

ANIMATIONS CULTURE/LOISIRS

→ janv. — mars 2024



Ces activités sont proposées dans le cadre du programme « culture/loisirs » du CCAS à toute personne de + de 55 ans résidant à Petit-Quevilly. Les déplacements se font en métro, en bus, en voiture (covoiturage) ou en car de tourisme pour certains déplacements à l'extérieur de la Métropole.

→ *Inscriptions à partir du 4 décembre 2023 :*
contactez Sandrine Delaunay au **02 32 81 50 87**

→|CCAS

Correspondance...

Aujourd'hui on envoie des SMS, on téléphone, mais on s'écrit de moins en moins. Nostalgique, vous êtes partant(e) pour faire découvrir aux plus jeunes le plaisir d'échanger une correspondance écrite ?

Venez assister à cette réunion de présentation et vous aurez toutes les chances de répondre prochainement à un petit correspondant...

Jeudi 11 janvier - Gratuit

RDV au CCAS à 14 h



→|Petit-Quevilly

Chorale

Vous aimez chanter ? Venez vous inscrire dans ce projet de chorale intergénérationnelle avec des écoliers de Petit-Quevilly.

Vous saurez tout lors de cette réunion de présentation .

Mardi 16 janvier - Gratuit

RDV devant la piscine à 16 h





PRÉSENTATION

→|Petit-Quevilly

Kaléidoscope

Venez découvrir 2 activités accessibles en ce lieu et présentées par les intervenants eux-mêmes :

- le FABLAB : atelier de fabrication à partir de l'impression 3D,
- le dispositif DECLICK : une conseillère numérique pour vous aider.

Jeudi 18 janvier – Gratuit

RDV au CCAS à 14 h

ATELIER PARTICIPATIF

→|CCAS

Fresque du numérique

Après La Fresque du Climat qui sensibilise au défi que représente le changement climatique, participez à la fresque du numérique lors d'une séance coopérative animée par une formatrice.

Vous aurez toutes les cartes en mains pour comprendre ensemble l'impact environnemental du numérique et passer à l'action dans votre quotidien.

Lundi 22 janvier – Gratuit

RDV au CCAS à 14 h



DIVERTISSEMENT

→ Médiathèque François-Truffaut

Jeux vidéo

Chris, animateur de l'espace jeux vidéo de la médiathèque, vous initiera à l'utilisation des consoles de jeux. Vous pourrez ensuite les emprunter pour jouer avec vos amis ou vos petits-enfants.

Mardi 23 janvier – Gratuit

RDV à la médiathèque François-Truffaut à 14 h

**PROJECTION**

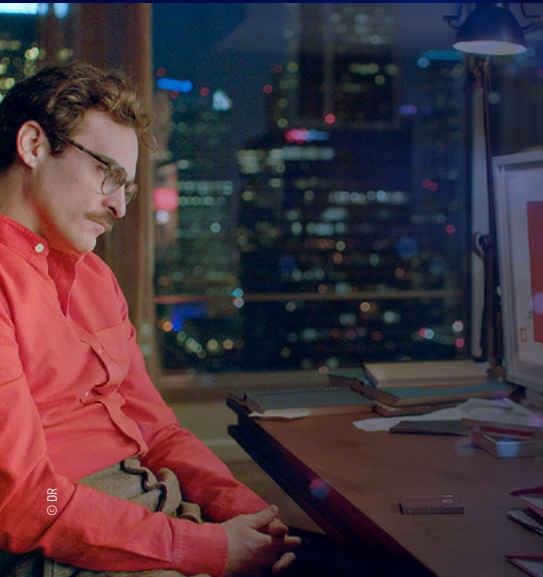
→ Médiathèque François-Truffaut

Film de Spike Jonze

Theodore Twombly, un homme sensible au caractère complexe, est inconsolable à la suite d'une rupture difficile. Il fait alors l'acquisition d'un programme informatique ultramoderne, capable de s'adapter à la personnalité de chaque utilisateur. En lançant le système, il fait la connaissance de « Samantha », une voix féminine intelligente, intuitive et étonnamment drôle. Peu à peu, ils tombent amoureux...

Vendredi 26 janvier – Gratuit

RDV à la médiathèque François-Truffaut à 14 h





JEU

→ CCAS

Scrabble

Mot compte double... Lettre compte triple...
Scrabble !

