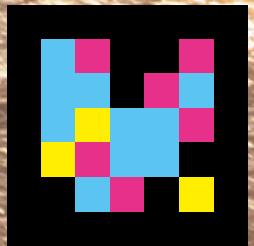


A photograph of a senior couple dancing joyfully on a beach at sunset. The woman, on the left, wears a white long-sleeved blouse and tan trousers, with her arms raised. The man, on the right, wears a white polo shirt and light-colored shorts, also with his arms raised. They are standing in shallow water, with waves crashing around them. The background shows a vast ocean under a warm, golden sky.

# Guide d'activités pour les seniors à Benidorm



# Benidorm



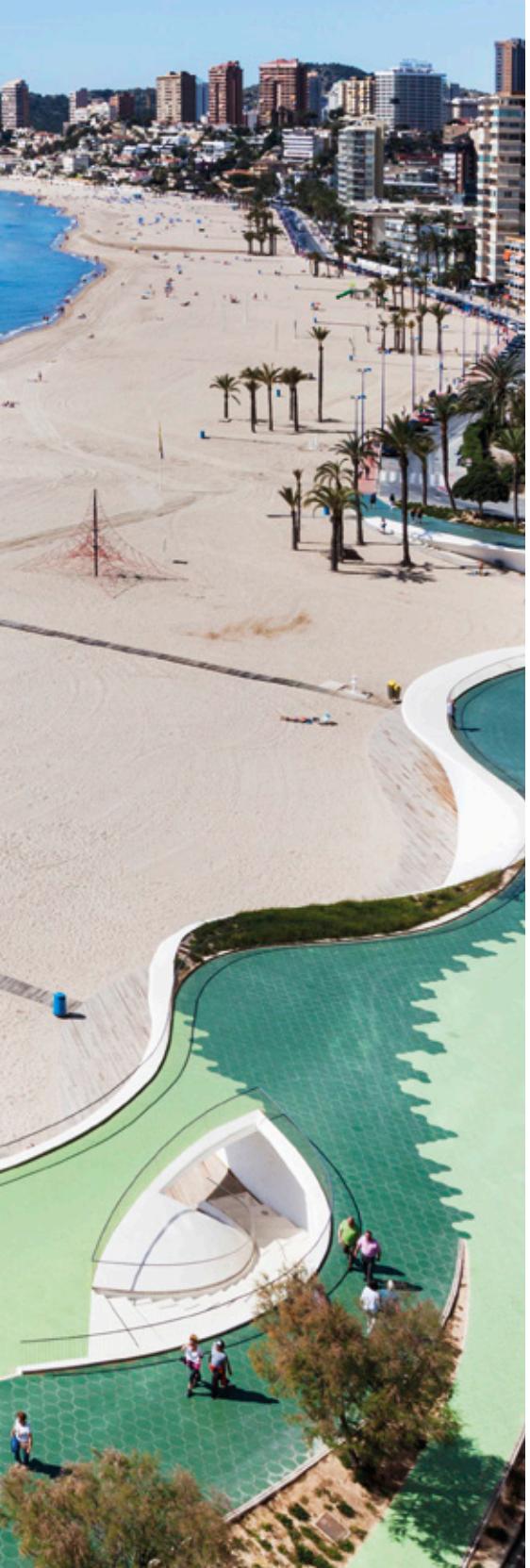
**Benidorm est la première destination touristique engagée dans l'attention aux personnes âgées, certifiée par AENOR. Avec une température moyenne de 19 degrés tout au long de l'année, son climat unique en fait une destination idéale pour profiter de vacances inoubliables.**



# Des plages pour tous

Avec près de 6 kilomètres de plages urbaines et deux criques à quelques minutes du centre, vous pouvez faire de longues promenades au bord de la mer ou même vous baigner à n'importe quelle période de l'année. Sur nos plages, vous trouverez des biblioplages, des rince-pieds, des zones accessibles, des parasols et des transats de plage.





## Plages accessibles

Nous disposons de **trois points accessibles** pour les personnes à mobilité réduite, assistées par des sauveteurs qui facilitent la baignade grâce à des fauteuils amphibiés. Il est nécessaire de présenter un certificat de handicap ou une carte de handicap.

Ces trois points se trouvent à :

- Parc d'Elche
- Plage de Levante, à hauteur de la rue Murcia
- Plage de Poniente, en face de l'avenue Mont Benidorm

Les trois points accessibles sont ouverts presque toute l'année, **sauf du 15 janvier au 14 février**.

