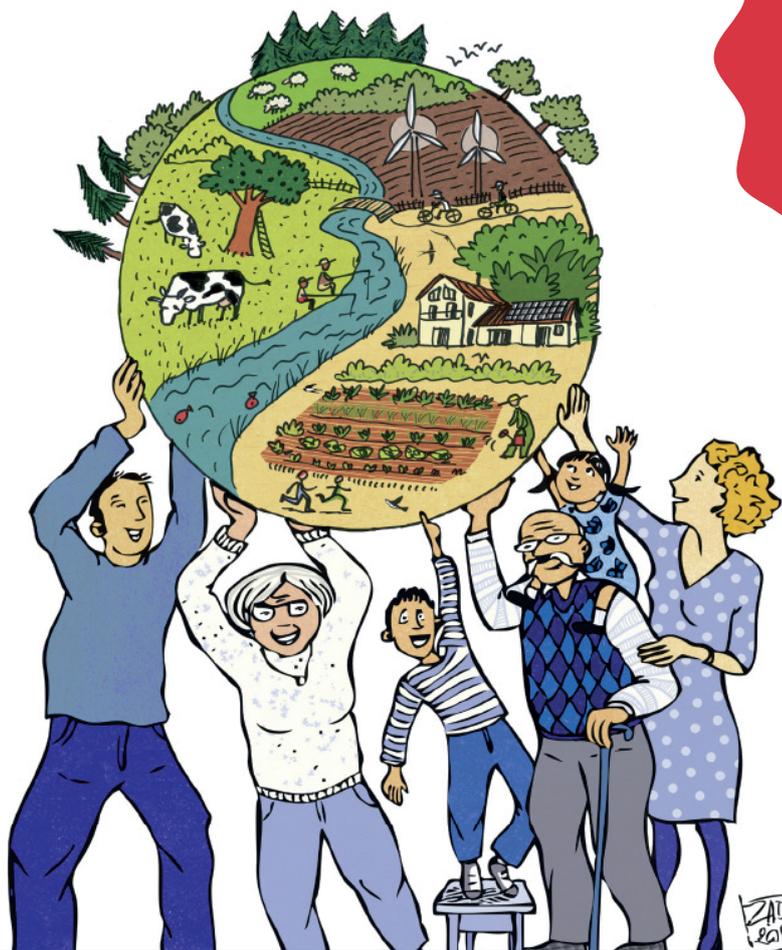


DU 7 AU 13 OCTOBRE 2019

LA SEMAINE BLEUE

THÈME :
«ENSEMBLE AGISSONS !»

Semaine
d'animations
dédiée aux
retraités



Les communes
de Barentin,
Duclair, Hénouville,
Le Trait, Limésy,
Pavilly, 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/monsie>



INAUGURATION DE LA SEMAINE BLEUE

Lundi 7 Octobre 2019 à 14h30

FOYER RURAL LIMÉSY

Présence des représentants des communes participantes, organisateurs et partenaires.
Organisée par le Club des Aînés, le CCAS et la Mairie de Limésy.

*A partir de 15h : Jeux anciens, Jeux en bois,
Balade d'attelage en poney et âne.*

*Chaque participant se verra remettre un ticket qui servira à une tombola pour 3 paniers garnis
Goûter et boissons vous seront offerts par le CLIC Seine Austreberthe*

BARENTIN

Animations organisées par le CCAS de Barentin

LUNDI 7

14H00-17H00
Salle Léo Lagrange
Rue Madeleine Vernet

THÉ DANSANT - GRATUIT

Thé Dansant animé par Sabrina et Freddy FRIANT. Spectacle de variétés avec la reprise des plus grands succès d'hier et d'aujourd'hui.
Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 16/09

MARDI 8

14H00-17H00
Maison Citoyenne
2 Rue Emile Zola

LOTO - GRATUIT

Loto organisé en partenariat avec les bailleurs sociaux Logéal Immobilière et logiseine.
Ouvert aux séniors de Barentin à partir de 60 ans
Partenaires : Logéal Immobilière et Logiseine. Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68 avant le 16/09

