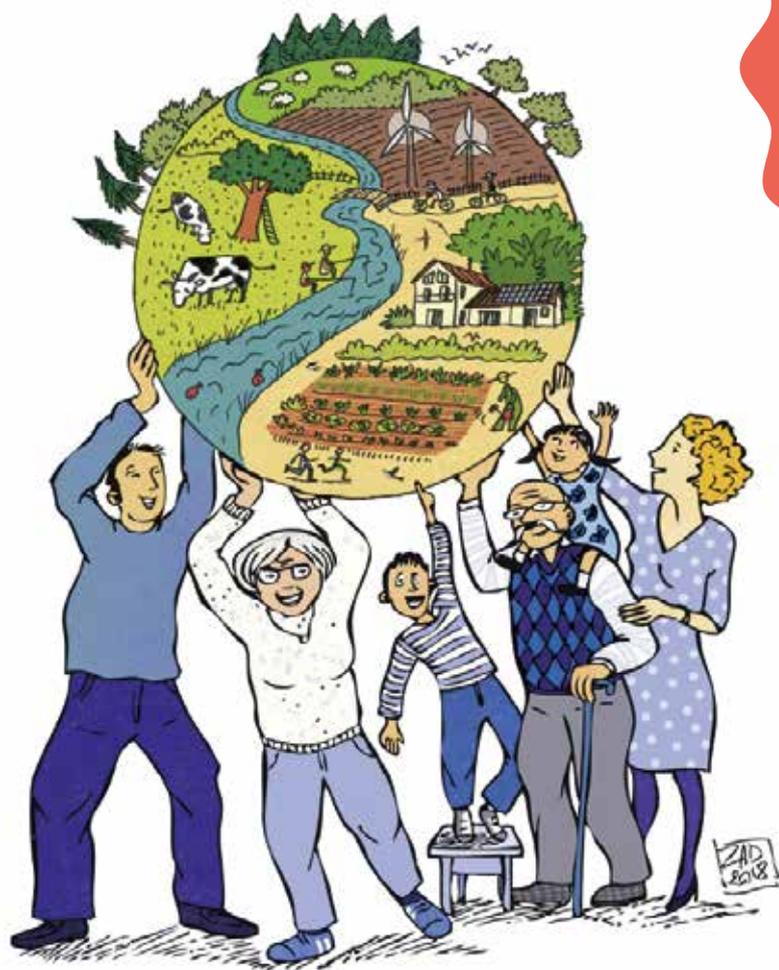


DU 8 AU 14 OCTOBRE 2018

LA SEMAINE BLEUE

**NOUVEAU THÈME :
" ENSEMBLE AGISSONS ! "**

**Semaine
d'animations
dédiée aux
retraités**



**Les communes de
Barentin, Duclair,
Hénouville,
Limésy, Pavilly,
Le Trait, Yainville
se mobilisent
POUR VOUS !**

Programme disponible auprès du CCAS, de votre commune,
commerçants et au CLIC Seine Austreberthe 02 35 92 10 24
En téléchargement sur <http://clicseineastreber.wixsite.com/monsite>



Lundi 8 octobre 2018 - 14h30

Maison citoyenne de Barentin, 2 Rue Emile Zola

BALADE BLEUE

Organisée par le CLIC Seine Austreberthe

C'est vous qui décidez ! Balade pédestre avec 2 parcours adaptés !

Balade en pousse pousse ! Balade en rosalie !

Animations diverses et grande tombola gratuite avec paniers garnis à gagner.

Goûter et boissons vous seront offerts par le CCAS de Barentin.

Partenaires : Café'In, CCAS de Barentin.

INAUGURATION DE LA SEMAINE BLEUE

à 16h

Présence des représentants des communes participantes, organisateurs et partenaires.

Organisée par le CCAS de Barentin.

BARENTIN

Animations organisées par le CCAS de Barentin

Mardi 9 Remise en forme

10h-12h Allée du Cogétéma *Partenaire : Cercle d'activités Physiques - Pavilly.*

Mardi 9 Loto

14h-17h Loto à partir de 60 ans en partenariat avec les bailleurs sociaux Logéal et
Maison Citoyenne Logiseine, ouvert aux seniors de Barentin.
2 Rue Emile Zola *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018. Partenaires : Logéal et Logiseine.*

Mercredi 10 Relaxation

11h15-12h15 *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018 Partenaire : Club de Gym*
Salle Pierre de Coubertin *Barentin.*