Les horaires varient entre l'hiver et l'été :

- Hiver : de 10 h 30 à 14 h 30
- Été : de 9 h 30 à 18 h 30

De plus, à côté du point des Plages Accessibles du Parc d'Elche, une zone avec des rampes est installée en été pour faciliter l'accès aux personnes ayant des difficultés de déplacement, ainsi que 22 sièges couverts d'une toile protégeant du soleil.



# Une ville pleine de vie



**Le centre historique est en grande partie piéton, ce qui en fait un lieu idéal pour se promener. Il offre un large choix de bars, de restaurants et de commerces adaptés à tous les budgets. Dans certains cafés et hôtels, vous pourrez profiter de musique en directe et de danse, un programme parfait pour passer un agréable après-midi.**



## Se reposer et profiter

Le long des principales rues et avenues commerçantes de Benidorm, telles que Gambo, Mediterráneo et Jaime I, entre autres, ainsi que sur les promenades de nos plages, on trouve de nombreux **bancs** pour se reposer et savourer un moment de tranquillité après les promenades et les achats.

 Nous disposons de **toilettes publiques** situées le long des plages, dans les principaux parcs et en d'autres points stratégiques. *Voir le plan de ville.*



## Marchés et marché aux puces

Ne manquez pas nos marchés :

- **Els Tolls**, dans le quartier de Foietes
- **Mercadillo Pueblo**, dans le Rincón de Loix

De 8 h à 13 h 30, le mercredi.

*Mercadillo Pueblo est également ouvert le dimanche.*

- Le marché aux puces **El Cisne**, à la périphérie de la ville.

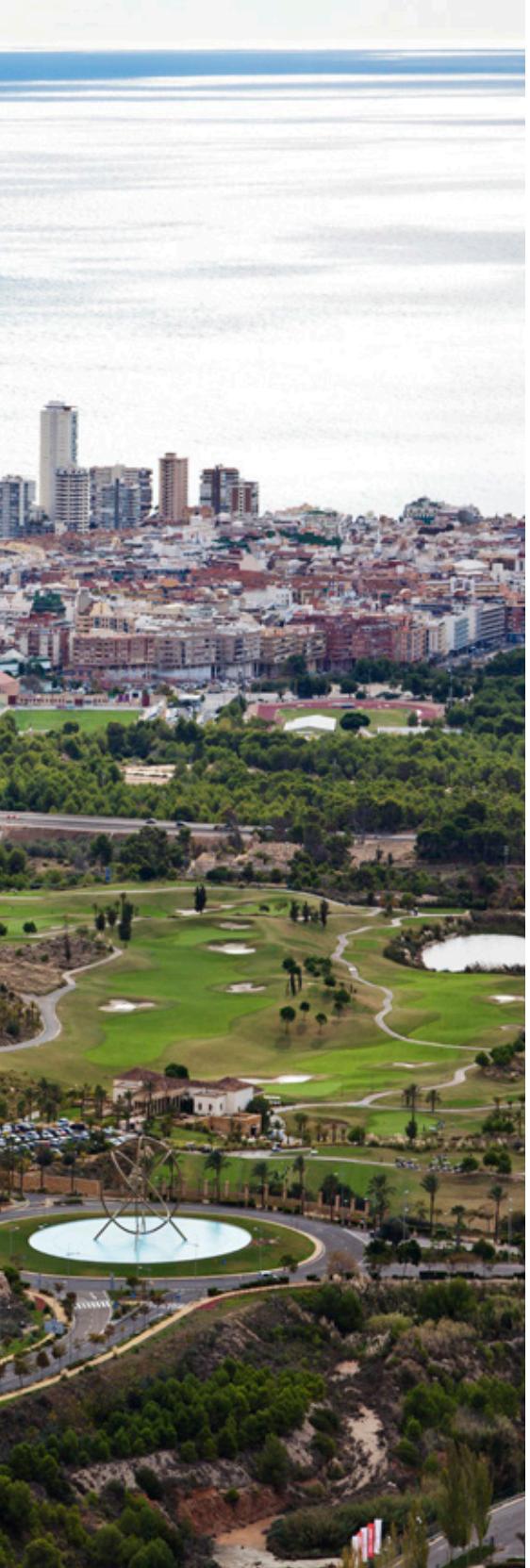
Jeudi, samedi et dimanche, de 9 h à 14 h.

