

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.

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 »



Inscriptions Mairie de Franqueville-Saint-Pierre
ou par téléphone au : 02.35.80.79.19
ou par mail : ccas@franquevillesaintpierre.com



franquevillesaintpierre.com

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