

# ANIMATIONS CULTURE/LOISIRS

→ sept. — déc 2024



Ces activités sont proposées dans le cadre du programme « culture/loisirs » du CCAS à toute personne de + 55 ans résidant à Petit Quevilly. Les déplacements se font en métro, en bus, en voiture (covoiturage). Pour certains déplacements à l'extérieur de la Métropole, un minibus peut être mis à disposition par la commune (8 places maximum).

---

→ *Renseignements et inscriptions :*

*contactez Sandrine Delaunay au **02 32 81 50 87***

**Retrouvez le stand des activités culture/loisirs au  
Forum sports loisirs, samedi 7 septembre de 14h à  
17h au Parc des Chartreux.**

→ Musée de la céramique

## PASSION JAPON, des Netsuke aux mangas

Cette exposition est consacrée à la culture nipponne de la moitié du 19<sup>e</sup> siècle à nos jours. Lors d'une visite guidée, vous aurez l'occasion de découvrir l'évolution de l'art japonais sur ces trois derniers siècles.

Groupes 1 : lundi 9 septembre - 2 € (métro)

RDV au CCAS à 14h

Groupes 2 : mercredi 11 septembre - 2 € (métro)

RDV au CCAS à 15h45



© Yoann Gros Lambert

→ Médiathèque François-Truffaut

## Histoire d'une famille japonaise...

Dans cette famille, chacun a un rêve secret : le père aurait aimé être pompier, le grand-frère pilote de formule 1 et la mère se serait bien imaginé en épouse de Yakuza ! Masashi, lui, a réalisé le sien : devenir photographe. Grâce à son travail, il va permettre à chacun de réaliser que le bonheur est à portée de main.

Jeudi 12 septembre - Gratuit  
RDV à la Médiathèque à 14h



© maxresdefault

# JAPON



## ATELIER

→|CCAS

### Sashiko

Sylvie, jeune senior, vous montrera comment réaliser le sashiko (刺し子, du japonais « petits bâtons » ou « petits points ») qui est une technique japonaise de broderie. Utilisée historiquement pour rapiécer des vêtements, les rendre plus solides ou les matelasser, elle sert également à des fins décoratives..

Mardi 17 septembre - 2€  
RDV au CCAS à 14h

## VISITE GUIDÉE

→|Notre Dame de Bondeville

### Jardin japonais

Gilles Touret, spécialiste du jardin japonais vous fera visiter son jardin, construit à partir de matériaux et de végétaux locaux. Sa visite est une invitation à la paix intérieure, un moment où la conscience laisse libre le corps et l'esprit. Le temps s'arrête pour un moment...

Jeudi 19 septembre - 10€ (covoiturage)  
RDV au CCAS à 14h



## ATELIER ART FLORAL

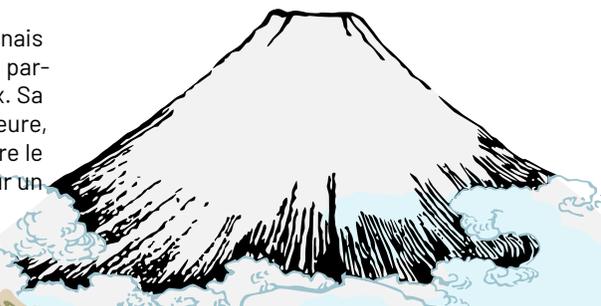
→|CCAS

### Kokedama

Les Kokedama, apparus au Japon au début des années 1990, sont des « sphères de mousse » sur lesquelles s'épanouissent des plantes.

Lors de cet atelier, Joëlle, spécialiste de l'art floral, vous aidera à réaliser votre propre Kokedama.

Mardi 24 septembre - 20€  
RDV au CCAS à 10h



# SEMAINE BLEUE : BOUGER ENSEMBLE, DANSER ENSEMBLE

→ Ces 3 animations auront lieu à la Résidence autonomie Flaubert  
RDV à la Résidence autonomie Flaubert à 14h

## ANIMATION **Tango thérapie**

Lors de cet atelier, Hélène François vous montrera à quel point cette danse stimule la mémoire, la coordination, la concentration et la sensorialité. Vous assisterez ensuite à une démonstration de danse Tango argentin par les animateurs-danseurs.

Mardi 1<sup>er</sup> octobre - Gratuit

## INITIATION **Le Madison**

Lors d'une initiation, seniors et collégiens apprendront ensemble cette danse intemporelle. Les experts sont bienvenus également.

Mercredi 2 octobre - Gratuit

## ANIMATION **Après-midi dansant**

Madison, valse, twist, rock ou salsa... le CCAS vous invite à partager un joyeux moment de danse sur des musiques bien connues.