Mercredi 10 Protégeons ensemble la nature

13h30-18h Programme de l'après-midi à retirer au CCAS. Nettoyage de l'Austreberthe
et ramassage des détritrus. Atelier création de produits économiques et
écologiques autour du bien-être. Seniors et adolescents du PAJ dès 12 ans.
*Sur inscription au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018 Partenaires : Pôle Animation jeunesse,
Logéal, SIRAS.*

Mercredi 10 Stretching

17h-18h *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018.*
Salle de sport Richard Queillé *Partenaire : Fitness Form' Barentin.*

Jedi 11 Thé Dansant

14h-17h Thé Dansant animé par l'orchestre de variétés Collin Thomas « Reprise
Salle Léo Lagrange des plus grands succès d'hier et d'aujourd'hui » Boissons et viennoiseries
Rue Madeleine Vernet offertes par le CCAS. *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018.*

Vendredi 12 Atelier Créatif

14h-17h Initiation à la dentelle de papier (Pergamano) + goûter commun.
Résidence Autonomie *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018 Partenaire : Résidence Autonomie,
Rosemonde Gérard atelier animé par le CCAS.*

Vendredi 12 Pétanque

14h-17h Boulodrome Initiation/ tournoi amical et goûter commun.
Rue Antoine Bourdelle *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018 Partenaire : La Boule Barentinoise.*

Samedi 13 Festival du Conte

15h Spectacle « L'homme peureux et les sept géants » Guylaine Kasza. Durée
Résidence Autonomie 50 min.
Jean Richepin *Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 19/09/2018.*
Rue Jules Ferry *Partenaire : La puce à l'oreille.*

Dimanche 14 Spectacle « Léonor chante Barbara »

15h Spectacle, Léonor Stirman, durée 1H10
Théâtre Montdory Seule au piano, Léonor Stirman plonge dans les mots et les notes de la
Rue du Général Giraud Dame en Noir. Elle en propose ici une interprétation avec fraîcheur et
délicatesse, profondeur et liberté .
Partenaire : Service Culturel de Barentin.

DUCLAIR

Animations organisées par le CCAS de Duclair et la Résidence « l'Archipel » de Duclair

Lundi 8 Bridge - GRATUIT

17h-20h Venez découvrir le bridge.
Salle Marcel Vot *Partenaire : Bridge club Duclair vallée de Seine.*

Mercredi 10 Atelier Nutrition - GRATUIT

14h Atelier organisé par le CCAS.
Salle Marcel Vot

Mercredi 10 Agissons ensemble pour le partage entre génération

14h-16h Atelier jeux de sociétés à la Résidence Archipel.
Résidence l'Archipel un goûter sera proposé.
Partenaires : MJC de Duclair , Résidence « l'Archipel ».

Jeudi 11 Animations Diverses - GRATUIT

14h Parcours adapté de marche : 5 km ou 10 km - jeux de cartes, dominos. Goûter à
Salle Marcel Vot 16 h 30. *Partenaire : Club La Joie de Vivre.*

Jeudi 11 Tournoi de Pétanque - GRATUIT

14h Tournoi de pétanque. Pensez à apporter votre matériel.
Derrière la MJC *Partenaire : Pétanque Duclairoise. Goûter à 16h30.*

Vendredi 12 Atelier Image de Soi - GRATUIT

14h30 Mettez en avant la beauté qui est en vous : apprenez à vous mettre en
Salle Marcel Vot valeur en connaissant les couleurs qui vous conviennent, à définir votre
style vestimentaire en l'ajustant à votre morphologie. Conseils pour la
coiffure et le maquillage.

Dimanche 14 Théâtre «Rue de la Renarde» - 6 €

17h Conte musical. Femmes de la même famille, Angèle, Clara, Louise et Anna révèlent
Théâtre, leurs secrets. Des secrets de femmes singulières, sensibles qui parlent de toutes
place du Général de Gaulle les femmes qui courent à travers le vaste monde. « Veilleuses intemporelles, elles
nous révèlent un univers... Réservation au CCAS au 02.35.05.91.53.
Partenaire : Théâtre en Seine. Tout public à partir de 12 ans.

