

AVRANCHES

SEMAINE BLEUE 2020

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire
DU 5 AU 11 OCTOBRE



**Animations
pour les seniors,
pour tout public...**

AVEC LE SOUTIEN DE



MINISTÈRE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES
ET DES RELATIONS
AVEC LES COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



LUNDI 5 OCTOBRE

1^{er} atelier du 1^{er} module « Prendre pied après le confinement » (5 ateliers)



Le confinement du printemps dernier a eu les effets sur les émotions, la santé, les loisirs... Il est important de poser les mots pour vivre l'après en collaboration avec l'association de Santé, Education et de Prévention du Territoire Normandie (ASEPT) et l'association BRAIN UP.

14h | 16h

Salle Louis Hulin
Saint-Martin-des-Champs

Ouvert aux seniors

Places limitées : 9

Présence requise aux 4 ateliers suivants : les lundis 12 octobre, 2, 9 et 16 novembre aux mêmes horaires et au même lieu.

Inscription auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles au 02.33.79.39.40 ou par mail : seniors@avranches.fr

MARDI 6 OCTOBRE

1^{er} atelier du 2^{ème} module « Prendre pied après le confinement » (5 ateliers)



Le confinement du printemps dernier a eu les effets sur les émotions, la santé, les loisirs... Il est important de poser les mots pour vivre l'après en collaboration avec l'association de Santé, Education et de Prévention du Territoire Normandie (ASEPT) et l'association BRAIN UP.

10h | 12h

Salle d'animation résidence St-Gervais
Avranches

Ouvert aux seniors

Places limitées : 9

Présence requise aux 4 ateliers suivants : les mardis 13 octobre, 3, 10 et 17 novembre aux mêmes horaires et au même lieu.

Inscription auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles au 02.33.79.39.40 ou par mail : seniors@avranches.fr

1^{er} atelier du 1^{er} module « Nutrition » (3 ateliers)



C'est important de bien se nourrir, de lire les étiquettes pour notamment se préserver de l'ostéoporose en collaboration avec l'association de Santé, Education et de Prévention du Territoire Normandie (ASEPT).

14h | 16h

Maison du partage
Avranches

Ouvert aux seniors

Places limitées : 9

Présence requise aux 2 ateliers suivants : les mardis 13 et 20 octobre aux mêmes horaires et au même lieu.

Inscription auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles au 02.33.79.39.40
ou par mail : seniors@avranches.fr

MARDI 6 ET JEUDI 8 OCTOBRE

Module « Découverte de l'informatique »



La première étape pour que l'ordinateur ne soit plus un secret pour vous. En collaboration avec l'Espace Public Numérique (E.P.N.) de la Communauté d'Agglomération Mont Saint - Michel Normandie.

14h | 16h

L'Esc-Halles,
Espace Public Numérique (EPN)

Ouvert aux seniors

Places limitées : 8

Inscription auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles au 02.33.79.39.40
ou par mail : seniors@avranches.fr

Vous êtes intéressé(e) mais indisponible à cette date ? Un autre module est prévu les mardi 20 et jeudi 22 octobre, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant.

MARDI 6 OCTOBRE

Soirée « Chants et danses du monde »



Découvrir la culture des pays voisins ou plus éloignés et surtout participer à un moment dépaystant en collaboration avec de nombreuses associations d'Avranches et des alentours.

20h30 | 23h

Salle Victor Hugo
Avranches

Ouvert à tous

Renseignement auprès du Pôle Intergénération de l'Esc-Halles au 02.33.58.63.73 ou 06.37.12.25.37
ou par mail : intergenerations@avranches.fr

Atelier « L'art du bonheur »



Dans le cadre de l'atelier parents / grands-parents et enfants, la confection d'un tableau sur le bonheur avec différents matériaux (peinture, crayons...) est proposée aux parents et grands-parents accompagnés de leurs enfants ou petits-enfants. L'occasion de passer un moment heureux en famille.

14h | 17h

Ancienne ferme Trublet
Avranches

Ouvert aux parents et grands-
parents accompagnés de leurs
enfants ou petits-enfants

Places limitées : 20

Inscription auprès du Pôle Familles de l'Esc-Halles au 06.07.47.05.18
ou par mail : familles@avranches.fr

Après-midi dansante « Rose, blanc, bleu »

En ouverture, l'Esc-Halles fait appel aux volontaires de tout âge, qui sont initiés par Tommy Francis du Danc'in Studio pour présenter la Flash Mob élaborée sur un créneau d'une heure minimum. *

Puis, l'après-midi est animée par l'accordéoniste Jean Dauvin et la chanteuse Thété parce qu'il n'a pas d'âge pour écouter de la musique et danser en rythme.

Tout au long de cette manifestation, les résidents du FOA « Val de Sée », accompagnés par l'équipe éducative tiennent l'espace « cafétéria ». Les profits sont pour financer une sortie à l'ensemble des résidents de ce foyer.

14h | 18h

Salle Victor Hugo
Avranches

Ouvert à tous

Coût : 3€ pour les adhérents de l'Esc-Halles,

5€ pour les non-adhérents, gratuit pour les enfants de moins de 11 ans.

