

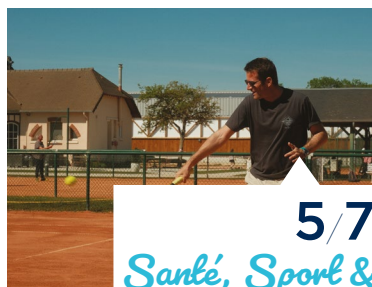


2026 - 2027

BIEN VIVRE ENSEMBLE À CABOURG

cabourg.fr

SOMMAIRE



5/7

*Santé, Sport &
Bien-être*



8/9

Conférences



10/11
*Activités
manuelles*



12/13

Hors les murs



14/16

Diversissements



17/19

*Infos pratiques
et modalités*

Les activités avec * sont réservées prioritairement aux cabourgeois de 45 ans et plus.

Directeur de la publication : Emmanuel PORCQ
Adjoint au Directeur : Annette BRÉGAND
Couverture : Camille PLICHARD

Impression : Vincent Imprimeries
Tirage : 2000 exemplaires



Une nouvelle année s'ouvre, offrant de nouvelles occasions de se retrouver, de partager et de découvrir.

Nous sommes heureux de vous présenter le programme Bien Vivre Ensemble, pensé pour vous offrir un programme riche et varié d'activités, soigneusement sélectionnées pour répondre aux envies de chacun et favoriser le bien-être au quotidien. Loisirs créatifs, conférences, activités sportives, sorties, moments de convivialité... autant d'occasions de partager, d'apprendre, de se dépasser ou tout simplement de profiter de l'instant présent.

Cette année marque également une belle évolution : le programme s'ouvre désormais aux cabourgeois dès 45 ans. L'occasion de découvrir les activités proposées, de créer des liens, de s'investir dans la vie locale et de partager des moments conviviaux. À Cabourg, nous faisons le choix d'encourager les rencontres entre les générations et de créer de ce programme un véritable espace de partage, de découverte et de bien-vivre ensemble.

Cette programmation est le fruit de l'engagement de nos équipes, de nos élus, de nos bénévoles, de nos associations et de tous les passionnés qui œuvrent chaque année pour faire de ces rendez-vous de véritables aventures humaines.

Nous vous souhaitons une belle année d'activités, de découvertes et de partage...

À savourer, sans modération !

Annette BRÉGAND

Conseillère municipale déléguée
aux seniors et à la santé

Emmanuel PORCQ

Maire de Cabourg
Conseiller départemental du Calvados

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Mercredi 4 novembre 2026
Sall'in

> DE 9H30 À 12H :

**POUR LES PERSONNES DONT LES NOMS
COMMENCENT PAR LES LETTRES DE A à K**

> DE 14H À 16H30:

**POUR LES PERSONNES DONT LES NOMS
COMMENCENT PAR LES LETTRES DE L à Z**

en présence des partenaires du programme.



Atelier "Bulles de vie" *

Mercredi 20 janvier de 13h30 à 15h (groupe 1), **15h30 à 17h** (groupe 2)

Cabourg 1901, Avenue de la Divette



Un temps pour se poser, prendre soin de soi, se détendre, se ressourcer... Une séance pour apprendre à détendre le corps et l'esprit : auto-massages, techniques de respiration, de relaxation profonde, accompagnées par des sons apaisants : bols tibétains, carillons, voix... Des outils simples, facilement réutilisables pour retrouver sérénité et bien-être au quotidien.

Cabourgeois : 17 €, Extérieurs : 27 €

Maximum : 14 personnes

Partenaire : Julia LIABEUF

Ciné santé "Mince alors 2!" *

Mardi 30 mars à 14h

Cinéma Le Normandie, 9 Avenue A. Piat



MINCE ALORS 2 !

La Mutualité Française Normandie et le Pôle Vie Sociale vous invitent découvrir ce film. La séance sera suivie d'un échange.