HÉNOUVILLE

Animations organisées par le CCAS d'Hénouville et le club Au fil du temps

Lundi 8 Agissons pour ... notre environnement - GRATUIT

14h RDV base nautique d'Hénouville, Chaussée Bertrand. Pot à la santé de Berges de Seine et la Forêt alluviale la nature. Maison des associations à côté de la Mairie. Merci de penser à amener vos gants. *Inscription facultative 06 85 66 72 71 (M Daniel Sannier) Partenaire : association de défense de l'environnement et de la qualité de vie à Hénouville.*

Mardi 9 Agissons pour ... notre santé - GRATUIT

14h RDV base nautique d'Hénouville. Verre de l'amitié. Maison des associations. Circuit découverte entre 5 à 8 kms le long des berges. « marais et Seine » *Inscription facultative : 02 35 32 10 15 (M. Jacques Cayzeel) . Partenaire : Hénouville Rando.*

Mercredi 10 Agissons pour ... transmettre - GRATUIT

14h-16h Découverte de l'activité « encadrement et cartonnages artistiques ». Verre de l'amitié. Maison des associations *Inscription facultative : 06 88 56 26 60 (Marie Claude Vaudandaine). Partenaire : Le Relais des Arts.*

Jeudi 11 Agissons pour ... le devoir de mémoire - 12 €/personne

16h30 Vidéo dinatoire. Projection film « Joyeux Noël » suivi d'un buffet et apéritif offert. Salle polyvalente *Inscription obligatoire: 02 35 32 04 88 (Gérard Laillier). Partenaire : Le Club Au Fil du Temps.*

Vendredi 12 Agissons entre ... générations - GRATUIT

Ecole Jean Ferrat Après-midi récréatif suivi d'un goûter. Réservé aux enfants.

Dimanche 14 Repas d'Automne - GRATUIT

12h Déjeuner organisé par le CCAS dans une ambiance conviviale. Salle Hector Malot *Sur invitation, réservé + 65 ans habitants Hénouville uniquement.*

LIMÉSY

Animations organisées par le club des aînés de Limésy avec le soutien de la Mairie

Mardi 9 Journée Bien être et détente - GRATUIT

14h-14h45 Naturothérapie, conférence pour vous présenter cette activité et ses bienfaits. Salle Bourel *Animée par Isabelle Knockaert.*

15h-16h30 **Le Qi Gong & Reiki** : Animés par Danye Chauche. Salle Bourel Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le Reiki est une méthode de soin japonaise appartenant à l'approche énergétique.

Do In & Yoga du rire : Animés par Frédérique Vasseur. Salle Bourel 16h30-17h Un dérivé du shiatsu, permet en quelques minutes seulement de se détendre, d'atténuer des douleurs localisées ou de prévenir, sur le long terme... Rire pour ne pas pleurer ? L'idée est amusante. Même si ce n'est pas une thérapie en soi, ça fait du bien de rire. *Un pot de l'amitié sera offert à l'issue de cette journée.*

Jeudi 11 Après-midi intergénérationnelle - GRATUIT

14h-16h15 Lecture faite par les aînés à la section de maternelle. Foyer Rural Atelier avec les « primaires » : créations d'objets (carte animée, mobiles,...) et les aînés. Goûter en fin d'après midi.

Samedi 13 Randonnée pédestre - GRATUIT

9h30 2 circuits adaptés vous seront proposés : un de 6 km et l'autre de 12 km. Départ Salle Bourel (à côté des tennis). Une collation vous sera proposée au retour de la marche.

LE TRAIT

Animations organisées par le CCAS du Trait

Lundi 8 Visite des jardins ouvriers et récolte des légumes - GRATUIT

14h30-16h30 Visite des jardins ouvriers, récolte pommes verger. Exposition sur les arbres à la Résidence Autonomie René Biville.
Résidence Autonomie René Biville - Le Trait *Partenaires : Pole citoyenneté/AJOT.*

Mardi 9 Chorale intergénérationnelle & goûter- GRATUIT

Après-midi Des enfants des classes CHAM, des adultes de l'activité chant et des pensionnaires des papillons blancs réunis autour du chant.
Salle PERRET *Partenaires : Conservatoire du Val de Seine, Collège Le TRAIT et Foyer Papillons Blancs.*

Mercredi 10 Rencontre intergénérationnelle autour du jeux - GRATUIT

14h30-16h30 Apprenons à jouer ensemble dans le respect de la planète : création et participation à une activité de jeux. Résidents et enfants du Conseil Municipal d'enfants (CME), encadrés par Caroline VLC et Dominique DURIEU, et démonstration et animation de jouets anciens par Monsieur DUVAL, collectionneur.
Résidence Autonomie René Biville *Partenaires : SAPA/Pole Citoyenneté : Centre Social et Doisneau et M. DUVAL collectionneur.*

Mercredi 10 Action : le respect de la planète - GRATUIT

14h30-16h30 Après-midi découverte de l'art thérapie sur le corps (par groupe de 8 personnes durée 45 Minutes).
Salle Pierre Brossolette *Partenaires : SAPA (service animations) et Intervenant spécialisé.*