Utilisez de toutes les ruses et de votre vocabulaire pour faire grimper le score !

Lundi 29 janvier – Gratuit

RDV au CCAS à 14 h

JEU

→ Petit-Quevilly

Billard

Au sein même d'une association quevillaise, essayez-vous aux différents types de billards. Des experts seront là pour vous initier.

Jeudi 1^{er} février – Gratuit

RDV à l'arrêt de métro Jaurès à 14 h



ATELIER LITTÉRAIRE

→|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'échange sur ce choix... et ainsi de suite...

Lundi 5 février – Gratuit
RDV au CCAS à 14 h



CONVIVIALITÉ

→|Petit-Quevilly

Le P'tit Plat

Vous vous régalez dans votre commune tout en faisant une bonne action. En effet vous serez servis par les élèves en restauration de l'association Éducation et formation qui auront à cœur de bien vous recevoir.
Formule complète : apéritif + entrée + plat + dessert + café ou thé

Jeudi 8 février – 18,80 € par chèque à l'ordre de
« Le P'tit Plat »
RDV place Waldeck Rousseau à 12 h



CONFÉRENCE

→ Résidence autonomie Flaubert

Histoire du chemin de fer

Arrivé à Rouen en 1843, le chemin de fer a largement modelé le territoire de l'agglomération et influé sur son économie. Le temps d'une conférence de Michel Croguennec, venez découvrir cette riche histoire et envisager l'avenir du train sur notre territoire.

Lundi 12 février - Gratuit

RDV à la résidence autonomie Flaubert à 14 h

VISITE GUIDÉE

→ Sotteville-lès-Rouen

Pacific Vapeur Club

Depuis 1983, d'anciens cheminots passionnés s'attèlent à faire revivre la mythique locomotive Pacific Vapeur qui refonctionnera à partir de 1986. Un bénévole de l'association vous fera découvrir cette formidable aventure et vous fera visiter les ateliers.

Judi 15 février - 5 € pour l'association (covoiturage)

RDV au CCAS à 14 h



Une journée à Dieppe

LUNDI 19 FÉVRIER
DÉPART DU CCAS - RDV À 8 H

**9 h 30 à 11 h : visite guidée du port
de pêche**

De la débarque au mareyage en passant par la criée, cette visite suit le parcours des produits de la mer dès la descente du bateau.

Midi : repas au restaurant

Formule entrée - plat - dessert précisée à l'inscription.

**14 h à 15 h 30 : visite guidée de la
cité de la mer « L'ESTRAN »**

Présentation de l'ensemble des expositions permanentes.

Retour prévu vers 17 h

Visites guidées : 19 € (chèque à l'ordre de « ESTRAN »)

Repas : prix négocié indiqué à l'inscription

EXPOSITION

→ Atrium - Rouen



Océan, une plongée insolite

Lors d'une visite guidée vous découvrirez l'océan dans une scénographie immersive. Vous vous émerveillerez de découvrir une faune méconnue et serez sensibilisés aux dangers qui menacent l'océan.

Jeu­di 22 fé­v­rier - 10 €
RDV au CCAS à 14 h

PROJECTION

→ Médiathèque François-Truffaut

Film de Jacques Perrin

Après Himalaya et Le Peuple migrateur, Jacques Perrin nous entraîne, avec des moyens de tournage inédits, des banquises polaires aux tropiques, au cœur des océans et de ses tempêtes pour nous faire redécouvrir les créatures marines connues, méconnues, ignorées en s'interrogeant sur l'empreinte que l'homme impose à la vie sauvage.

Vendredi 23 février - Gratuit

RDV à la médiathèque François-Truffaut à 14 h



JEUX

→ CCAS

Jeux de société

Venez expérimenter des jeux variés et faites découvrir les vôtres.

Les maîtres mots sont : partager et se détendre !

Mardi 5 mars – Gratuit

RDV au CCAS à 14 h

QUIZ

→ Résidence autonomie Flaubert

Journée internationale des droits des femmes

Chanteuses, actrices, artistes, scientifiques, politiques... Avec quelques indices, ce sera à vous de deviner de quelle femme célèbre il s'agit afin de leurs rendre hommage dans la bonne humeur.

Vendredi 8 mars – Gratuit

RDV à la résidence autonomie Flaubert à 14 h



IRLANDE

PRÉSENTATION

→ Résidence autonomie Flaubert

L'Irlande

Claude et Françoise, tous deux jeunes seniors, auront le plaisir de vous présenter le pays de la Saint-Patrick et de partager avec vous leurs souvenirs de vacances.

