25 à 30 participants.

**Inscription gratuite auprès de l'accueil de la mairie
au : 02 31 87 92 09 poste 5**

CCAS de
Blonville-sur-Mer



Thème Les Vacances



Grille réalisée avec EDUCOL.NET

F	E	X	C	U	R	S	I	O	N	L	R	A	X
O	V	P	L	A	G	E	R	K	D	T	I	Q	P
H	Q	X	B	Q	V	E	B	M	E	R	O	E	W
N	J	X	A	S	O	L	E	I	L	I	J	P	G
H	Z	B	A	T	E	A	U	N	K	C	Q	D	X
M	Q	B	Z	C	H	A	L	E	U	R	U	W	H
S	B	I	C	A	M	P	I	N	G	N	Q	C	N
G	L	X	A	V	E	N	T	U	R	E	B	D	U
P	E	O	B	L	V	O	Y	A	G	E	I	Q	H
V	I	N	L	I	R	F	É	V	A	S	I	O	N
U	Q	A	C	L	S	A	B	L	E	N	Z	R	Q
L	C	X	D	É	T	E	N	T	E	Z	Y	L	I
A	D	É	C	O	U	V	E	R	T	E	N	V	V
T	O	U	R	I	S	M	E	P	R	E	L	A	X

Aventure

Bateau

Camping

Chaleur

Découverte

Détente

Excursion

Mer

Plage

Relax

Sable

Soleil

Tourisme

Voyage

Évasion

CCAS de
Blonville-sur-Mer



Modalités d'inscription sur la liste des aînés

- Avoir plus de 70 ans
- Être en résidence principale à Blonville-sur-Mer depuis 3 mois minimum
- Être inscrit sur la liste électorale
- Sans conditions de ressources

Pièces à fournir :

- Carte nationale d'identité ou passeport
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois