



Inscription de janvier à juin 2023



**AGENDA  
DES**



# ANIMATIONS SENIORS

ouvertes à tous les séniors du territoire  
+ 65 ans



animations  
sportives



animations  
culturelles



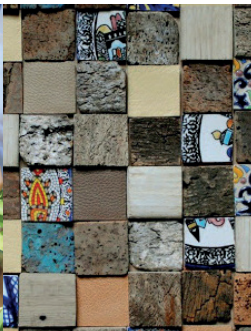
médiation  
numérique



prévention  
santé



mobilité  
et sorties



**ANIMATION**  
*Séniors*

**YV**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**YVETOT  
NORMANDIE**



# YVETOT NORMANDIE

## NOUS CONTACTER



4 rue de la Brême, Yvetot 76190



contact@yvetot-normandie.fr



02 35 56 14 14



www.yvetot-normandie.fr



@yvetotnormandie



@yvetotnormandie



## Animations sportives

- ✓ E'Caux Bulles
- ✓ ASEPT
- ✓ Randonnées

## Animations culturelles

- ✓ Médiathèque
- ✓ Conservatoire
- ✓ Cinéma
- ✓ Randonnées thématiques

## Médiation numérique

- ✓ EPN

## Prévention santé

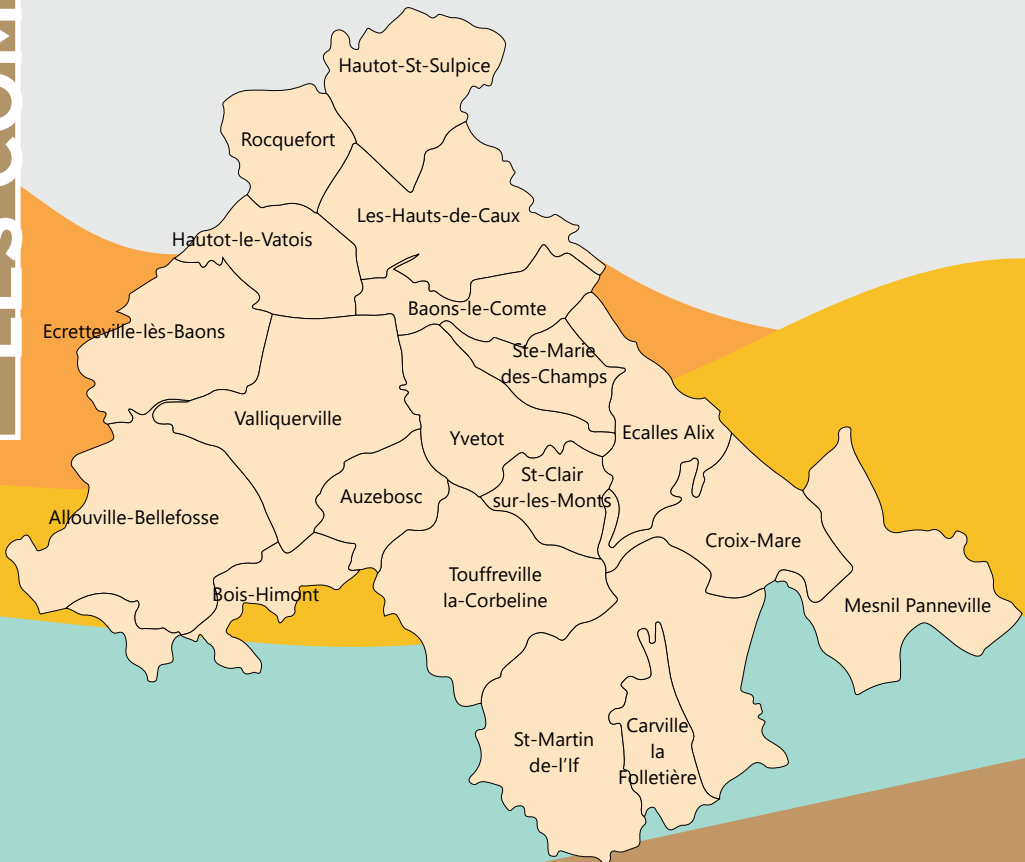
- ✓ ASEPT

## Mobilité et sorties

- ✓ Sorties et visites
- ✓ Co-voiturage
- ✓ Mini bus



*Programme réalisé  
avec le concours des 19 municipalités  
du territoire.*







**Yvetot Normandie Tourisme**  
Office de tourisme Intercommunal  
8 Place du Maréchal Joffre, 76190 Yvetot  
tél : 02 32 70 99 96