Synopsis du film : Isabelle et sa nièce Nina ouvrent une cure « jeûne et détox » au cœur de la Provence, avec l'aide de Baptiste, yogi et homme à tout faire, Jessica, masseuse tantrique, et Maxime, séduisant équithérapeute. Parmi les premiers curistes, quatre adolescents en surpoids envoyés par la Mairie ; Marion et Lio, sa sœur maigrichonne qui lui impose la cure « pour son bien » ; et leur amie Émilie qui, délestée de ses kilos en trop, découvre à peine arrivée que son époux adoré se pâme dans les bras d'un homme... en nette surcharge pondérale !

Cabourgeois : 5 €, Extérieurs : 7 €

Maximum : 70 personnes

Partenaires : Mutualité Française & Cinéma Le Normandie

Atelier équilibre *

Lundis (sauf vacances scolaires)

Groupe 1 de 9h à 10h (novembre à février)

Groupe 2 de 10h à 11h (novembre à février)

Groupe 1 de 10h à 11h (mars à juin)

Groupe 2 de 11h à 12h (mars à juin)

Gymnase, Avenue de la Divette

Tarif unique : 80 € le cycle

Maximum : 8 personnes



Tir à l'arc *

Lundis (sauf vacances scolaires)

11h à 12h (novembre à février), **9h à 10h** (mars à juin)

Gymnase, Avenue de la Divette

Tarif unique : 80 € le cycle

Maximum : 8 personnes



Golf *

**Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre,
7 et 14 décembre de 14h à 16h**

Golf public, Avenue de l'Hippodrome

Tarif unique : 25 € le cycle

Maximum : 8 personnes



Vélo *

**Jeudis 11, 18 et 25 mars, 8 et 15 avril,
13, 20 et 27 mai, 3 et 10 juin de 14h à 16h**
Sortie vélo sur 2/3 jours en mai (à définir)

Parking du Gymnase, Avenue de la Divette

Tarif unique : 5 € la séance

Sortie vélo sur 2/3 jours : 70 € la sortie

Maximum : 8 personnes par groupe



Multi - raquettes *

**Lundis 4, 11, 18 et 25 janvier,
1, 8 et 15 février de 14h à 16h**

Garden Tennis Club, 1 Avenue Charles de Gaulle

Tarif unique : 30 € le cycle

Maximum : 8 personnes



Marche *

**Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10 et
17 décembre de 14h à 16h**

**Lundis 8, 15 et 22 mars, 5 et 12 avril, 3,
10, 24 et 31 mai et 7 juin de 14h à 16h**

Parking du Gymnase, Avenue de la Divette

Tarif unique : 5 € la séance

Maximum : 8 personnes



Gym douce *

**Jeudis 7, 14, 21 et 28 janvier,
4, 11 et 18 février de 14h à 15h (groupe 1)
de 15h à 16h (groupe 2)**

Gymnase, Avenue de la Divette

Tarif unique : 30 € le cycle

Maximum : 8 personnes



Assurances affinitaires ou extension de garantie *

Mercredi 25 novembre de 14h30 à 16h30

Que valent les services complémentaires lors d'un achat (électroménager, téléphone ...) ? Garantie commerciale, extension de garantie. Repérer les doublons dans les diverses assurances et comprendre l'intérêt limité des petites assurances. Quiz 10 questions pour distinguer les différentes sorte de garantie. Ces services sont-ils utiles pour le consommateur ?

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

Cabourgeois : 5 €, Extérieurs : 7 € la séance
Maximum : 17 personnes

Partenaire : UFC que choisir



Repères et outils pour manger équilibré *

Mercredi 24 mars de 14h30 à 16h30

Décrypter les informations disponibles sur les produits pour évaluer leurs intérêts nutritionnels, sensibiliser aux produits ultra transformés et éviter des additifs néfastes pour la santé, comprendre l'utilisation des outils d'aide à la décision d'achat (Nutriscore, Planet-Score), comment utiliser l'application gratuite de Que Choisir Ensemble "Quelproduit" pour consommer écoresponsable et protéger sa santé.