MERCREDI 9

14H00-17H00
Boulodrome
Rue Antoine Bourdelle

TOURNOI DE PÉTANQUE INTERGÉNÉRATIONNEL - GRATUIT

Passer un après-midi en toute convivialité pour faire des parties de pétanque.
Apporter son matériel. Partage d'un goûter. Ouvert à tous.
Partenaires : PAJ La boule Barentinoise. Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68. avant le 16/09

JEUDI 10

9H30-12H00
Résidence Jean Richepin
Rue Jules Ferry

ATELIER CRÉATIF - GRATUIT

Initiation aux loisirs créatifs. « Poésie de papier ». Nombre de places limitées.
Ouvert aux séniors dès 60 ans
Résidence Autonomie. Atelier animé par le CCAS. Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68. avant le 16/09

VENDREDI 11

14H00-16H00
Place du commandant
Emile Duboc



RANDONNÉE - GRATUIT

Mini-randonnée sur la voie verte en partenariat avec l'association « Barentin Randonnée ».
Partage d'un goûter au Boulodrome.
Partenaire : Barentin randonnée. Inscription au C.C.A.S au 02.35.92.68.68. avant le 16/09

SAMEDI 12

15H30
Résidence Jean Richepin
Rue Jules Ferry



FESTIVAL DU CONTE - GRATUIT

« Panier de contes » Michèle Bouhet. Une conteuse d'ailleurs, un brin de femme emportée par la passion.
Elle transporte le public dans un monde où les mots sont tout puissants ».
Un goûter sera offert à l'issue de la représentation. Venez nombreux !
Partenaire : « La puce à l'oreille »

DIMANCHE 13

16H00
Théâtre Montdroy
Rue du Général Giraud



SPECTACLE - GRATUIT

« Et la fête continue ! » Les Filles du Bord de Scène chez Le Safran collectif. En 1936, les français découvrent les vacances ! Sur les routes, les chansons fleurissent..... Dans ce spectacle, Les Filles du Bord de Scène déclinent très largement le thème du travail et des loisirs, en textes et en chansons.
Partenaire : Service Culturel

DUCLAIR

Animations organisées par le CCAS de Duclair

LUNDI 7

14H00-18H00
Salle Marcel Vot
rue de Ronnenberg

INITIATION AU BRIDGE - GRATUIT

Venez découvrir le Bridge
Partenaires : Bridge Club Duclair - Vallée de Seine

MARDI 8

20H00
Théâtre
place du Général de Gaulle

CONTE - 6 € PAR PERSONNE

« Elle et mon genre » d'Alberto Garcia Sanchez. « Elle et mon genre » nous parle de la réalité que subissent les femmes dans notre société. Bien que les femmes soient le thème principal du spectacle, un autre thème, moins évident, à savoir le regard que nous, hommes et femmes, portons sur la réalité des femmes. Une série de contes sur des thèmes comme la maternité, la violence ou la dictature du complexe mode-beauté...
Partenaires : Théâtre de DUCLAIR

MERCREDI 9

14H30
Salle Marcel Vot
rue de Ronnenberg

ATELIER MÉMOIRE - GRATUIT

Venez tester votre mémoire en vous amusant.
Partenaire : CCAS

JEUDI 10

14H00
17 rue du 19 mars 1962
(près de la MJC)

TOURNOI DE PÉTANQUE - GRATUIT

Pensez à apporter votre matériel.
Partenaire : Pétanque Duclairoise

JEUDI 10

14H00
Salle Marcel Vot
rue de Ronnenberg



MARCHE ET JEUX - GRATUIT

Parcours de marche de 5 ou 10 km.
Jeux de cartes et de dominos.
Partenaires : Club la Joie de Vivre

LIMÉSY

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

MARDI 8

14H30-16H30
Salle Bourel
(à côté des tennis)

REIKI - GRATUIT

Animée par Danye Chauche. Le Reiki est une méthode de soin japonaise appartenant à l'approche énergétique.

