



SENIORS, SPORT

## Seniors : sortez, bougez, partagez !

Le centre communal d'action sociale (CCAS) de la Ville de Belfort vous a mitonné un programme d'activités qui satisfera tous les goûts : sorties, visites, gym, randonnées, jeux de société... À vous de choisir !

Publié le 22 septembre 2022

### Gym ou rando ?

Gardez la forme, l'équilibre et le moral grâce :

- > aux séances de gymnastique adaptée proposées dans les centres culturels et sociaux une fois par semaine, tout au long de l'année (sauf pendant les vacances scolaires)
- > aux randonnées du vendredi après-midi, en deux groupes : les « petits pas » (parcours de 5 à 7 km au faible dénivelé) et « grands pas » (8 à 10 km avec un dénivelé positif plus soutenu).

### La convivialité de l'accueil de loisirs

Chaque jeudi, les seniors belfortains peuvent passer la journée ensemble au centre culturel et social Oïkos Belfort-Nord. Au programme : une séance de gym le matin, un repas (pour moins de 10 €) préparé par des bénévoles et, l'après-midi, des jeux de société, des activités manuelles, des sorties culturelles.

Si vous n'avez pas envie de sortir, un jeune engagé pour un service civique « solidarité seniors » de l'association Unis-Cité peut venir vous voir chez vous si vous le souhaitez.

### « On sort ensemble »

« On sort ensemble », c'est une sortie chaque mercredi pour visiter un musée, une exposition, faire un tour à la Foire aux livres, au Mois givré... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres Belfortains, de discuter et de passer ensemble un moment agréable.

Le transport est organisé par le CCAS en minibus.

### Infos +

Pour participer, il faut avoir :

- > plus de 60 ans
- > un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique ou de la randonnée



☰ RETOUR À LA  
LISTE