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

Cabourgeois : 5 €, Extérieurs : 7 € la séance
Maximum : 17 personnes

Partenaire : UFC que choisir

*Villa du Temps retrouvé (visite guidée) **

Parcours Belle Époque (Guillaume le Conquérant & Marcel Proust, La Normandie en partage)

Mercredi 17 mars de 10h30 à 11h30

Lundi 10 mai de 10h30 à 11h30

Lors de sa traversée vers l'Angleterre, Guillaume le Conquérant a durablement marqué l'estuaire de la Dives. Depuis près de mille ans, son souvenir continue de nourrir l'histoire locale. Cette exposition propose un regard inédit sur le Duc de Normandie en explorant la manière dont le XIX^{ème} siècle, et plus particulièrement la Belle Époque, s'est emparé de cette figure majeure de l'histoire pour en faire un symbole aux multiples dimensions politiques, culturelles et artistiques.

Bâtitteur de la Normandie médiévale, Guillaume le Conquérant a laissé une empreinte durable sur le territoire. Plusieurs siècles plus tard, Marcel Proust redécouvre ces mêmes lieux, où les paysages, les architectures et les mémoires attachées à ces lieux inspirent son univers littéraire. En croisant les regards, l'exposition invite à réfléchir à la permanence des héritages et à la manière dont une figure du Moyen Âge continue d'alimenter l'imaginaire moderne.

Villa du Temps retrouvé, 15, avenue Raymond Poincaré

Gratuit

Exposition temporaire Jean Cocteau

Vendredi 26 mars de 10h30 à 11h30

Mercredi 12 mai de 10h30 à 11h30

Découvrez les années de jeunesse de Jean Cocteau à travers un riche ensemble d'œuvres. Cette exposition créée en partenariat avec le Centre Pompidou, révèle les débuts d'un artiste en plein essor, déjà animé par une imagination foisonnante et un désir constant d'inventer de nouvelles formes, à un moment charnière où se croisent les héritages de la fin du XIX^{ème} siècle et les promesses de la modernité.

Villa du Temps retrouvé, 15, avenue Raymond Poincaré

Gratuit



Jeux d'aiguilles (tricot) *

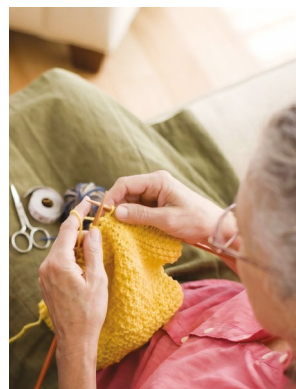
Lundis à 14h

Résidence les Loggias, 1 Avenue de la Divette

Cet atelier est un temps libre où les participants se retrouvent pour tricoter ensemble et échanger leur savoir-faire. Des actions solidaires y sont également menées, comme la fabrication des layettes pour les cadeaux de naissance que le Pôle Vie Sociale offre aux nouveayx nées de Cabourg, de couvertures pour la Croix-Rouge et des petits bonnets pour l'association Les Petites frères de Pauvres.