*Vous y trouverez des antiquités, des bijoux et des vêtements vintage, ainsi que de la musique en directe, des bars et des restaurants à des prix populaires.*



# Espaces dédiés au bien-être

Répartis en plein air dans toute la ville, nous disposons de parcs biosanté : des espaces verts équipés d'appareils de gymnastique qui vous aident à rester en forme et à prévenir ou traiter différentes douleurs ou blessures.



## Liste des parcs biosanté

- Paseo de Tamarindos
- Calle Luís Prendes
- Avenida de Benissa
- Avenida de la Marina Alta  
*(zone naturelle non pavée )*
- Parque de Poniente
- Avd. Adolfo Suárez, Instituto
- Parque de Elche
- Plaza de España
- Avenida Venezuela
- Foietes, exterior
- Foietes (zona mercadillo)  
*(zone naturelle non pavée )*
- Paseo de La Castellana
- Avenida Beniarda
- Aiguera, Plaza de Toros
- Aiguera, zona baja
- Avenida Italia
- Avenida Doctor Orts Llorca
- Avenida Europa
- Parque de la Sequia Mare  
*(zone naturelle non pavée )*
- Avenida de Zamora,  
Polideportivo António López
- Rincón Loix, frente a mercadillo
- Rincón de Loix, calle Ciudad  
Real
- Periodista José Ramón Alonso
- Parque del Moralet  
*(zone naturelle non pavée )*

*( Voir le plan de ville )*



# Sports et activités





## Sports et activités

Au **Palau d'Esports**, nous proposons de la natation pour adultes, de l'aquagym et de la gymnastique d'entretien à différents horaires le matin. Les inscriptions sont ouvertes à tous, aussi bien aux personnes inscrites sur le registre municipal qu'à celles qui ne le sont pas.

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Sur les plages, vous pouvez profiter des cours gratuitement, selon les horaires suivants:

#### **ÉTÉ :** *de fin juin à mi-juillet, sauf les jours fériés*

- Parc d'Elche, du lundi au vendredi de 10 h à 11 h

#### **HIVER :** *du début octobre à fin mai, sauf les jours fériés*

- Parc d'Elche, du lundi au vendredi de 10 h à 11 h
- Plage de Levante (angle av. Europa),  
lundi, mercredi et vendredi, de 11 h 30 à 12 h 30
- Plage de Poniente (angle av. Vicente Llorca Alós),  
mardi et jeudi, de 11 h 30 à 12 h 30



En plus de ces activités municipales, il existe également des **installations privées** pour pratiquer le golf, le padel et le tennis.



# Randonnée et espaces verts





## Randonnée et espaces verts

Pour les amateurs de nature et de randonnée :

### - **Parc naturel de la Serra Gelada**

Offrant des vues spectaculaires sur d'impressionnantes falaises dominant la mer, ainsi que plusieurs itinéraires de différents niveaux de difficulté.

### - **Parc El Moralet**

Une oasis verte d'un million de mètres carrés, avec trois aires de loisirs et 17 kilomètres de sentiers et d'itinéraires.

### - **Parc de la Séquia Mare**

Il abrite le canal historique de la Séquia Mare, datant du XVII<sup>e</sup> siècle. Il dispose d'une vaste zone verte, avec des espaces dédiés à la promenade, au vélo et à la pétanque, entre autres.







## Plage Levante

- Plages accessibles
- Bancs
- Toilettes publiques
- Marchés Marché aux puces
- Parcs biosanté
- Randonnée
- Parcs urbains
- Centres sociaux Bureau d'accueil des seniors

- Bibliothèques
- Biblioplages
- Informations touristiques
- Taxi

# Parcs urbains





## Parcs urbains

Découvrez les trois parcs les plus importants de la ville, tous dotés de vastes espaces verts, de bancs, de toilettes et de zones biosanté équipées d'appareils de gymnastique

### - **Parc d'Elche**

Qui longe la mer depuis le port jusqu'à la plage de Poniente.

### - **Parc de l'Aigüera**

Avec deux scènes en plein air pour des activités culturelles, musicales et festives tout au long de l'année.

### - **Parc de Foietes**

Offrant de grands espaces pour se promener et se détendre.

De plus, vous trouverez de petits parcs et jardins répartis dans toute la ville, idéaux pour en profiter à tout moment.

## Pistes cyclables

Benidorm dispose d'un grand nombre de pistes cyclables ainsi que d'entreprises de location de vélos électriques ou classiques. Pour les personnes à mobilité réduite, il existe également des établissements proposant la location de scooters électriques pour personnes à mobilité réduite.