MARDI 8

16H30-18H00
Salle Bourel
(à côté des tennis)

YOGA DU RIRE - GRATUIT

Animé par Frédérique Vasseur. 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 10

14H30-17H30
Départ Salle Bourel
(à côté des tennis)



INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE - GRATUIT

Animée par Sabrina (sport en milieu rural). La marche nordique est un sport de plein air qui se pratique en groupe et qui permet :

- Augmenter la défense énergétique, Améliorer le système cardio vasculaire,
- Tonifier 90% de la chaîne musculaire, Préserver les articulations,
- Perfectionner l'équilibre, Augmenter l'oxygénation de l'organisme,
- Augmenter l'endurance et le bien être mental et Favoriser la perte de poids

VENEZ NOUS REJOINDRE ET DECOUVRIR CE SPORT À LA PORTEE DE TOUS.
Goûter en fin d'après midi.

SAMEDI 12

9H30
Départ Salle Bourel
(à côté des tennis)



BALADE BLEUE - GRATUIT

2 circuits vous seront proposés, 6 kms et 12 kms.
Une collation vous sera proposée au retour de la marche

LE TRAIT

Animations organisées par le Centre Social la Zertelle et le CCAS du Trait

LUNDI 7

14H30-17h00

Résidence autonomie René Biville

LOTO - GRATUIT

LOTO organisé par Logéal Immobilière

Partenaire : Logéal Immobilière - sur inscriptions au CCAS (02 35 37 49 53) places limitées

MARDI 8

14H00-16H00

Salle Pierre Perret

DÉCOUVERTE DU YOGA - GRATUIT

Le yoga est une discipline qui associe exercices physiques, exercices respiratoires, exercices de concentration et de méditation. Le yoga permet de travailler la souplesse tout en faisant circuler l'énergie de la tête aux pieds en revitalisant les organes internes.

Pour tout public - Intervenante : Mme Evelyne Bodelle - Sur inscriptions au CCAS (02 35 37 49 53)
Prévoir un tapis de sol, une couverture et une tenue confortable

MERCREDI 9

9H00-11H30

Centre de loisirs Robert Doisneau



ATELIER CULINAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL AUTOUR DE LA SOUPE - GRATUIT

Prioritairement aux enfants du centre et aux grands parents

MERCREDI 9

Salle Pierre Perret

EXPOSITION DE SAISON - GRATUIT

Exposition « autres échanges autre monde pour un commerce équitable » et « enjeu planétaire l'alimentation durable »

Organisée par l'AJOT (Association des jardins ouvriers du Trait)

MERCREDI 9

14H30-17H00

Résidence René Biville

JEUX DE SOCIÉTÉ, CARTES ET PLATEAUX - GRATUIT

Avec le concours du Conseil Municipal des Enfants - Tout public, enfants, petits enfants

MERCREDI 9

14H00-17H00

Salle Pierre Perret



ATELIER CULINAIRE AUTOUR DES LÉGUMES DE SAISON - GRATUIT

OFFERT PAR L'ASSOCIATION DES JARDINS OUVRIERS

Pour les grands-parents, parents, enfants, petits enfants

MERCREDI 9

18H00-19H00

Salle Pierre Perret



APERO DINATOIRE PARTAGÉ - GRATUIT

Dégustation des préparations culinaires préparées par les enfants, les jeunes de l'accueil jeunes, les résidents, les membres de l'atelier « Assiette & Baskets », les membres élus du Conseil Municipal des Enfants avec les légumes offerts par les jardiniers du Trait.

Pour tout public.