Gratuit

Maximum : 12 personnes



Peinture sur porcelaine (initiation) *

Lundis 8 et 22 mars, 5 et 12 avril, 3 et 24 mai, 7 et 21 juin de 14h30 à 17h

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

Cabourgeois : 20 €, Extérieurs : 22 € la séance

Maximum : 6 personnes

Partenaire : Catherine STEPHENSON

Cyanotype *

Mercredis 12, 19 et 26 mai de 14h30 à 16h30

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

Cabourgeais : 15 €, Extérieurs : 17 € la séance

Maximum : 12 personnes

Partenaire : Hélène PESQUET



Atelier mosaïque *

**Lundis 11 et 25 janvier, 1 et 15 février,
8 et 22 mars, 5 et 12 avril,
10 et 24 mai de 14h30 à 16h30**

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

Cabourgeais : 70 €, Extérieurs : 80 € le cycle

Maximum : 8 personnes

Partenaire : Stéphanie CORD'HOMME



Atelier Fablab *

Vendredis (à partir du 12 novembre, sauf vacances de Noël) **de 9h30 à 11h30**

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

Le Fablab est un atelier au sein d'un espace de création et de partage. Equipé d'un parc de machines numériques de précision, venez découvrir les loisirs créatifs sous un autre angle et donnez libre cours à votre imagination. N'hésitez pas à venir avec votre projet, Damien sera là pour vous accompagner.

Cabourgeais : 70 €, Extérieurs : 80 € le cycle

Maximum : 10 personnes



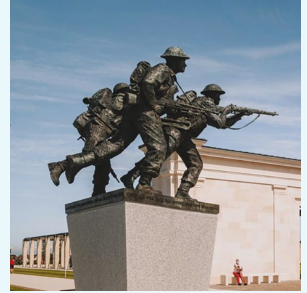
Juno Beach & Mémorial Britannique de Normandie *

Jeudi 13 mai à 10h15 (début de la visite sur site)

Courseulles-sur-Mer & Ver-sur-Mer

Cabourgeais : 15 €, Extérieurs : 20 € la sortie

Maximum : 28 personnes



©Refuse to hibernate



©DR

Enigmatik Expérience *

Mardi 15 juin à 10h30 (début de la visite sur site)

Trouville-sur-Mer

Synopsis : Laissez-vous envoûter par l'atmosphère romantique de la cité balnéaire et écoutez les étranges détails d'une histoire trop longtemps gardée secrète. Découvrez la face cachée de la Reine des Plages à travers d'énigmatiques anecdotes et des faits divers troublants. Des histoires fascinantes, mystérieuses, effrayantes basées sur des faits historiques, des témoignages et des recherches bien documentées. Comme d'autres avant vous lors de cette visite, peut-être serez-vous témoins d'un authentique phénomène paranormal...

Cabourgeais : 15 €, Extérieurs : 20 € la sortie

Maximum : 28 personnes

Partenaires : Erick FEARSON et l'Office du tourisme Trouville-sur-Mer

Visite guidée de Cabourg *

Jeudi 10 juin de 10h30 à 12h

Cabourg, Office de tourisme

Cabourgeais : 5 €, Extérieurs : 7 € la sortie

Maximum : 28 personnes



Un dimanche à vos côtés *

Dimanche 15 novembre Château Le Kinnor à **FERVAQUES** (30 places)

Dimanche 24 janvier Bowling à **AUBERVILLE** (10 places)

Dimanche 30 mai Visite du château à **BOUTEMONT** (30 places)

1 sortie 1 dimanche par trimestre, participation à prévoir lors du jour de la sortie.

[Règlement sur place](#)



©Château Le Kinnor



©Château de Boutemont

Colis de Noël

Semaine du 7 au 11 décembre

Hôtel de Ville, salle des fêtes

**CABOURGEAIS DE 73 ANS ET PLUS
INSCRITS AUPRÈS DU PÔLE VIE SOCIALE**

Un courrier vous sera adressé ultérieurement pour les modalités de retrait

Gratuit



Repas spectacle

Vendredi 19 mars à 12h30

Hall de l'Hippodrome, Avenue Michel d'Ornano

CABOURGEAIS DE 65 ANS ET PLUS EXCLUSIVEMENT ET LEURS CONJOINT(E)S

Maximum : 350 personnes (Inscription avant le 26 février 2027 dans la limite des places disponibles)

Merci d'indiquer votre souhait de présence sur le bulletin d'inscription

Cabourgeais de 65 ans et plus : 10 €

Conjoint(e)s de moins de 65 ans : 35 €



Ciné-séniors *

**Mardis 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril,
4 mai, 1 juin, 7 septembre, 5 octobre,
2 novembre, 7 décembre**

Cinéma Le Normandie, 9 Avenue A. Piat

Toutes séances avant 20h, premier mardi de chaque mois, bénéficiez d'un tarif privilégié en assistant à une séance avant 20h.

