

LA SEMAINE BLEUE

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

DU 7 AU 11 OCTOBRE 2019

UNE SEMAINE D'ANIMATIONS EN CAMPAGNE DE CAUX !

CAFÉ DES ÂGES

Transmission des savoirs
(atelier tricot, dentelle, patchwork,
fabrication de produits d'entretien...)
Projection film
Dégustations dans une
ambiance de café d'antan

RELAXATION / BIEN-ÊTRE

Gym douce, massage,
sophrologie, yoga
ateliers création soins du corps

REPAS SPECTACLE

DÉCOUVERTE DU NUMÉRIQUE

Communiquer avec ses proches,
gérer ses démarches, jeux...pour découvrir
les outils numériques sur ordinateur,
tablette ou smartphone

VISITE DES JARDINS GRAND DAUBEUF

et découverte des expositions
en cours

PRÉVENTION SÉCURITÉ



PROGRAMME COMPLET

Information / inscription : contactez-nous !

La Chênaie - CIAS Campagne de Caux
02 35 27 10 19 - admin.lachenaie@campagne-de-caux.fr
www.campagne-de-caux.fr



UNE SEMAINE D'ANIMATIONS EN CAMPAGNE DE CAUX !

Animations gratuites sauf mention contraire

LUNDI 7 OCTOBRE

CAFÉ DES ÂGES

14h-17h • Salle La Ficelle, ouvert à tous

- **Transmission du savoir-faire** (tricot, couture, patchwork, broderie, dentelle au fuseau, confection de produits d'entretien, ...) dans une ambiance de café d'antan. Avec : la Quintefeuille, Association Fêtes et Sports, les seniors du territoire et Manon Dixneuf.

- **Dégustation** de thés, de jus de fruits de la Ferme Dumesnil, chocolat chaud à l'ancienne. Vente de tartes variées sur place.

- Projections du film *Le Potager de mon grand-père* à 14h et 16h.

MARDI 8 OCTOBRE

DÉCOUVERTE DES OUTILS NUMÉRIQUES

10h-12h30 / 13h30-17h • Salle d'animation de la Résidence La Chênaie, rue Saint-Jacques à Goderville, ouvert à tous

- **Découverte du numérique** à travers plusieurs ateliers (quizz, recherche sur MAP, commande de courses en ligne, jeux de société en ligne, administrations en ligne, envoi / réception de mail. Utilisation du smartphone, tablette et ordinateur...). Une animation différente sera proposée chaque heure. Avec l'Espace Numérique Mobile Fodeno

MERCREDI 9 OCTOBRE

RELAXATION ET BIEN-ÊTRE

14h-17h - Salle de la Maison des Associations, rue du Presbytère à Goderville

- **Gym douce** par Kdanse76, **massages** par Virginie Duval et Patricia Stensky, **sophrologie** Amélie Dissoubray, **création de produits de soin du corps naturels** (gommage naturel, soins des mains et pieds, cheveux) par Manon Dixneuf

- **Ateliers yoga et qi-gong** par la Quintefeuille

- **Démonstration de Karaté Santé** par le Kyokushin Karaté Club de Goderville

- **Espace « partage et attente »** autour d'une boisson et lecture douce par Marie-Claude Fauchereau

JEUDI 10 OCTOBRE

CULTURE ET NATURE

10h30 - Domaine du Grand Daubeuf, ouvert à tous

- **Visite guidée du jardin et des expositions** *Palais Mental - Paysages Intérieurs et Hier, aujourd'hui, demain, point d'étape de 5 ans de restauration 2014-2019*

5 € par participant pour la visite - Inscription obligatoire au 02 35 27 10 19

JEUDI 10 OCTOBRE

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ*

14h-17h • Salle La Ficelle à Goderville

Avec le Service Prévention de la Gendarmerie nationale

- Utilisation de la carte bleue au distributeur, démarchage téléphonique et à domicile et autres arnaques...

- Démonstration de **self-défense** pour les seniors

VENREDI 11 OCTOBRE

REPAS SPECTACLE *

12h-17h30 • Salle des fêtes de St-Maclou-la-Brière, ouvert à tous

Menu : cassolette Dieppoise, confit de canard et café gourmand - boissons comprises.

Représentation de danses de salon et country en fin de repas avec invitation à la danse.

Transport des seniors du territoire possible jusqu'au forum sur demande au 02 35 27 10 19.

Inscription obligatoire. 25 € / pers.

*Transport des seniors du territoire possible jusqu'aux animations sur réservation avant le 30 septembre : 02 35 27 10 19.

Le CIAS Campagne de Caux remercie l'ensemble des partenaires et bénévoles impliqués.

