OISE SENIORS
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

PROGRAMME SENIORS
SORTIES
REPAS PARTAGÉS
APÉRO SOPHRO

CENTRE SOCIAL RURAL DU VEXIN-THELLE

Janvier Avril 2024

Inscriptions à partir du4 janvier 2024, 9h

REPAS PARTAGÉS suivis d'une animation

12h -16h30 — 8€ — 10€

VENDREDI 26/01	VENDREDI 23/02	VENDREDI 29/03
MONNEVILLE **Salle des fêtes** suivi d'un loto numérique	**CHAUMONT-EN-VEXIN** **Centre Social Rural** suivi de jeux de société -LUDO SENIORS-	**FAY-LES-ETANGS** **Salle des fêtes** suivi d'un spectacle de danse

APÉRO SOPHRO Gratuit

Centre Social Rural -CHAUMONT-EN-VEXIN-

18h30 -20h
LE MARDI

Une soirée conviviale et bienveillante pour échanger sur différentes thématiques au fil des mois.

le 30/01 — **Gérer le stress de la nouvelle année**

Libérez-vous de la pression des bonnes résolutions et commencez sereinement cette nouvelle année.

le 20/02 — **Retrouver un sommeil réparateur**

Découvrez des conseils pratiques pour des nuits apaisées et réparatrices.

le 26/03 — **Gestion du stress et de la charge mentale**

Libérez-vous du stress et de l'anxiété pour un quotidien plus serein.

le 16/04 — **Confiance et estime de soi**

Libérez-vous des "summer body" à l'approche de l'été et cultivez une relation apaisée avec votre corps.

SORTIES- les vendredis 7€ 9€ Départ du Centre Social Rural

le 19/01

Exposition « Sapeurs ! Une histoire des pompiers dans l'Oise » aux Archives départementales.

Plongez dans l'histoire de ces hommes et ces femmes qui font partie intégrante de notre quotidien entre engagement personnel et valeurs cardinales guidés par la devise «courage» et «dévouement».

-BEAUVAIS- Départ : 13h30 Retour vers: 17h30

le 02/02

Bowling à La Broche !

Tu tires ou tu pointes ? Ah non c'est pas ça … prêts pour un strike ?

-ÉTRÉPAGNY- Départ : 14h Retour vers: 17h

le 09/02

Visite de l'Église de Chaumont-en-Vexin et son patrimoine

Visitez le patrimoine du Vexin-Thelle en passant par l'Eglise de Chaumont-en-Vexin, guidé par les anecdotes d'une habitante chaumontoise.

-CHAUMONT-EN- VEXIN- Départ : 13h30 Retour vers : 17h

le 16/02

Exposition «Regard sur les collections» au Musée d'art et de l'Histoire

Entre les nouvelles acquisitions et l'exposition du moment, vous êtes invités à la flânerie lors de la visite commentée au musée.

-L'ISLE ADAM- Départ : 13h30 Retour vers : 17h

le 15/03

Sortie «bien être» Aquavexin

Pour quelques heures, accordez vous un temps pour vous, de calme et de repos dans le jacuzzi, sauna ou encore la grotte de sel.

-TRIE-CHÂTEAU- Départ : 13h30 Retour vers : 17h

le 22/03

Visite de la briqueterie Dewulf

Laissez vous guider par une guide conférencière au travers de l'histoire des bâtiments et des métiers de la briqueterie.

-ALLONNE- Départ : 13h30 Retour vers : 17h

le 05/04

Visite du patrimoine classé du Village du Doudeauville-en-Vexin et peinture

Flânez dans l'herbe qui parcourt le village de Doudeauville-en-Vexin, en admirant son patrimoine classé. Profitez-en pour faire une halte et colorer à l'aquarelle les monuments que vous y verrez.

-DOUDEAUVILLE-EN-VEXIN- Départ : 13h30 Retour vers : 17h30

le 12/04

Visite guidée du Château-Gaillard

Sur les traces de Richard Coeur de Lion et bien d'autres, admirez l'histoire au travers du patrimoine du Vexin Normand.

-LES ANDELYS- Départ : 13h30 Retour vers : 17h

Tarifs pour les résidents des communes de la Communauté de Communes du Vexin-Thelle

Tarifs pour les résidents des communes extérieures à la Communauté de Communes du Vexin-Thelle