

RELAXATION

SOPHROLOGIE

ANIMÉS PAR DOROTHÉE L'HERMEROULT - SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

Jeudi 23 mai de 14h00 à 16h00
à Ste Colombe la Commanderie
"Découverte de la sophrologie" :

La sophrologie c'est un moment pour soi, de détente, pour prendre conscience de son corps et développer sa concentration. Cette séance sera l'occasion de découvrir ses biens faits tout au long de votre parcours de vie. Venez partager ce moment convivial pour vous ressourcer et vous mettre à l'écoute de vos sensations...

Mardi 18 juin de 14h à 16h
au Bosc-Du-Theil
"Évacuer les tensions physiques" :

La sophrologie, permet à chacun de s'approprier des exercices et de prendre conscience de ses tensions, sensations corporelles d'inconfort, pour agir et les mettre à distance... Cette séance sera l'occasion de libérer votre corps du négatif pour gagner en énergie, vitalité, qui sont sources de bien-être

Inscription au 02 32 34 04 41

Mardi 24 septembre de 14h à 16h
à Tourville-la-Campagne
"Lachez-prise" :

Anxiété, manque de confiance en soi ou encore gérer ses émotions sont des problématiques que nombre d'entre nous rencontrons. Cette séance vous apprendra à lâcher prise et à mieux appréhender les événements de la vie.

Mardi 22 octobre à Bacquepuis
"La confiance en soi" :

Rester positif peut parfois être difficile face à la maladie, un contexte économique anxiogène, ou simplement lors d'une rencontre amoureuse. Cette séance sera l'occasion d'explorer différents leviers pour vous accompagner à mieux gérer les temps forts que vous pourriez devoir surmonter.

Mardi 19 novembre à Fouqueville
"Prendre conscience de ses capacités" :

Identifier, reconnaître et accepter une capacité, un talent, c'est découvrir et écouter son corps. Cette séance sera l'occasion de renforcer l'estime de soi et de prendre conscience de vos capacités existantes.

PARTAGE

CONFÉRENCE DIABÈTE

ANIMÉS PAR L'ASSOCIATION REPAS PARTÂGE

Mardi 18 juin de 14h00 à 15h30 à Marbeuf
Pour vous aider à comprendre, à appréhender, à signaler ou à mieux prendre en charge cette maladie.

Accès libre
Renseignements au 02 32 34 04 41

GOÛTER PARTAGÉ

Mardi 25 juin de 14h00 à 16h30 à Marbeuf
Venez partager et participer à un goûter convivial. L'occasion de discuter, d'échanger et de tisser des liens en toute simplicité.

Inscription au 02 32 34 04 41

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DU NEUBOURG

SERVICE D'AIDE À DOMICILE

TEL : 02 32 34 04 41

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Eure



Pays du Neubourg
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



GRATUIT

BIEN VIEILLIR ENSEMBLE
AU PAYS DU NEUBOURG

PROGRAMME
ANIMATIONS SÉNIORS

Ouvert à tous - dès 55 ans

Sur inscription :
02 32 34 04 41

ATELIERS DANSE ET RELAXATION**ANIMÉS PAR L'ASEPT NORMANDIE**

Ces ateliers vous permettront de pratiquer la danse et la relaxation quelques soient vos capacités. L'occasion de travailler, avec une éducatrice spécialisée, votre tonus musculaire, votre rythme cardiaque, votre souffle ou votre mémoire en toute simplicité au travers d'un moment convivialité sans stress, à votre rythme.

Les jeudis 03, 10, 17 octobre, les 07, 14, 21, 28 novembre et 05, 12, 19 décembre de 14h00 à 16h00 à Quittebeuf

Inscription au 02 32 34 04 41

LES CAFÉS DE L'AUDITION**ANIMÉS PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE**

Bien que la perte d'audition soit un phénomène naturel, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien.

Vous êtes nombreux à vous poser des questions sur votre audition, l'appareillage ainsi que son financement.

Le café de l'audition sera l'occasion d'échanger en convivialité sur cette problématique.

Rendez-vous de 14h00 à 16h00

Mardi 11 juin à Vitot

Jeudi 12 septembre à Emanville

Inscription au 02 32 34 04 41

ATELIERS VITALITÉ**ANIMÉS PAR L'ASEPT NORMANDIE**

Ces ateliers ont pour objectifs de vous aider à améliorer votre qualité de vie, acquérir les bons réflexes au quotidien et à préserver votre capital santé. Vous aborderez ainsi les thèmes de l'âge, de la santé, de la nutrition, du logement ou encore de l'activité physique au travers d'un moment de convivialité.

