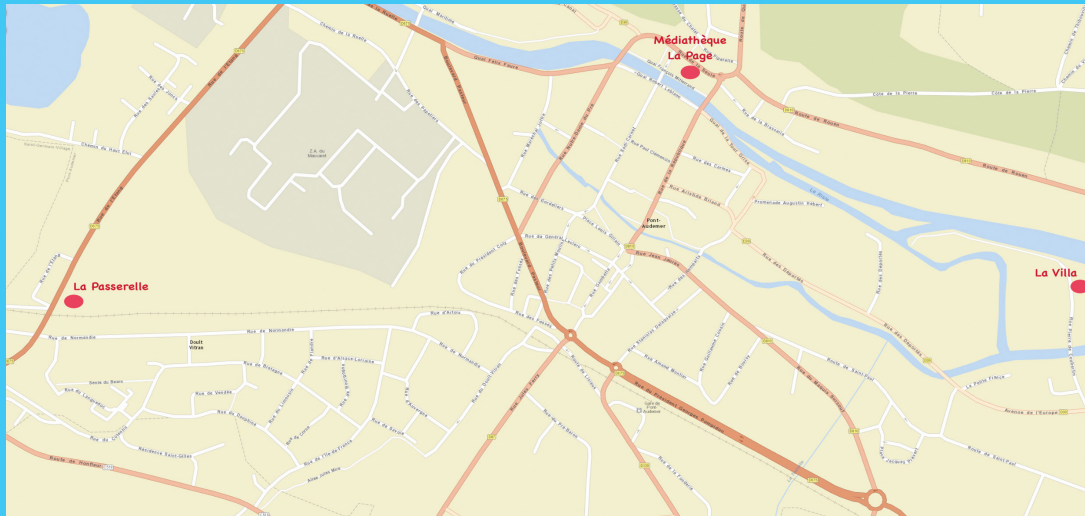


du 2 au 6 octobre 2023
à Pont-Audemer

• Et eux aussi « Fête du Buzz buzz » •

Atelier auprès des personnes âgées hébergées en établissement pour l'installation d'hôtel à insecte avec des élèves des établissements scolaires et l'association Être et Boulot.



Vieillir
ensemble
une chance
à cultiver !



Programme d'animation proposé par le C.C.A.S

Ouvert à tous • Ateliers gratuits

Renseignements et inscriptions à la Villa : 02 32 42 35 03



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



Lundi 2 octobre

de 9h à 12h

• « C'est quoi ce Truc(k) ? » • *Sur le marché*

Rendez-vous sur le marché pour découvrir Soliha et son Truck pas comme les autres, qui présente des solutions innovantes d'aménagement du domicile pour le « mieux vieillir chez soi ».

de 14h à 16h

• « Fête du Buzz buzz » • *La Villa*

Atelier avec des élèves des établissements scolaires et l'association *Être et Boulot*. Participez à l'installation d'hôtel à insectes qui ne donnent pas le bourdon ! Sur inscription au 02 32 42 35 03.

Mardi 3 octobre

de 10h à 11h30

• « Cérébro VS Linotte » • *La Villa*

Animé par l'équipe du Centre Social, l'atelier mémoire est un incontournable des activités séniors, rendez-vous à ne pas manquer, à découvrir ou redécouvrir chaque semaine !

à partir de 14h30

• « Kokedama Késako ça ?! » • *Médiathèque La Page*

Atelier créatif et ludique proposé par l'équipe de La Page et l'équipe des Espaces Verts, initiez-vous à cet art japonais d'emballage de plante pour embellir votre intérieur. Vous pourrez également les agrémenter de Haïkus (courts poèmes japonais). Sur inscription au 02 32 56 46 99.

Mercredi 4 octobre

de 10h à 12h

• « Stop ou encore ? » • *La Passerelle*

Animé par Florence Henninot de *Pause Equilibre*, participez à ce grand jeu collectif de stimulation cognitive des 5 sens et tentez de remporter l'un des lots offerts par l'association. Sur inscription au 02 32 42 35 03.



de 13h30 à 17h

• « Ça popote ! » • *La Passerelle*

Atelier cuisine multi-mains pour grands-parents, parents et enfants ! Préparez avec l'équipe du Centre Social des recettes à partager pour un goûter savoureux. Sur inscription au 02 32 42 35 03.

LA MARCHÉ
BLEUE

• « Je (ne) marche (pas) seul ! »

Départ de *La Passerelle* à 15h

Rendez-vous à la Passerelle à 15h pour la traditionnelle Marche bleue, marche ouverte à tous, prévoir bonnes chaussures et de quoi se rafraîchir. A l'arrivée, partage du goûter et du pot de l'amitié.

Jeudi 5 octobre

de 9h30 à 11h30

• « Fête du Buzz buzz » • *La Passerelle*

Atelier avec des élèves des établissements scolaires et l'association *Être et Boulot*. Participez à l'installation d'hôtel à insectes qui ne donnent pas le bourdon ! Sur inscription au 02 32 42 35 03.

de 13h30 à 15h30 - 15h30 à 17h30

• « Les secours, j'écoute ? » • *La Passerelle*

Sensibilisation de 2h aux gestes qui sauvent avec la *Croix Rouge Française*, permet aux participants d'acquérir les premiers gestes d'urgence dans l'attente des secours. Sur inscription au 02 32 42 35 03.

de 15h à 16h30

• « Au pied de ma fenêtre ! » • *La Passerelle*

Partez à la découverte des trésors du jardin avec Marie Ménard de *Pause Equilibre* qui vous présentera les principales plantes médicinales et comestibles et la façon de les cultiver pour bien les utiliser. Sur inscription au 02 32 42 35 03.

Vendredi 6 octobre

de 9h30 à 11h30 - 13h30 à 15h30 - 15h30 à 17h30

• « Les secours, j'écoute ? » • *La Passerelle*

Sensibilisation de 2h aux gestes qui sauvent avec la *Croix Rouge Française*, permet aux participants d'acquérir les premiers gestes d'urgence dans l'attente des secours. Sur inscription au 02 32 42 35 03.