Jeudi 11 Repas à thème et animation accordéoniste - GRATUIT

12h-14h Repas à thème : «surprises d'automne» et animation autour d'un accordéoniste.
Résidence Autonomie René Biville *Sur inscription 02 35 37 27 38. Tarifs repas résidents et extérieurs. Partenaire : Conservatoire du Val de Seine.*

Jeudi 11 Spectacle de lecture haute à la Résidence Autonomie - GRATUIT

14h30-16h30 « les résidents vous font la lecture »
Résidence Autonomie René Biville *Des ateliers lecture seront préparés en amont par les bibliothécaires. Partenaires : Pole citoyenneté/ Bibliothèque.*

Vendredi 12 Reflexologie - GRATUIT

15h30-17h30 Promotion des bienfaits de la reflexologie sur le corps.
Salle d'animations Pierre Brossolette *Faire connaître la reflexologie. Sur inscription au CCAS 02 35 37 49 53. Partenaire : SAPA (service Animation).*

Vendredi 12 Sport adapté pour tous - GRATUIT

10h-12h Accueil par un éducateur sportif de groupes par ateliers pour découvrir l'activité.
Salle Léo Lagrange *Sur inscription. Partenaires : SAPA (service animations): Club Haltérophilie et Musculation Le TRAIT.*

Vendredi 12 Atelier mémoire - GRATUIT

14h30-16h30 Ateliers animés par les participants de « l'atelier des 4 jeudis » sur la thématique développement durable.
Salon de la résidence Autonomie Biville *Sur inscription au CCAS 02 35 37 49 53. Partenaire : Madame CAREL.*

Vendredi 12 Spectacle la P'tite Scène - GRATUIT

17h Représentation théâtrale «Les Bains de mer » : spectacle qui traverse les époques ; Collation et clôture de la semaine bleue 2018.
Centre Social la Zertelle *Partenaire : Pôle citoyenneté.*

PAVILLY

Animations organisées par la ville de Pavilly et la Résidence « La Madeleine »

Lundi 8 Ciné Séniors - GRATUIT

14h30 Projection du film « L'Odyssée ».
Salle Halle aux grains

Mardi 9 Gym douce - GRATUIT

10h30-11h30 Résidence Beaurepaire.
Réservation C.C.A.S. au 02 32 94 52 07. Partenaire : Siel Bleu.

Mardi 9 Sophrologie - Relaxation - GRATUIT

14h30-15h30 Résidence Beaurepaire.
Réservation C.C.A.S. au 02 32 94 52 07. Partenaire : Hypno - Caux.

Mardi 9 Pétanque- GRATUIT

14h-17h Ouvert à tous, pensez à apporter votre matériel.
Complexe de la Viardière *Partenaire : Pétanque club pavillais.*

Mercredi 10 Balade contée intergénérationnelle sur la voie verte - GRATUIT

14h30 Départ Parking de la Dame Blanche.
Partenaires : Service jeunesse Pavilly, Bibliothèque pour tous de Pavilly, Les aînés ruraux.

Jeudi 11 Visite « Atelier Papier Carton » - GRATUIT

14h30 & 15h30 Venez découvrir un centre de tri et recyclage au pied de chez vous.
10 allée de la Cotonnière *Réservation C.C.A.S. au 02 32 94 52 07. (20 personnes maxi par visite).*

Vendredi 12 Loto - GRATUIT

14h30 Réservation C.C.A.S. au 02 32 94 52 07.
Salle de la Dame Blanche *Partenaire : Logéal.*

Samedi 13 Théâtre - GRATUIT

15h Représentation participative théâtrale : « Nos vies ensemble ».
Salle de la Dame Blanche Pavilly *Organisée par le service animation de « La Madeleine » et la compagnie artistique « 1 train en cache un autre » en partenariat avec le C.C.A.S. et la ville de Pavilly, le centre de loisirs des 2 rivières, et l'EHPAD de Saint Pierre et Miquelon.*

Dimanche 14 Thé dansant

15h-19h Thé dansant, animé par "Duo Lacroix".
Salle de la Dame Blanche Pavilly *Réservation au 06 24 77 37 51 (M. Onnient). Partenaire : Association « Pavilly engagement citoyen ».*

YAINVILLE

Organisé par la Maison des Jeunes et d'Animation Culturelle de Yainville

Mercredi 10 Repas, jeux, défilé intergénérationnel

12h-17h Pour le repas inscription auprès de la MJAC de Yainville au 02.35.37.20.41
avant le 08/10/2018. Tarif unique 16 € : OUVERT À TOUS.
Foyer Municipal *Partenaires : MJAC Yainville, le club de loisirs des retraités, l'ESSOR.*
Jean Louis Claudet de Yainville