JEUDI 10

12h00

Résidence René Biville



REPAS À THÈME « TERRE D'ARIÈGE »

TARIF RÉSIDENT : 9€34 - TARIF HABITANT LE TRAIT : 9€65 - TARIF EXTÉRIEUR : 13€03

Repas à thème « Terre d'Ariège » animé par le conservatoire du Val de Seine

Sur inscriptions au CCAS (02 35 37 49 53) avant le 4 octobre dernier délai et nombre de places limitées.

JEUDI 10

14h00

Résidence René Biville

PORTES OUVERTES SUR L'ANIMATION EN RÉSIDENCE - GRATUIT

Réalisé par les prestataires du SAPA (Service d'Accompagnement des Personnes Agées)

JEUDI 10

18H30-20H00

Salle Pierre Perret

DÉCOUVERTE DU TAI CHI ET DU QI GONG ART MARTIAL CHINOIS DIT « INTERNE » - GRATUIT

- Le Tai Chi tout comme le Qi Gong favorise le renforcement musculaire et squelettique pour une meilleure santé physique et mentale. L'activité promet souplesse, apaisement, elle augmente la concentration, améliore la mémoire et mes capacités intellectuelles.
- Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle qui permet un travail sur soi, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.

Club d'Arts Martiaux de Rives en Seine - Prévoir tenue confortable

Sur inscriptions au CCAS (02 35 37 49 53)

VENDREDI 11

17H00-20H00

Salle Pierre Perret

LE JEU FAIT SOCIÉTÉ - GRATUIT

Jeux intergénérationnels axés autour de la semaine du Gout et du développement et de l'alimentation durable.

Partenaires : ALSH Doisneau, Conseil Municipal des Enfants, CCAS Le Trait, Centre Social

VENDREDI 11

CLÔTURE DES EXPOSITIONS À LA SALLE PIERRE PERRET

SAMEDI 12

à partir de 18h30

Nouvelle salle de spectacle du Trait
« l'Hydre en Scène »



CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE - GRATUIT

Concert participatif de Nicole Rieu avec répétition le mardi, jeudi et vendredi matin à la salle Hydre en Scène.

Gratuit sur inscriptions au Centre Social La Zertelle (02 35 37 56 28) nombre de places limitées.

Partenariat : Nicole Rieu, conservatoire du Val de Seine, chorale d'Hénouville, chorale de la résidence René Biville, les papillons blancs, l'IME l'Essor.

Pendant toute la semaine bleue l'artiste Nicole Rieu soutient et encourage les initiatives de chorale de la ville du Trait et d'Hénouville auprès d'un public venant de toutes les structures présentes sur la commune.

PARTENAIRES DE LA JOURNÉE DU MERCREDI 9 :
Centre Social la zertelle, ALSH Doisneau, CCAS Le Trait, Conseil Municipal des Enfants, AJOT (jardins ouvriers du Trait), ARE Normandie

HÉNOUVILLE

Animations organisées par le CCAS d'Hérouville

LUNDI 7

13H30

Parking de la mairie

INAUGURATION À LIMÉSY- GRATUIT

Covoiturage : rendez-vous à 13h30 sur le parking de la mairie.

MARDI 8

14H00

Parking de la mairie



MARCHE - AGISSONS POUR NOTRE SANTÉ - GRATUIT

Départ parking de la mairie 14h, randonnée de 6km autour d'Hérouville suivi du verre de l'amitié salle des associations.

MERCREDI 9

14H00

Base nautique d'Hérouville
chaussée Bertrand

AGISSONS POUR L'ENVIRONNEMENT ENTRE GÉNÉRATION - GRATUIT

Rendez vous à la base nautique d'Hérouville, chaussée Bertrand à 14h, suivi du verre de l'amitié à la maison des associations. Merci de vous munir de gants. Ouvert à tout public : jeunes et anciens.

JEUDI 10

14H00

École d'Hérouville

AGISSONS ENTRE GÉNÉRATIONS - GRATUIT

Initiation à l'informatique par les élèves.

