

Une lettre d'information du CCAS pour vous communiquer toutes les activités, les sorties, les réglementations à destination de tous les seniors.

Mise à jour le 25 09 2026



L'OFFRE SENIORS

[Retrouver le programme complet ici](#)



Retrouver le planning complet également en page 2 de cette lettre d'information

LE PASS SENIOR

Le Pass Senior est mis en place par le Conseil d'Administration du CCAS afin d'accompagner les seniors en difficulté financière dans le cadre de leurs activités sportives ou culturelles. Dès cette année, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge de votre adhésion en fonction de vos ressources. Toutes les informations sont sur le site de la mairie

LES INFORMATIONS DU PASS SENIOR



Retrouver les détails également en fin de cette lettre d'information

CRÉATION D'UN COLLECTIF JULES VICQUELIN

Jules Vicquelin, marin pêcheur, fut conseiller municipal en 1971 et 1973. Il mit toute son énergie pour que le projet de foyer des anciens puisse aboutir.

Il est décédé en mer le 16 octobre 1973 à l'âge de 55 ans.

Son nom fut donné à l'espace seniors de Ouistreham Riva-Bella, inauguré le 25 avril 1976.

Le bâtiment étant détruit, nous souhaitons continuer à honorer sa mémoire en créant un collectif Sénior qui portera son nom ainsi qu'un espace du Pavillon.

S'INSCRIRE AU COLLECTIF JULES VICQUELIN



Ou se renseigner auprès du CCAS en mairie

SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Randonnées & Marches avec l'association Marche et Découverte

- Randonnée Douce : 2 fois par mois
- Randonnée 10 à 11 km : Mercredi après-midi
- Randonnée 14 à 15 km : 1 fois par mois avec pique-nique
- Randonnée Santé (5 km) : Vendredi matin à 9h00
- Marche Nordique Santé : Vendredi matin à 9h00
- Tarif : Adhésion de 42 € / an à la FF Randonnée (couvre toutes les randonnées)
- Contact : Bertrand GUILMARD : 06 85 07 67 58 / Patrick CONAN : 06 76 70 36 51

Pilates Doux avec l'association Essence de Bien-Être

- Lundi de 11h à 12h & Mercredi de 10h à 11h (Salle de danse au Pavillon) — 60 € / trimestre
- Contact : Rosanna HELLOUIN : 06 07 70 69 89

Yoga Doux avec l'association Abhyasa

- Lundi de 16h30 à 17h30 (DOJO) — 65 € les 10 séances
- Contact : Sophie AUMONT : 06 73 59 92 38

Yoga sur Chaise avec l'association Abhyasa

- Mardi et Jeudi : 10h-11h & 11h15-12h15 (Salle de Théâtre au Pavillon) — 65 € les 10 séances
- Contact : Sophie AUMONT : 06 73 59 92 38

Yoga au Mur avec l'association Riva Forme Santé

- Lundi de 11h à 12h — (DOJO) Cotisation 20 € + Forfait 195 € / an
- Contact : Nadia AOUED : 06 69 37 23 97
- Contact association – Francine BAECKEROOT : 06 16 34 97 14

Parcours Motricité & Équilibre avec l'association (Riva Génération)

- Lundi 16h15-17h15, Mardi 10h-11h, Vendredi 11h-12h (Salle de danse au Pavillon) — 128 € / an (108 € selon ressources) / Contact : Flavie FALAIZE : 06 81 90 56 28

Pilates Stretching avec l'association (Riva Génération)

- Mardi 9h -10h / Jeudi 13h -14h / Vendredi 10h-11h (Au Pavillon) — 128 € / an (108 € selon ressources)
- Contact : Flavie FALAIZE : 06 81 90 56 28

Gym d'entretien avec l'association L'Archipel des Sports

- Lundi de 9h à 10 h et de 10 h à 11h & Jeudi de 10h à 11h (Au Dojo)
- 60 € / trimestre ou par carte de 5 séances à 25€ (adhésion 10 €) /Fédération 29 €
- Contact : Alexandre Alezier : alezieraalexandrepro@gmail.com

Gym Douce avec l'association L'Archipel des Sports

- Jeudi de 11h à 12h (au DOJO) — 60 € / trimestre ou par carte de 5 séances à 25€ / adhésion 10 € Fédération 29 €
- Contact : Alexandre Alezier : alezieraalexandrepro@gmail.com

Danse Douce avec l'association Danse et Âme

- Mardi de 16h à 17h (Salle de danse au Pavillon) — 50 € / trimestre
- Contact : Marlène BARRE : 06 13 77 00 47

Zumba avec l'association Happy Dancing Fever

- Lundi 17h30-18h30 & Vendredi 16h30-17h30 (Salle de danse au Pavillon) — 130 € (1 cours/sem)
- Contact : Peiling GAUVIN : 07 71 64 60 27

Do-In / Auto-Shiatsu Japonais avec l'association Iskra

- Jeudi de 9h à 10h (DOJO) — 180 € / an
- Contact : Diana PETIT-SARKANJ : 06 03 86 52 72

SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Sophrologie avec l'association Bien-Être Harmony