# Centres sociaux et activités





## Centres sociaux et activités

Au **Centre social Llorca Llinares**, nous pouvons nous retrouver et passer un bon moment en jouant au domino, aux cartes ou aux échecs. Il dispose d'un bar aux prix abordables, et ses horaires sont les suivants :

- du lundi au vendredi, de 7 h 45 à 22 h
- le samedi, de 10 h à 21 h
- le dimanche, de 16 h à 21 h

*De plus, le samedi de 16 h à 20 h, de la musique et de la danse sont proposées pour passer un moment agréable.*

### - Centre social Llorca Llinares

Rue Goya, s/n (Foietes)

Tél. : 965 867 071



## Bureau d'accueil des seniors

Le **Bureau d'Accueil des Seniors** a été mis en service au sein de l'extension administrative située rue Maravall n° 33, afin de vous aider à effectuer diverses démarches administratives



# Bibliothèques municipales



Premio Planeta  
Premio Herralde

Premio Planeta

N... La que s...  
de los romances  
Francisco

Niebla en  
Tíjola  
Cristina  
López  
Barrio

GONZALO  
CIMINO

LA BRUMA  
VERDE



YOUNG ADULT

# Bibliothèques municipales

Notre commune dispose de **deux bibliothèques** municipales, ouvertes du lundi au vendredi.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

## Place SS. MM. les Rois d'Espagne

- Horaires habituels : de 8 h 30 à 20 h
  - Horaires spéciaux au mois d'août : de 8 h 30 à 14 h

## BIBLIOTHÈQUE DU RINCÓN

Avenida Juan Fuster Zaragoza

- Horaires d'octobre à mai : de 9 h à 14 h 30
  - Horaires de juin à septembre : de 9 h à 14 h

À la **bibliothèque centrale**, nous proposons un **service d'accompagnement** pour les personnes de plus de 60 ans.

Ce service peut être demandé par toute personne à partir de cet âge. Il suffit de se rendre au comptoir de prêt : le personnel de la bibliothèque vous accueillera, vous aidera et vous conseillera dans le choix de vos lectures.

Dans les deux bibliothèques, vous pouvez profiter de :

- Prêt de livres.
  - Presse quotidienne à lire sur place.
  - Livres audio.
  - Livres en gros caractères, disponibles dans la section Lecture adaptée.
  - Club de lecture (Bibliothèque centrale) : il a lieu un jeudi sur deux. Lors de chaque séance, différents auteurs et leurs œuvres sont commentés. C'est une activité ouverte à tous, pensée pour partager le plaisir de la lecture.

# Biblioplages





# Biblioplages

Nous disposons de **trois biblioplages**, où vous pouvez profiter de la lecture de la presse quotidienne et d'un large choix de livres. Elles sont situées sur la plage de Levante, la plage de Poniente et au Parc d'Elche.