VENDREDI 11

10H30-11H30

Salle Hector Malo

AGISSONS POUR NOTRE SANTÉ - GRATUIT

Découverte du Pilate suivi du verre de l'amitié.

VENDREDI 11

14H00

Maison des associations

AGISSONS POUR ROMPRE L'ISOLEMENT - GRATUIT

Découverte de l'activité encadrement et cartonnage artistique suivi du verre de l'amitié.

SAMEDI 12



à partir de 18H30
Salle Hydre en scène au Trait

AGISSONS POUR NOTRE SANTÉ - GRATUIT

Spectacle des chorales d'Hérouville et du Trait avec en vedette Nicole Rieu.

Covoiturage: rendez-vous à 17h30 parking de la mairie.

Gratuit sur inscriptions au Centre Social La Zertelle (02 35 37 56 28) nombre de places limitées.

DIMANCHE 13



12H00

Salle Hector Malo

REPAS D'AUTOMNE - GRATUIT

Réservé aux Hérouvillais sur invitation.

PAVILLY

*Animations organisées par la ville de Pavilly,
le C.C.A.S. de Pavilly et la Résidence «La Madeleine»*

LUNDI 7



CINÉ SENIORS - GRATUIT

14H30
Halle aux Grains

Film : *Raid dingue*
C.C.A.S. de Pavilly

MARDI 8

14H00-17H00
Complexe de la Viardière

CONCOURS DE PÉTANQUE - GRATUIT

Pensez à apporter votre matériel. Ouvert à tous.
Partenaires : Ville de Pavilly / Pétanque club Pavillais. Inscription sur place

MARDI 8

14H30
Départ parking
de la Dame Blanche

BALADE CONTÉE SUR LA VOIE VERTE - GRATUIT

Passer un après-midi en toute convivialité pour faire des parties de pétanque.
Apporter son matériel. Partage d'un goûter. Ouvert à tous.
Partenaires : Ville de Pavilly / Bibliothèque pour tous de Pavilly / Les aînés ruraux.

MERCREDI 9

10H00-12H00 / 14H00-16H00
Salle du foyer des anciens
(côté de la mairie)

SMEDAR - GRATUIT

Ateliers : tri des déchets, fabrication de produits d'entretien
Inscription au C.C.A.S. (20 personnes par animation). Tél : 02 32 94 52 07 ou anneclaire.appere@pavilly.fr

JEUDI 10



14H30
Salle de la Dame Blanche

CONCOURS «TOP CHEF» - GRATUIT

Concours de pâtisserie ouvert aux résidents des EHPAD et Résidences Autonomie. Possibilité de venir soutenir les équipes avec dégustation gratuite des réalisations.
Partenaire : ville de Pavilly / EHPAD La Madeleine / Madeleine Loisirs. Ouvert au public

VENDREDI 11

14h30
Salle de la Dame Blanche

LOTO - GRATUIT

Partenaire : Ville de Pavilly / Logéal Immobilière. Inscription au C.C.A.S. : 02 32 94 52 07 ou anneclaire.appere@pavilly.fr

YAINVILLE

*Animations organisées par la Maison des Jeunes
et d'Animation Culturelle de Yainville*

MERCREDI 9



12H00
Salle Jean Louis Claudet

REPAS TRÈS CONVIVAL - 17€/ADULTES 7€/ENFANTS

Ouvert à tous, servi par les jeunes de la MJAC
Inscription à la MJAC au 02.35.37.20.41 avant le 7 octobre

MERCREDI 9

15H00
Salle Jean Louis Claudet

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNEL - GRATUIT

MERCREDI 9

17H00
Salle Jean Louis Claudet

DÉFILÉ INTERGÉNÉRATIONNEL - GRATUIT

Avec la participation du personnel du chantier d'insertion Habit Seine, du club des loisirs, les enfants de l'accueil de loisirs et les membres de l'atelier de jour de l'Essor.

MERCREDI 9



18H00
Salle Jean Louis Claudet

POT DE CLÔTURE - GRATUIT