

# JEUDI 24 (SUITE)

## EXPO PHOTO : ECLATS DE GRIS

Réalisée par le Club Photo.

10h-12h / Hall Espace Bourvil



## DANSES LATINO EN SOLO \*



Venez danser sur les bases des rythmes latino dans une ambiance conviviale et ensoleillée (pas de niveau requis).

14h-15h / Gymnase Galilée (salle de danse)  
(limite de 20 personnes)

\* Prévoir des ballerines ou des chaussures de sport souples

## VISITE ENTREPRISE CARRIER TRANSICOL INDUSTRIES

Venez visiter cette entreprise franquevillaise de fabrication de groupes frigorifiques pour véhicules utilitaires.



14h-16h / 810, route de Paris (entrée derrière le Vert Bocage) - (limite de 15 personnes)

\* Prévoir papiers d'identité et donner sa peinture de chaussures, pas de personnes avec difficultés de mobilité.

# VENDREDI 25

## SIEL BLEU



Venez découvrir cette gymnastique adaptée assise ou debout, lorsqu'il devient difficile de se mettre à terre.

10h30-11h30 / Espace Bourvil (grande salle)  
(limite de 20 personnes)

## J'APPRENDS À ME MAQUILLER

Venez prendre soin de votre beauté, à vous perfectionner ou apprendre à vous maquiller le visage et les yeux.



10h-12h / Espace Bourvil (salle de lecture)  
(limite de 8 personnes)

## VISITE DES JARDINS HORTICOLES DE ROUEN



Venez visiter les serres du Centre Horticole avec son jardinier, vous y découvrirez les chrysanthèmes qui fleuriront la ville à la Toussaint ainsi qu'une grande variété de vivaces.

10h30-12h - Entrée rue du Canivet  
(limite de 15 personnes)

## EXPO PHOTO : ECLATS DE GRIS

Réalisée par le Club Photo.

10h-12h / 14h-17h / Hall Espace Bourvil



## QUADRILLE ET COUNTRY

Venez partager cet après-midi en profitant des démonstrations du groupe et danser seul, ou par 2 ou 4. Ce seront des exercices de coordinations. Vous êtes attendus nombreux sur cette dernière activité qui clôturera la semaine joyeusement.



14h-17h / Espace Bourvil (grande salle)

Vous pouvez vous inscrire à 1,2 ou toutes les activités. Profitez de ces activités offertes par le CCAS de Franqueville-Saint-Pierre.



Fanquevillesaintpierre.com

# LA SEMAINE BLEUE

DU 21 AU 25 OCTOBRE 2024



Pour les personnes retraitées et les personnes de plus de 65 ans

Animations gratuites  
inscriptions obligatoires

« Bien vieillir à Franqueville-Saint-Pierre »



# LUNDI 21

## DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE



Pratiquez des exercices respiratoires combinés à de la relation corporelle et à de l'imagerie mentale.

10h-11h et 11h15-12h15 / Espace Bourvil (grande salle)  
(limite de 15 personnes)

## RÉFLEXOLOGIE DES MAINS

Apprenez à dissiper les tensions grâce à des techniques de pression sur des zones réflexes au niveau des mains.



10h-12h / Espace Bourvil (salle de lecture)  
(limite de 10 personnes)



## EXPO PHOTO : ECLATS DE GRIS

Réalisée par le Club Photo.

10h-12h / 14h-17h30 / Hall Espace Bourvil



## PROMENADE AVEC M. LE MAIRE



Découvrez la plaine et des voies vertes, circuit 5 km. Un goûter sera servi à la fin de la promenade par le Conseil Municipal des Enfants à l'Espace Bourvil.

14h30-17h30 / Espace Bourvil (départ et arrivée)  
Participation des enfants du CME

# MARDI 22

## SOPHROLOGIE - CHASSER LA FATIGUE OPTIMISER VOTRE MÉMOIRE



Un abord spécialisé avec l'intention de mobiliser vos ressources pour retrouver une énergie au quotidien.

10h-11h (Sophrologie chasser la fatigue) / Espace Bourvil  
(limite de 15 personnes)  
11h15-12h15 (Sophrologie la mémoire) / Espace Bourvil  
(limite de 15 personnes)

## SOINS DES MAINS

Prenez soin de ses mains et de soi grâce à un gommage réalisé sur place et d'autres activités.

10h-12h / Espace Bourvil (salle de lecture)  
(limite de 8 personnes)



## EXPO PHOTO : ECLATS DE GRIS

Réalisée par le Club Photo.

10h-12h / Hall Espace Bourvil



## VISITE ENTREPRISE «LE FRANC TIREUR» DISTILLERIE

14h-15h30 / 15 A rue Gustave Eiffel Z.A  
des Champs Fleuris (rendez-vous sur  
place) (limite de 20 personnes)



## STRETCHING ET ALIGNEMENT POSTURAL \*



Une séance avec des exercices, gestes et postures pour prévenir les maux de dos, entretenir sa mobilité dans la vie quotidienne.

15h45-16h45 / Gymnase Galilée (salle de danse)  
(limite de 12 personnes)  
\* Apporter un tapis de sol et un petit coussin pour la nuque

# MERCREDI 23

## GYM FORME PLAISIR ET JEUX SPORTIFS



Conservez une bonne condition physique dans une ambiance conviviale.

10h30-11h30 / Gymnase Galilée (salle de danse)  
(limite de 12 personnes)

## ARNAQUES, ESCROQUERIES MENTALE

Éveiller la vigilance sur les SMS et e-mails douteux, le porte à porte, les transactions par CB, les acomptes et les arrhes, les achats en ligne, les assurances, les délais de rétractations, les recours à l'amiable et juridiques...

10h30-12h / Bourvil (salle de lecture)  
(limite de 20 personnes)



## EXPO PHOTO : ECLATS DE GRIS

Réalisée par le Club Photo.

10h-12h / 14h-17h / Hall Espace Bourvil



## LA DICTÉE BLEUE \*



Venez tester votre niveau d'orthographe grâce à une dictée ! La meilleure note sera récompensée !

14h-15h30 / Espace Bourvil (salle de lecture)  
(limite de 20 personnes)

\* Proposé aux jeunes à partir de 10 ans et aux seniors

## CHANTONS ENSEMBLE

Venez chanter de belles chansons avec nos deux animateurs. Pas de niveau requis. Un goûter sera servi en fin de séance.



15h30-17h / Espace Bourvil (grande salle)

# JEUDI 24

## APÉRO SANTÉ/NUTRITION



Venez discuter des besoins alimentaires essentiels liés au vieillissement, puis préparation d'un apéritif et dégustation tous ensemble dans la bonne humeur.

10h-11h30 - Salle Ragot (limite de 12 personnes)

## REPAS AU RESTAURANT SCOLAIRE

Venez partager un repas en compagnie des jeunes du centre de loisirs et de l'école Louis Lemonnier.



11h45-13h30 / Ecole Élémentaire  
Louis Lemonnier