Inscription au préalable ou sur place auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles au 02.33.79.39.40

ou par mail : seniors@avranches.fr



* **Apprentissage de la Flash Mob**

1. Être disponible sur un des 5 créneaux suivants :

- Vendredi 25 septembre de 17h30 à 18h30, salle Ernest Lenoël - Avranches
- Samedi 26 septembre de 15h à 16h, salle Saint-Martin - Avranches
- Lundi 28 septembre de 15h à 16h, salle Ernest Lenoël - Avranches
- Mercredi 30 septembre de 16h à 17h30, Point rencontre Molière - Avranches
- Vendredi 2 octobre de 17h30 à 19 h, salle Ernest Lenoël - Avranches
- Et dans l'idéal à la répétition générale prévue le lundi 5 octobre de 16h à 17h à la Salle Victor Hugo - Avranches

2. S'inscrire au préalable auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles au 02.33.79.39.40 ou par mail : seniors@avranches.fr

3. Venir le mercredi 7 octobre de 13h30 à 14h30 à la Salle Victor Hugo, muni d'une tenue à dominante rose, blanche ou bleue.

JEUDI 8 OCTOBRE ET VENDREDI 9 OCTOBRE

Module d'écriture « Les mots du bonheur » (2 séances)



Organisé par le pôle intergénération pour trouver les mots, les mettre sur papier pour simplement décrire le ou les bonheurs.

Judi : 14h | 17h
Vendredi : 10h | 16h

Espace Mosaïque
Avranches

Ouvert aux adultes
et seniors

Places limitées : 12

Apporter son pique-nique pour le vendredi

Inscription auprès du Pôle Intergénération de l'Esc-Halles au 02.33.58.63.73 ou 06.37.12.25.37

ou par mail : intergenerations@avranches.fr



Balade des retraités heureux



L'association Culture et Loisirs de Saint-Martin-des-Champs et le pôle intergénération de L'Esc-Halles proposent la découverte d'un nouveau chemin de la Bourdonnière à Saint-Martin-des-Champs.

14h | 16h30

Rendez-vous salle de la Bourdonnière
Saint-Martin-des-Champs

Ouvert aux adultes
et seniors

Places limitées : 40

Inscription auprès de l'association Cultures et Loisirs de Saint-Martin-des-Champs par mail : cultureetloisirs50@orange.fr

ou auprès du Pôle Intergénération de l'Esc-Halles

au 02.33.58.63.73 ou 06.37.12.25.37

ou mail : intergenerations@avranches.fr

Portes ouvertes à la Cité d'Automne



Gérée par le Centre Communal d'Action Sociale d'Avranches, cette résidence Autonomie de 39 logements (F1 et F2) vous ouvre ses portes pour vous exposer les conditions de vie des résidents (habitat, animations...).

14h30 | 16h30

Rendez-vous Cité d'Automne
Saint-Martin-des-Champs

Ouvert aux seniors

Places limitées : 20

Inscription auprès de la Cité d'Automne au 02.33.58.05.76

ou par mail : cite.automne@avranches.fr

VENDREDI 9 OCTOBRE

Accueil Parents et Grands-Parents



Dans le cadre de l'accueil parents / grands-parents, la parole est donnée aux parents et grands-parents pour échanger sur les relations entre les membres d'une même famille.

8h45 | 11h

Local Jacques Simon
Avranches

Ouvert aux parents
et grands-parents

Places limitées : 12

Inscription auprès du Pôle Familles de l'Esc-Halles

au 06.07.47.05.18 ou par mail : familles@avranches.fr

1^{er} atelier du 2^{ème} module « Nutrition » (3 ateliers)



C'est important de bien se nourrir, de lire les étiquettes pour notamment se préserver de l'ostéoporose en collaboration avec l'association de Santé, Education et de Prévention du Territoire Normandie (ASEPT).

14h | 16h

Maison du partage
Avranches

Ouvert aux seniors

Places limitées : 9

Présence requise aux 2 ateliers suivants : les vendredis 23 et 30 octobre aux mêmes horaires et au même lieu.

Inscription auprès du Pôle Seniors de l'Esc-Halles

au 02.33.79.39.40 ou par mail : seniors@avranches.fr

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Un dimanche récréatif en famille



En partenariat avec l'Esc-Halles et de nombreux acteurs, l'association Les Petits Pieds sur Terre propose divers stands et animations pour tous les membres de la famille, et cette année plus particulièrement un espace dédié aux grands parents : exposition des peintures réalisées, lecture en musique des textes écrits, racontez ou apprenez des contes pour les petits-enfants, atelier tricot, discussion « trouver sa place dans la famille : grands-parents/enfants/petits-enfants », balade en musique, atelier culinaire en famille...

10h | 18h

Salle Victor Hugo
Avranches

Familles (parents/grands-parents
et enfants/petits-enfants)

Places limitées : 300

Renseignement auprès de l'association Les Petits Pieds Sur Terre

au 06.11.21.44.35 ou mail : contactppst@gmail.com



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

L'Esc-Halles, pôle Seniors

24 place du marché - Avranches

Sandrine Garnier, référente Seniors

Tél : 02.33.79.39.40 - Mail : seniors@avranches.fr

HORAIRES :

Mercredi 23 septembre de 14h à 16h30

Jeudi 24 septembre de 9h30 à 11h30

Vendredi 25 septembre de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h30

Ou sur rendez-vous en dehors de ces créneaux

Merci aux acteurs de la semaine bleue* :

L'association de Santé, Education
et de Prévention du Territoire Normandie (ASEPT)

l'association BRAIN UP

la Cité d'Automne du CCAS

l'Espace Public Numérique
de la Communauté d'Agglomération Mont Saint Michel Normandie

Le FOA « Le Val de Sée »

Le CLIC du Sud-Manche

l'association Culture et Loisirs

Groupe Pirouette

Tommy FRANCIS

Jean DAUVIN et la chanteuse Thété

le CLIC du Sud-Manche...

**Liste non exhaustive*