

SOPHROLOGIE ÉVACUER LES TENSIONS

Familiarisez-vous avec la pratique de la Sophrologie, où comment faire du sport à son rythme, et en douceur. Il est nécessaire d'avoir fait la séance découverte.



11h/12h - Salle Marcel Ragot
Sur inscription (limite de 15 personnes)

CLIC



Présentation des missions du Centre Local d'Information et de Coordination. Lieu de proximité destiné aux personnes de 60 ans et plus, à leurs proches et aux professionnels de la gérontologie.

10h/12h - Espace culturel Bourvil

DANSE SÉNIORS

Dans cette activité, vous pourrez développer l'amplitude et la souplesse, renforcer l'équilibre et surtout, garder le moral !



14h30/15h30 - Gymnase Galilée
Sur inscription (limite de 12 personnes)

BIBLIOTHÈQUE



Discutez, partagez et présenter vos lectures autour d'un goûter. Puis visitez l'exposition.

14h30/17h - Bibliothèque La Parenthèse

JEUX DE SOCIÉTÉ

Partagez un moment de convivialité autour de jeux de société ludiques.



14h/16h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription

VENREDI 28

ACTIVITÉS MANUELLES



Mettez votre créativité en marche et venez créer des décorations !

10h/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription (limite de 8 personnes)

COUNTRY

Découvrez les avantages de la country ! Des exercices cardio-vasculaires, entraînement musculaire, flexibilité et équilibre, coordination et travail de mémoire ! Vous êtes attendus nombreux sur cette dernière activité qui clôture la semaine.



14h/17h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription

Inscriptions en Mairie
ou par téléphone au : **02.35.80.79.19**
ou par mail :
isabelle.vanel@franquevillesaintpierre.com



LA SEMAINE BLEUE

DU 24 AU 28
OCTOBRE 2022



SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES ÂGÉES

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

Animations et expositions
gratuites

« Bien vieillir à
Franqueville-Saint-Pierre »



LUNDI 24

ATELIER MÉMOIRE



Venez mettre votre mémoire au défi, en participant à des jeux de logique, de société ou encore d'attention !

10h/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription (limite de 4 personnes par demi-heure)

SOPHROLOGIE - DÉCOUVERTE

Familiarisez-vous avec la pratique de la Sophrologie, où comment faire du sport à son rythme, et en douceur.



Espace culturel Bourvil - Sur inscription
10h/11h (10 personnes) - 11h15/12h15 (10 personnes)

PROMENADE AVEC MONSIEUR LE MAIRE



Parcourez la commune avec vos petits-enfants, accompagnés par un guide conférencier. Un goûter sera servi à la fin de la promenade par le CME.

14h/17h - Départ à l'Espace culturel Bourvil
Sur inscription

MARDI 25

ATELIER MÉMOIRE



Venez mettre votre mémoire au défi, en participant à des jeux de logique, de société ou encore d'attention !

10h/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription (limite de 4 personnes par demi-heure)

SOPHROLOGIE - DÉCOUVERTE APPROFONDIE

Familiarisez-vous avec la pratique de la Sophrologie, où comment faire du sport à son rythme, et en douceur.



10h/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription (limite de 15 personnes)

EXPOSITION

Découvrez l'exposition « L'Art des Origines : de la grotte Chauvet à la Caverne du Pont-d'Arc ».



13h30/17h - Bibliothèque La Parenthèse
Entrée libre - Tout public

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Dans cette activité, vous pourrez développer l'amplitude et la souplesse, renforcer l'équilibre et surtout, garder le moral !

14h30/15h30 - Gymnase Galilée
Sur inscription (limite de 12 personnes)

MERCREDI 26

JEUX DE SOCIÉTÉ



Partagez un moment de convivialité autour de jeux de société ludiques.

10h30/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription

SOPHROLOGIE - ÉVACUER LES TENSIONS

Familiarisez-vous avec la pratique de la Sophrologie, où comment faire du sport à son rythme, et en douceur. Il est nécessaire d'avoir fait la séance découverte.



11h/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription (limite de 15 personnes)

STRETCHING ET POSTURES



Bien s'étirer et avoir la meilleure des postures, c'est vivre mieux et en meilleure forme !

14h30/15h30 - Gymnase Galilée
Sur inscription (limite de 12 personnes)

CHANTONS ENSEMBLE

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



14h30/15h30 - Espace culturel Bourvil
Sur inscription

JEUDI 27

ACTIVITÉS MANUELLES



Mettez votre créativité en marche et venez créer des décorations sur un thème floral !

10h/12h - Espace culturel Bourvil
Sur inscription (limite de 8 personnes)