- Lundi 18h-19h & Vendredi 14h-15h (Au Pavillon)
- Carte 10 entrées (90 € + 10 € adhésion) ou 250 € / an
- Contact : Isabelle FEDERICI : 07 88 38 67 67

Aqua-Fitness

- Mardi 16h30-17h30 (Piscine Aquabella)
- Contact : 02 31 97 30 66

Tennis de Table

- Mardi 15h-17h (Salle Cavelier) — 65 € / an
- Contact : Alexis MARO : 06 42 35 94 59



MÉMOIRE ET PRÉVENTION

Atelier Mémoire

- Certains Mardi de 9h à 12h (au Pavillon) — Gratuit (animé par le CCAS et des bénévoles)
- Contact : 02 31 97 30 66 - Inscription auprès du CCAS

Atelier « Bienvenue à la Retraite » (Néosilver)

- Les matins, de 10h à 12h les 1, 8 16 octobre, 6, 12, 20, 26 novembre 2026 (au Pavillon) — Gratuit - Inscriptions auprès du CCAS
- Contact : 02 31 97 30 66

ARTS, CRAFTS ET LOISIRS

Art Floral (L'Atelier de Valérie)

- Lundi de 10h à 12h (1 fois par mois au Pavillon) — 27 € par atelier
- Contact : Valérie GIGON : 06 16 08 23 46

Création Bijoux

- Lundi de 14h à 17h15 (Pavillon / Tiers-Lieu) — Gratuit

Création Couture

- certains Jeudi de 10h à 12h (Pavillon) — Environ 20 € l'atelier - Se renseigner au CCAS

Collectif Arts Plastiques

- Collectif autonome les lundis et jeudis de 14h à 17h (Pavillon) Regroupement et échanges de savoirs autour de la peinture et du dessin

Scrapbooking – Serviettage – Art Créatif

- Jeudi de 14h à 16h (tous les 15 jours au Pavillon) — Frais de matériel



SORTIES, EXCURSIONS ET OFFRE CULTURELLE

Retrouvez toutes les informations sur le site de la Ville
www.ouistreham-rivabella.fr



LANGUES ET NUMÉRIQUE

Cours d'Anglais (ACASEA)

- Lundi 10h-11h (Débutant), Mardi 10h-11h (Intermédiaire), Mardi 11h-12h (Avancé) au Pavillon — 7 € le cours (tarifs dégressifs par ticket)
- Contact : François DUCLOUX : 06 31 22 58 80 (Contact association – M. SAGNIER : 02 50 08 39 49)

Langues Étrangères pour Adultes (OMAC)

- Anglais confirmé : Lundi 16h30 et 18h ; Anglais intermédiaire : Lundi 15h et mardi 18h ; Anglais débutant Mardi 16h30 et mercredi 18h ;
- Espagnol Débutant : Jeudi 17h ; Espagnol Intermédiaire : Jeudi 18h30 ;
- Italien Débutant : Vendredi 15h ; Italien Intermédiaire : Vendredi 16h30 ; Italien Avancé : Vendredi 18h
- Forfait annuel (pour 33 cours à 6 € le cours d'1h30) de 200 € payable en plusieurs fois
- Contact : Luc DAVID : 06 70 68 00 29

Vie Numérique & Accompagnement Informatique

- Mardi 14h -16h Permanence d'accompagnement pour résoudre vos problèmes informatiques techniques. Entrée libre – Accueil sans rendez-vous.
 - Jeudi 10h-11h30 / 14h-15h30 : Atelier d'initiation à l'informatique. Prise en main de l'ordinateur et découverte des bases essentielles du numérique. Un atelier accessible à tous, sans prérequis. Places limitées sur inscription : tierslieu-ouistreham-rivabella.fr
 - Jeudi : 16h-17h30 : Atelier informatique. Découverte d'usages numériques plus avancés. Cet atelier s'adresse aux personnes déjà à l'aise avec les bases de l'informatique. Places limitées sur inscription : tierslieu-ouistreham-rivabella.fr
- Gratuit (animé par le Conseiller Numérique)
- Contact : <https://tierslieu-ouistreham-rivabella.fr/#!/>

VIE SOCIALE, JEUX ET RENCONTRES

Jeux (Scrabble, Tarot, Belote, Jeux de société)

- Lundi de 14h à 17h (Au Pavillon) — Gratuit

Au Rendez-vous de nos Aînés

- Certains vendredi au Pavillon — Gratuit (Café et échange convivial) - renseignements auprès du CCAS.

Pétanque

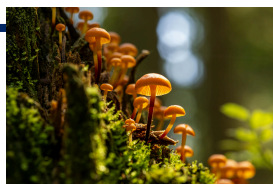
- Pratique libre le lundi matin (Pavillon) — Gratuit - Matériel mis à disposition

Le Bridge

- Mardi de 10h à 12 h Initiation – Gratuit
- Mercredi de 10h à 12 h : 2ème année — 5€ la séance
- Vendredi (2 par mois) de 14h à 18h : 3ème année Perfectionnement — 5€ la séance – (Salle Bridge – Au Pavillon)
- Les 2ème jeudis du mois de 20h à 22h30 En Visioconférence pour tous niveaux — 5€ la séance (Visioconférence)
- Inscription : 1ère année adhésion et Licence gratuite la première année
- Les années suivantes : l'adhésion 23 € et la licence 45 € et paiement par séance
- Contact : 06 85 11 95 95 / bridgeclub.ouistreham@yahoo.fr

Découvrez toutes les animations, ateliers, conférences mises en place par le CLIC, en scannant le QR Code.