Le Mardi 17 septembre à 15h : Conférence

Rendez-vous les mardis 01, 08, 15 octobre et les mardis 05, 12, 19 novembre de 14h à 16h à Quittebeuf

Inscription au 02 32 34 04 41

APRÈS-MIDI JEUX EN MUSIQUE**ANIMÉS PAR UN TRIO D'ARTISTES**

Profitez d'un après-midi loisirs au rythme de la musique. Partager un moment sous le signe de la bonne humeur, convivial, autour de grands classiques de la chanson française animés par un trio d'artistes (guitare, contrebasse, chant/clarinette). Agrémenté de jeux de sociétés, rencontres, échanges, partage marqueront la journée. Venez nombreux.

Rendez-vous de 14h00 à 16h00

Le 18 juin 2024 à Iville

Le 17 août 2024 à Crestot

Réservation au 02 32 34 04 41

LES GOÛTERS DES GRANDS-PARENTS**ANIMÉS PAR FLORENCE CAILLEAU**

Un moment convivial pour échanger sur le fait d'être grand-parent au Pays du Neubourg. Également s'interroger avec Florence Cailleau du Kiosque d'ateliers : Vieillir en ruralité, facile ou pas facile ? Que faire avec ses petits enfants ? Etc.

Rendez-vous de 14h30 à 16h30

A la médiathèque du Neubourg

Jeudi 16 mai

Jeudi 3 octobre

Jeudi 12 décembre

Inscription au 02 32 34 04 41

MÉDIATION ANIMALE**ANIMÉS PAR LAËTITIA MEDARD
ASSOCIATION AMAEDIS**

Ces ateliers ont pour objectifs d'apporter un moment ludique et convivial, d'amener du rire et du bien être en compagnie d'animaux.

Séances de 09h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Lundi 01 juillet à Venon

Mardi 09 juillet à Hondouville

Mercredi 04 septembre à Ste Opportune du Bosc

Vendredi 06 septembre au Bosc du Theil

Lundi 21 octobre à Graveron Sémerville

Inscription au 02 32 34 04 41

**PRISES DE VUES, EN FAMILLE
ENTRE AMIS****ANIMÉS PAR CORALIE HIC
PHOTOGRAPHE PROFESSIONNELLE**

Venez accompagné d'un proche et exprimez tout l'amour, l'amitié ou l'affection que vous leur accordez devant l'objectif ! Ces photographies sont gratuites mais conditionnées à l'autorisation de leur utilisation pour une future exposition photos.

Venez nombreux participer à la réalisation de ces clichés dans le cadre chaleureux du salon de thé Celest'tea au Neubourg.

Samedi 15 et 29 juin de 10h00 à 12h00

Inscription au 02 32 34 04 41

BALADES CONTÉES**ANIMÉES PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE**

Venez participer à une balade encadrée par un éducateur sportif, l'occasion de partager un moment de convivialité sur un parcours simple de 2,5km, à votre rythme, ponctuée par la lecture de contes ou d'interventions historiques.

En accès libre - de 9h30 à 11h30

Mardi 02 juillet - Le Neubourg

Mardi 09 juillet - Massif boisé du Champ de Bataille à Ste-Opportune-du-Bosc

Mardi 16 juillet - Canappeville arboretum

Mardi 23 juillet - Le Troncq

Mardi 30 juillet - Massif boisé du Champ de Bataille à Ste-Opportune-du-Bosc

Inscription au 02 32 34 04 41

**PIÈCE DE THÉÂTRE
"NOUVELLE SAISON"****ANIMÉE PAR L'ASEPT NORMANDIE**

"Nouvelle saison" est une pièce de théâtre produite par la compagnie **Vol de Nuit**.

Cette comédie musicale pose un regard neuf et positif sur la retraite. Ici, on rit, on pleure, on chante surtout et on distille les pistes d'une retraite heureuse ! Venez nombreux pour profiter de ce moment de convivialité !

Sans réservation.

Jeudi 17 octobre à 14h30 à la Salle du Haut Phare au Neubourg

**APPRENDRE À GÉRER SES PHOTOS
AVEC SON SMARTPHONE****ANIMÉS PAR CORALIE HIC
PHOTOGRAPHE PROFESSIONNELLE**

Venez partager un moment de convivialité et apprenez à utiliser votre smartphone ou votre tablette et devenez un pro de la retouche photographique !

Rendez-vous de 14h00 à 16h00

Vendredi 31 mai à Marbeuf

Vendredi 14 juin à Bérengeville

Inscription au 02 32 34 04 41