Lundi 11 mars – Gratuit

RDV à la résidence autonomie Flaubert à 14 h



CONVIVIALITÉ

→ Résidence autonomie Flaubert

Stealing the best

Le temps d'un après-midi, venez découvrir pas à pas une danse en ligne irlandaise durant lequel vous serez accompagnés par de magnifiques ballades irlandaises.

Jeudi 14 mars – Gratuit

RDV à la résidence autonomie Flaubert à 14 h

VISITE GUIDÉE

→ Rouen

Ancien quartier Saint-Sever

Laissez-vous guider par Marylène Champalbert qui vous contera l'histoire du quartier Saint-Sever de l'époque de l'ancienne gare jusqu'au projet de la future gare.

Lundi 18 mars – 5 € (métro)

RDV au CCAS à 14 h



CULTURE

→ Médiathèque François-Truffaut

Grand déstockage

Chaque année la médiathèque François-Truffaut renouvelle ses livres et CD audio en proposant à la vente, à des prix très modestes, ceux qui sont retirés des rayonnages. Venez donc faire des affaires tout en satisfaisant votre soif de culture.

Jeudi 21 mars

RDV à la médiathèque François-Truffaut à 14 h



RANDONNÉE SANTÉ

→ Belbeuf

Promenade de la violette de Rouen

Daniel Dufils, notre guide de randonnée vous fera traverser le bois. À cette saison vous pouvez y admirer les hirondelles, l'anémone pulsatile, la violette de Rouen, la jacinthe des bois... et vous fera profiter d'un magnifique panorama depuis les coteaux de Saint-Adrien.

Groupe 1 : petits marcheurs - lundi 25 mars

Groupe 2 : moyens marcheurs - jeudi 28 mars

2 € pour le covoiturage

RDV au CCAS à 14 h

ATELIER

Art floral

Laissez libre court à votre créativité avec Joëlle. Cette spécialiste de l'art floral vous aidera à réaliser votre propre composition printanière dans des tons qui rendront hommage à notre violette.

Jeudi 28 mars - 20 €

RDV au CCAS à 10 h

→ CCAS



Votre avis compte

(Questionnaire à découper)

Pour nous permettre d'adapter au mieux ces activités à vos attentes, n'oubliez pas de remplir ce questionnaire. Merci de le remettre à Sandrine ou à l'accueil du CCAS.

Merci de nous indiquer votre âge :

☐ Homme

☐ Femme

Avez-vous déjà participé aux activités ?

☐ Oui

☐ Non

À quelle fréquence avez-vous participé aux activités ?

☐ Une seule fois

☐ Quelques fois

☐ Très souvent

Participez-vous à d'autres sorties et animations en dehors de ce programme ?

☐ Oui, régulièrement

☐ Oui, de temps en temps

☐ Peu

☐ Non

Qu'est-ce que ces activités/sorties vous ont apporté ?

☐ Élargir votre cercle relationnel

☐ Découvrir Petit-Quevilly et la Métropole

☐ Des temps de loisirs et de détente

☐ Vous enrichir sur le plan culturel

☐ Vous sentir « bien dans votre âge », être actif

☐ Vous sentir moins seul(e)

☐ Autre :

Que pensez-vous de l'organisation ? (réservations, déplacements, coût...)

.....
.....
.....



Comment avez-vous eu connaissance de ces activités ?

☐ Petit-Quevilly Mag ☐ Site internet ☐ Bouche-à-oreille

Avez-vous des remarques à faire pour améliorer l'organisation ?

.....

.....

Quelles sont vos propositions pour les sorties et animations à venir ? (vous pouvez cocher plusieurs cases)

- | | |
|--|---|
| ☐ Visites de musées | ☐ Expositions d'art |
| ☐ Visites du patrimoine guidées | ☐ Sorties nature |
| ☐ Conférences | ☐ Ateliers de prévention |
| ☐ Cinéma | ☐ Visites d'usines |
| ☐ Spectacles, concerts | ☐ Activités physiques et sportives |
| ☐ Sorties à la journée | ☐ Repas |
| ☐ Autre : | |

.....

Proposez des activités et des sorties qui vous plairaient :

.....

.....

.....

.....

Merci de votre participation