Carte : 5 €

Séance à l'unité : 2,5 € (sur présentation de la carte)

Hors avant-première.



Verre de l'amitié *

Vendredi 25 juin à 15h30

Cabourg 1901, Avenue de la Divette

OUVERT À TOUTE PERSONNE AYANT PARTICIPÉ AUX ACTIVITÉS DU LIVRET

Rejoignez-nous pour un verre de l'amitié afin de clore cette saison.

Gratuit



Café Thé Parlolte *

**Jeudis 5 novembre, 3 décembre, 14 janvier 25 février,
18 mars, 8 avril, 27 mai, 24 juin de 10h à 12h**

Résidence les Loggias, 1 Avenue de la Divette

Annette BREGAND, Conseillère municipale déléguée aux seniors et à la santé vous accueille un jeudi par mois pour un petit moment d'échange en toute convivialité !

Gratuit (sur inscription)

Maximum : 20 personnes



INFOS PRATIQUES

La Sall'in

43, avenue de l'Hippodrome

Cabourg 1901

Avenue de la Divette

Office de tourisme

Jardins de l'Hôtel de Ville

Hôtel de Ville

Place Bruno Coquatrix

Cinéma le Normandie

9, avenue Alfred Piat

Résidence les loggias

1, avenue de la Divette

Golf public

Avenue de l'Hippodrome

Hippodrome

Avenue Michel d'Ornano

Gymnase

Avenue de la Divette

Villa du Temps retrouvé

15, Avenue Raymond Poincaré

Garden Tennis Club

1, Avenue Charles de Gaulle



Les informations recueillies par le Pôle Vie Sociale de Cabourg ont pour finalité votre inscription aux activités organisées par ce service. Elles sont uniquement destinées aux agents en charge de leur traitement et ne seront cédées ou transmises à des tiers. Les données sont conservées pendant la durée légale d'utilité administrative correspondante au traitement. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » de 1978 modifiée et au Règlement Général sur la Protection des données, dit RGPD, vous disposez du droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, d'opposition et de portabilité des données. Pour exercer ces droits ou pour toute question, veuillez contacter le Délégué à la Protection des Données du Pôle Vie Sociale de Cabourg : rgpd@cdg14.fr

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatiques et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription aux activités débutera le mercredi 4 novembre 2026 à LA SALL'IN seulement après la présentation des partenaires.

Un « pense-bête » est fourni avec le livret afin de vous permettre de noter les activités sur lesquelles vous vous engagez afin d'éviter les absences. Chaque partenaire disposera d'un stand où vous pourrez directement venir vous renseigner et vous inscrire.

AUCUN REMBOURSEMENT NE POURRA AVOIR LIEU. La participation financière est réglable en une seule fois en espèces, en chèque à l'ordre du Trésor Public ou en carte bancaire.

Les personnes rencontrant des difficultés pour prendre en charge le coût de ces activités sont invitées à entrer en contact avec les agents du Centre Communal d'Action Sociale. Après constitution d'un dossier, une aide financière pourra être consentie sous conditions.

**POUR LES PERSONNES NE POUVANT ÊTRE PRÉSENTES
LE 4 NOVEMBRE, LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS
SONT POSSIBLES AU**

Pôle vie sociale Espace social et culturel Gonzague Saint Bris

11, bis rue d'ennery 14390 Cabourg

02 31 28 88 88

c.boutruche@cabourg.fr f.leonard@cabourg.fr

**RENDEZ-VOUS LES MARDIS MATINS
DE 9H30 À 11H30
ET LES JEUDIS DE 14H À 16H**





**BIEN VIVRE
ENSEMBLE
À CABOURG**