## - BIBLIOPLADE DE LEVANTE

Du mardi au dimanche, de 11 h à 16 h

Av. de Madrid / Av. d'Europe

*Fermée du 15 janvier au 15 février*

## - BIBLIOPLADE DE PONIENTE

Du mardi au dimanche, de 11 h à 16 h

Paseo de Colón

*Ouverte du 1er juin au 31 octobre*

## - BIBLIOPLADE DE LA CALA

Du mardi au dimanche, de 11 h à 16 h

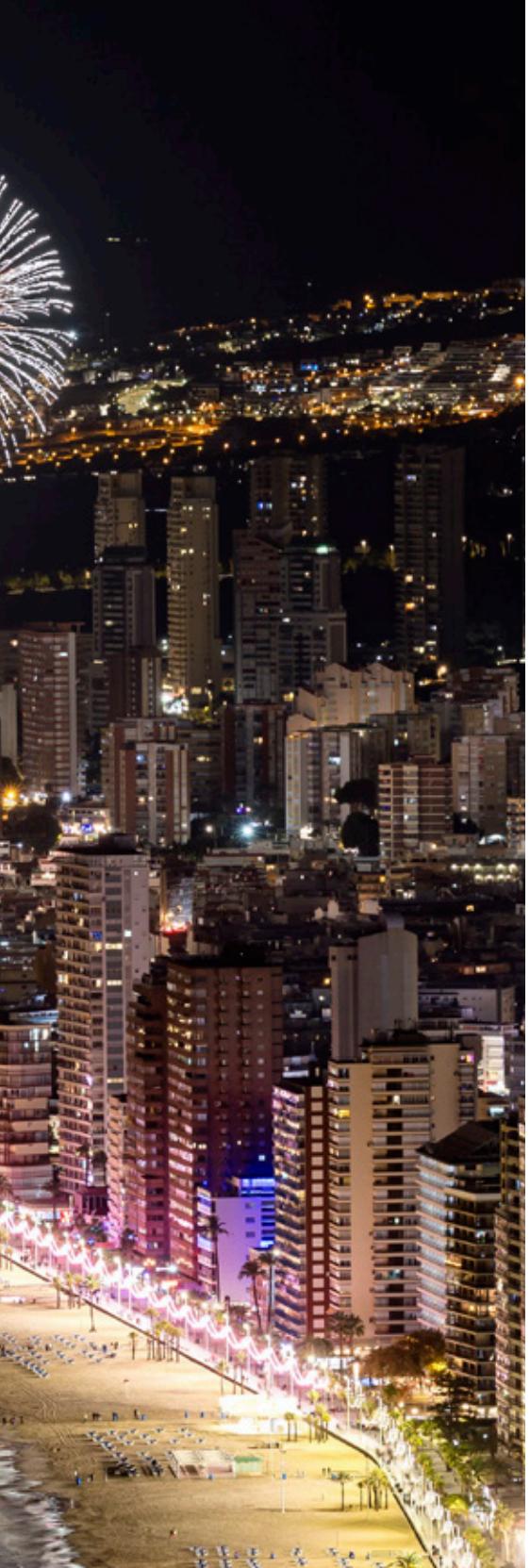
Av. Vicente Llorca Alós / rue Aigües

*Ouverte du 1er juin au 31 octobre*



# Musées, Fêtes et Spectacles





## Musées, fêtes et spectacles

Nous pouvons visiter les **musées** de Boca del Calvari et de la Maison-Musée L'Hort de Colón, ainsi que des salles d'expositions telles que l'Aula del Mar et La Casilla.

Les **fêtes populaires les plus importantes** sont les Fêtes Patronales, célébrées le deuxième week-end de novembre, mais ce ne sont pas les seules : Fallas, Moros y Cristianos, pèlerinages en l'honneur de la Vierge, fêtes des Maisons régionales, et bien d'autres.

Parmi les autres attractions, citons les **salles de spectacles** telles que le Benidorm Palace, El Molino et Burlesque. Il existe également une chorale amateur qui se réunit quotidiennement sur le Paseo de Colón et sur la plage de Levante, où le public chante des chansons populaires, ainsi qu'un groupe de personnes qui se réunissent pour danser sur la plage de Poniente, face à l'Hôtel Villa del Mar.



# Informations touristiques





## **i Informations touristiques**

Pour plus d'informations, veuillez visiter nos Bureaux d'Information Touristique :

**Place de Canalejas, 1**

**Tél. : 965 851 311**

- Horaires d'hiver (*du 1er décembre au 28 février*) :

Du lundi au vendredi : de 9 h à 19 h

Samedis, dimanches et jours fériés : de 10 h à 17 h 30

- Reste de l'année :

Du lundi au vendredi : de 9 h à 21 h

Samedis, dimanches et jours fériés : de 10 h à 17 h 30

**Rue Gerona / angle rue Derramador**

**Tél. : 966 805 914**

- Horaires d'hiver (*du 1er octobre au 31 mai*) :

Du lundi au vendredi : de 9 h 30 à 17 h 30

Samedis, dimanches et jours fériés : de 10 h à 14 h

- Reste de l'année :

Du lundi au vendredi : de 9 h à 21 h

Samedis, dimanches et jours fériés : de 10 h à 14 h



 +34 965 851 311

 +34 672 110 188

 turismo@benidorm.org

 @visitbenidorm

*Para +info:*

[www.visitbenidorm.es](http://www.visitbenidorm.es)



Benidorm



Compromiso  
de Calidad Turística



SOSTENIBILIDAD  
TURÍSTICA



CALIDAD TURÍSTICA

**AENOR**

COMPROMISO CON  
LAS PERSONAS  
MAYORES

EUROPEAN  
GREEN PIONEER  
OF SMART  
TOURISM

BENIDORM 2025

**PREMIADO 2024**



**Fitur**

IMPULSA  
IGUALDAD

**DESTINO NACIONAL  
INCLUSIVO**



**Benidorm**  
Destino Turístico Inteligente  
2024-2026

**Concejalía de Turismo 2026**