La version papier est disponible également au CCAS à la mairie de Ouistreham Riva-Bella.



Sortie en forêt de Grimbosq

Vendredi 16 octobre - 14h30

Rendez-vous au parking de la petite Bichotte à Saint-Laurent-de-Condé - 4 €

Les ateliers Mémoires

Le mardi de 10h à 12h au Pavillon

Gratuit (animé par le CCAS et des bénévoles) - Inscription auprès du CCAS



La Semaine Bleue à Ouistreham Riva-Bella :
Levons les tabous sur l'incontinence
le 6 octobre 2026 à 13h30 au Pavillon

**TOUT LE PROGRAMME
EST CONSULTABLE ICI**



La version papier est disponible également au CCAS à la mairie de Ouistreham Riva-Bella.



Rendez-vous des aînés

Le 1er Rendez-vous des aînés aura lieu le vendredi 2 octobre 2026 de 10h à 12h au Pavillon en présence d'élus.



Octobre Rose

À l'occasion d'Octobre Rose, mois de mobilisation pour le dépistage du cancer du sein porté par la Ligue contre le cancer, la Ville et le CCAS de Ouistreham Riva-Bella, en partenariat avec les Villes de Colleville-Montgomery, Saint-Aubin d'Arquenay, Hermanville-sur-Mer et Bénouville, organisent une marche-footing le dimanche 4 octobre 2026.

s'inscrire à la marche ou au footing
Toutes les informations ici ou au CCAS



Octobre Rose au Pavillon

- Séance de Munz Floor avec l'association Abhyasa le samedi 3 octobre de 10h à 11h30, participation libre.
- Gala de Danse Solidaire le samedi 3 octobre à 20h30 avec l'Association Danses et Ames - entrée 7€
- Vente solidaire (accessoires et goûters) par les jeunes du Service Jeunesse du 1er au 16 octobre les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 16h à 17h30.
- Exposition artistique « Rose » proposée par l'association Vagues de Nacre du 1^{er} au 16 octobre, aux horaires d'ouverture du Pavillon.



La Mutuelle Communale

Deux réunions publiques sont organisées :

- Mercredi 14 octobre de 14h30 à 15h30 : Mutuelle AXA
- Lundi 19 octobre de 16h00 à 17h00 : Mutuelle MUTCOM



« Bienvenue à la Retraite » (Néosilver)

1er, 8, 16 octobre, 6, 12, 20, 26 novembre 2026

De 10h à 12h au Pavillon

Gratuit - Inscriptions auprès du CCAS

Contact : 02 31 97 30 66

S'inscrire à la lettre d'information



Vous souhaitez participer à des activités sportives ou culturelles avec des associations partenaires de la ville de Ouistreham Riva-Bella, mais vous rencontrez des difficultés financières.

Le CCAS de la ville met en place le Pass Senior

Si vous souhaitez en bénéficier, prenez contact avec le service :

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Hôtel de Ville — Place Albert Lemarignier, 14150 Ouistreham Riva-Bella

Téléphone : 02 31 97 30 66 / espace-vicquelin@ville-ouistreham.fr

Les conditions requises sont les suivantes :

- La ou les activités concernées doivent figurer sur la liste des activités éligibles arrêtées par le CCAS ;
- L'aide concerne un nombre limité à 2 activités, le montant global de l'aide étant limité au plafond fixé suivant le barème ;
- L'aide est accordée aux personnes âgées de 62 ans et plus au 1^{er} septembre de l'année d'octroi ;
- Le domicile principal du bénéficiaire doit se situer sur le territoire de la commune ;
- Le calcul de l'aide repose sur Revenu Fiscal de Référence (RFR) divisé par le nombre de part ;
- L'aide sera attribuée à titre individuel et ne pourrait être cédée à une autre personne ;
- L'aide sera accordée après instruction de la demande et sous réserve de la disponibilité des crédits inscrits au budget du CCAS ;
- Le versement de l'aide sera réalisé directement auprès de l'association ;
- Les demandes devront nous parvenir avant le 15 novembre de l'année d'octroi pour un paiement aux associations avant le 31 décembre.

Selon le barème suivant :

Profil / Situation	Références de calcul	Tranche d'Aide CCAS proposée
Tranche 1	Titulaires de l'ASPA (ex-minimum vieillesse) <u>ou</u> RFR < 11 000 €/an	70 % de prise en charge (Plafond 80 €)
Tranche 2	RFR entre 11 001 € et 15 000 €/an	50 % de prise en charge (Plafond 50 €)
Tranche 3	RFR entre 15 001 € et 18 000 €/an	30 % de prise en charge (Plafond 30 €)