Jeudi 3 octobre - Gratuit





## ATELIER

→|CCAS

### *Partagez vos lectures*

Le principe est le suivant : en petit comité (maximum 10 personnes), chacun aura 10 minutes pour présenter aux autres la lecture de son choix : un livre, un poème, un article de presse, puis suivront 10 minutes d'échanges sur ce choix... et ainsi de suite...

Lundi 7 octobre – Gratuit  
RDV au CCAS à 14h

## RANDONNÉE SANTÉ

→|Bonsecours

### *La Colline Sainte Catherine*

Pour permettre à chacun, en fonction de sa forme physique, de profiter du bien être d'une marche dans un cadre verdoyant, Daniel, guide de randonnée vous donne le choix entre 2 parcours :

Mardi 8 octobre : parcours "petit marcheur"  
3.5 km

Jeudi 10 octobre : parcours "moyen marcheur"  
5.5 km

RDV au CCAS à 13h30 – Gratuit (covoiturage)



## VISITE GUIDÉE

→ ROUEN

### **Le quartier de l'Hôtel de Région**

De l'Hôtel de Région à la porte Guillaume Lion, Marylène Champalbert, guide du patrimoine, vous fera découvrir l'histoire de ce quartier de Rouen en passant par l'ancienne caserne Jeanne d'Arc, le Champ de Mars, la place St Marc...

Lundi 14 octobre - 5 € (métro)

RDV au CCAS à 13h30



## VISITE GUIDÉE

→ ROUEN

### **Hôtel de Région**

Lors d'une visite guidée, vous découvrirez cet édifice qui allie histoire et modernité puisque c'est l'association d'un bâtiment historique datant du XVIII<sup>e</sup> siècle à une extension résolument moderne édifée en 2004.

Date à préciser - Gratuit (métro)

RDV au CCAS



# JEUX

---

## DIVERTISSEMENT

→|CCAS

### **Jeux de cartes**

Belote, manille, tarot, crapette, rami... autant de jeux à partager en toute convivialité au gré des participants présents. Au-delà de la stratégie, vous entretiendrez votre mémoire en jouant.

Mardi 29 octobre - Gratuit  
RDV au CCAS à 14h

## DIVERTISSEMENT

→|CCAS

### **Jeux de société**

Venez expérimenter des jeux variés et faites découvrir les vôtres. Les maîtres mots sont : partager et se détendre !

Jeudi 31 octobre - Gratuit  
RDV au CCAS à 14h

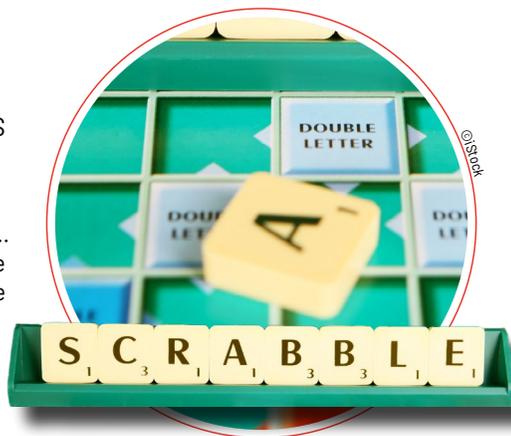
## DIVERTISSEMENT

→|CCAS

### Scrabble

Mot compte double... Lettre compte triple....  
Scrabble ! Utilisez de toutes les ruses et de  
votre vocabulaire pour faire grimper le  
score !

Lundi 4 novembre - Gratuit  
RDV au CCAS à 14h



## DIVERTISSEMENT

→|Rouen

### Après - midi Bowling

Que vous soyez débutants ou confirmés,  
venez passer un moment agréable et  
peut-être aurez vous la chance de faire  
un strike...

Le prix comprend 2 parties et une  
boisson.

Jeudi 7 novembre - 11 € (métro + Tëor)  
RDV au CCAS à 13h30





## SOLIDARITÉ

→ Médiathèque François Truffaut

### **Boîtes cadeau pour les plus démunis**

Venez préparer un petit colis de Noël avec des boîtes à chaussures contenant produits d'hygiène, vêtements, friandises, mots doux etc... Nous déposerons ces boîtes dans un point de collecte. Toutes les précisions vous seront données à l'inscription.

Mercredi 13 novembre – Gratuit  
RDV au CCAS à 14h

## ATELIER

→ CCAS

### **Crochet Grany**

Suivant cette technique de base, Sylvie, notre jeune senior créative, vous montrera comment réaliser des carrés qui pourront être assemblés pour réaliser tout ce que vous souhaitez.

