

JEUDI 26

VENDREDI 27

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.



12h/13h30 - Ecole Louis Lemonnier
(limite de 10 personnes)

MOUVEMENTS DANSÉS : CABARET



Venez partager un moment d'activité dansée où l'on travaille la coordination, la mémoire et l'équilibre sur la base d'une chorégraphie cabaret.

14h/15h - Gymnase Galilée (salle de danse)
(limite de 12 personnes)

* Prévoir des ballerines ou des chaussures de sport souples

YOGA DU RIRE

Venez libérer des endorphines en utilisant les bienfaits du rire, facilitateur de bonne santé.



15h15/17h - Bourvil (salle de lecture)
(limite de 10 personnes)



ATELIER DECOUVERTE FELDENKRAIS



Venez découvrir une discipline corporelle de bien-être qui permet d'évacuer son stress, de libérer ses tensions musculaires et de réduire ses douleurs.

10h/11h - Bourvil (grande salle)
(limite de 20 personnes)
* Apporter un tapis de sol

QUADRILLE ET COUNTRY

Découvrez les avantages de la country ! Des exercices cardio vasculaires dansés, un travail de mémoire et de coordination. Vous êtes attendus nombreux sur cette dernière activité qui clôturera la semaine.



Un goûter sera servi par les enfants du conseil municipal.

14h/17h - 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.

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



LA SEMAINE DU 23 AU 27 OCTOBRE 2023 BLEUE



SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES ÂGÉES

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

Animations gratuites

« Bien vieillir à Franqueville-Saint-Pierre »



LUNDI 23

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE



Pour une approche de la sophrologie, venez participer à une séance découverte où vous pratiquerez des exercices respiratoires, combinés à de la relaxation corporelle et à de l'imagerie mentale.

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

RÉFLEXOLOGIE DES MAINS

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



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

PROMENADE AVEC M. LE MAIRE



Découverte du Hameau du Faulx, circuit 5. Un goûter sera servi à la fin de la promenade par le Conseil Municipal des Enfants à la salle Ragot.

14h30/17h30 - Salle Ragot (départ et arrivée)
(Participation des enfants du CME)

MARDI 24

SOPHROLOGIE - CHASSER LA FATIGUE



Pour un abord plus spécialisé, venez participer à une séance sur le thème de la fatigue, avec l'intention de mobiliser vos ressources pour retrouver une énergie au quotidien.

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

SOINS DES MAINS

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



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

VISITE ENTREPRISE «LE FRANC TIREUR» DISTILLERIE

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



J'AIME MON DOS - MOBILITÉ ET POSTURES



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 25

GYM FORME PLAISIR



Conserver une bonne condition physique dans une ambiance conviviale, avec des jeux sportifs et un circuit training.

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

ATELIER GESTION MENTALE - GARDER UN CERVEAU EN FORME

Notre cerveau a une incroyable plasticité qui se maintient tout au long de notre vie, à condition de s'entraîner par des petites tâches ludiques à réaliser au quotidien.



10h30/12h - Bourvil (salle de lecture)
(limite de 15 personnes)

LA DICTÉE BLEUE



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

14h/15h30 - Bibliothèque La Parenthèse (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 - Bourvil (grande salle)