Mardi 12 novembre – 2€  
RDV au CCAS à 14h





## PRÉSENTATION

→| Résidence autonomie Flaubert

### **Années 80**

Claude, jeune senior, vous présentera les années 80 dans tout ce qu'elles ont eu de diversité, de créativité mais aussi d'excentricité...

Lundi 18 novembre - Gratuit

RDV à la résidence autonomie Flaubert à 14h



## DIVERTISSEMENT

→| Résidence autonomie Flaubert

### **Quizz Années 80**

Les années 80 n'ont plus de secrets pour vous, vous êtes devenus incollable...  
Voyons cela autour d'un Quizz, dans la joie et la bonne humeur !

Jeudi 21 novembre - Gratuit

RDV à la résidence autonomie Flaubert à 14h



CIRCUIT GUIDÉ

→ Rouen

## **Les années Rock à Rouen : des années 70 à 90**

Embarquez pour une balade dans le Rouen des années 70 à 90 : les bars mythiques et la « rue de la soif », les disquaires et les radios pirates, les labels de musique, les salles de concert, un coiffeur-DJ, les friperies, les discothèques et les dancings... Retour sur l'univers rock et punk de la jeunesse rouennaise qui s'éveille et se rebelle en musique.

Lundi 25 novembre – Gratuit (métro)  
RDV au CCAS à 14h

PROJECTION

→ Médiathèque François Truffaut

## **Film sur les années 80**

Vincent et Antoine, deux fans des années 1980, dirigent une petite société de spectacle qui fait tourner des sosies dans toute la France. Un jour, l'étincelle jaillit : pourquoi ne pas faire remonter sur scène les vraies stars des années 1980 ? Les deux producteurs partent alors en quête de ces vedettes oubliées et montent une tournée de concerts.

Mardi 26 novembre – Gratuit  
RDV au CCAS à 14h

## PROJECTION

→ Résidence autonomie  
Flaubert

## Noël en Alsace

Claude, notre jeune senior,  
vous fera découvrir la  
féerie des marchés de Noël  
en Alsace.

Mardi 3 décembre – Gratuit  
RDV à la résidence autonomie  
Flaubert à 14h

## CONVIVIALITÉ

→ Rouen

## Repas à la Walsheim

Partageons ensemble le  
plaisir d'une sortie au res-  
taurant dans l'atmosphère  
chaleureuse de la Brasserie  
Walsheim, temple rouen-  
nais de la choucroute.

Jeudi 5 décembre – ? € (Métro  
+ Téo)  
RDV au CCAS



## VISITE GUIDÉE

→ Petit-Quevilly

### **Ressorts Masselin**

Fleuron du territoire industriel de Petit-Quevilly, venez visiter cette usine familiale vieille de 51 ans.

Date à préciser - Gratuit  
RDV au CCAS

## EXPOSITION

→ Médiathèque François-Truffaut

### **Petit-Quevilly, capitale française de la fermeture Eclair (1924-1989)**

Il y a cent ans naissait à Petit-Quevilly une entreprise de fabrication de fermetures à glissière du nom d'Eclair. Michel Croguennec, archiviste de la ville et concepteur de l'exposition, vous fera découvrir l'histoire de la Fermeture Eclair, fleuron industriel quevillais jusqu'à son départ en 1989.

Mardi 10 décembre - Gratuit  
RDV à la médiathèque à 14h

## CONVIVIALITÉ

→ Petit-Quevilly

### Repas de fin d'année des jeunes seniors

Chacun participera à l'élaboration du buffet partagé qui sera suivi d'animations musicales et de danse pour terminer l'année en toute convivialité..

Lundi 16 décembre - Participation au buffet  
RDV à l'Astrolabe à 12h (covoiturage si besoin)



## ATELIER

→ CCAS

### Étoiles au crochet

Sylvie, jeune senior, vous montrera comment réaliser ces étoiles en fil de coton qui pourront décorer votre intérieur ou vos cartes de vœux pour les fêtes de fin d'année.

Mardi 17 décembre - Gratuit  
RDV au CCAS à 14h



# FÊTES DE FIN D'ANNÉE

## ATELIER ART FLORAL

→ CCAS

### Table de fêtes

Laissez libre court à votre créativité avec Joëlle. Cette spécialiste de l'art floral vous aidera à réaliser votre propre composition qui décorera votre table de fêtes.

Mercredi 18 décembre – 20€  
RDV au CCAS à 10h



## PROMENADE

→ Rouen

### Marché de Noël de Rouen

Ambiance de fête garantie au milieu des chalets et des odeurs de marrons grillés et vin chaud.

Vous pourrez y dénicher vos cadeaux de dernière minute.

Jeudi 19 décembre – Gratuit  
RDV au CCAS à 14h30