**Médiathèque Guy de Maupassant**  
Médiathèque Intercommunale  
9 Rue Pierre de Coubertin, 76190 Yvetot  
tél : 02 35 95 01 13



**Conservatoire de musique**  
Conservatoire Intercommunal  
13 Rue Pierre de Coubertin, 76190 Yvetot  
tél : 02 35 95 82 72



**Centre aquatique E'Caux Bulles**  
Espace aquatique Intercommunal  
1 Av. Micheline Ostermeyer, 76190 Yvetot  
tél : 02 32 70 64 39



**Cinéma Les Arches Lumière Yvetot**  
23 Av. Micheline Ostermeyer, 76190 Yvetot  
tél : 02 32 70 43 64





## Animations sportives

YVETOT



### **AQUAGYM**

Centre aquatique E'Caux Bulles  
1 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot

Aquagym en groupe dans les bassins du centre aquatique E'Caux Bulles.

**Les lundis de 8h30 à 9h15**  
**Sur inscription et présentation de**  
**la carte « animation sénior »**  
**6 € / séance**



YVETOT



### **AQUAPHOBIE / débutant**

Centre aquatique E'Caux Bulles  
1 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot

Session en petits groupes pour ne plus avoir peur de l'eau, au centre aquatique E'Caux Bulles.

**Les mercredis de 18h à 18h45**  
**Sur inscription et présentation de**  
**la carte « animation sénior »**  
**6 € / séance**



**YVETOT**



## **AQUABIKE (vélo aquatique)**

Centre aquatique E'Caux Bulles  
1 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot

Vélo aquatique en groupe, au centre aquatique E'Caux Bulles.

**Les jeudis de 12h30 à 13h30**  
**Sur inscription et présentation de**  
**la carte « animation sénior »**  
**2,45 € / séance**



**YVETOT**



## **ESPACE DÉTENTE**

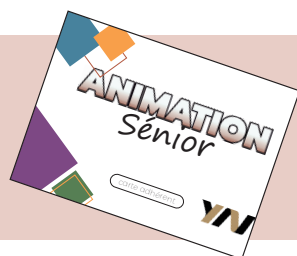
Centre aquatique E'Caux Bulles  
1 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot

Profitez de l'espace détente (hammam, sauna, bains bouillonnants, etc). La pratique de cette animation nécessite une bonne condition physique, au centre aquatique E'caux Bulles.

**Les jeudis de 15h30 à 16h30**  
**Sur inscription et présentation de**  
**la carte « animation sénior »**  
**5,40 € / séance**



**Inscription et informations directement au**  
**centre aquatique E'Caux Bulles, muni de la**  
**carte d'adhérent « animation sénior »**





## Animations sportives

### HAUTOT SAINT-SULPICE



### Atelier *SOPHROLOGIE*

Avec Mme Ingrid DOUCHIN, diplômée CFSP.

**Le mardi de 14h à 15h  
et de 15h à 16h  
GRATUIT  
Inscription obligatoire**



### ECALLES ALIX



### *HATHA YOGA* Bibliothèque d'Ecalles-Alix

Yoga doux idéal pour débiter et apprendre les postures de base.

Permet d'augmenter la concentration, la vitalité, allonger le souffle, éloigner le stress.

**Les mardis de 18h30 à 19h45  
Hors vacances scolaires  
180 € l'année - Inscription obligatoire auprès de  
Maïté au 07 76 03 15 87  
Penser à prendre son tapis, coussin et couverture.**





## Animations culturelles

**TERRITOIRE  
CCYN**



### **PORTAGE DE LIVRES à domicile** **Médiathèque Intercommunale** *Tout le territoire Yvetot Normandie*

Modalité de mise en place directement auprès de la médiathèque intercommunale, rue Pierre de Coubertin à Yvetot. Inscriptions et informations au 02 35 95 01 13.

**Accessible sur l'ensemble du territoire d'Yvetot Normandie**  
**GRATUIT**



**YVETOT**



## **CONCERTS**

**Conservatoire Intercommunal  
rue Pierre de Coubertin, Yvetot**

Ouverture des portes à partir de 18h00.  
Informations au 02 35 56 14 14

**Musique baroque**  
samedi 4 février à 18h30

**Elles (jazz - variété)**  
samedi 1er avril à 18h30

**Prix : 6€**  
**Places limitées**



**YVETOT**

**2023**



## **CONCERTS DES PROFESSEURS**

**du Conservatoire Intercommunal  
à la salle des Vikings,  
rue Pierre de Coubertin, Yvetot**

Concert des professeurs et élèves du Conservatoire  
de musique Intercommunal.  
Inscription et informations au 02 35 56 14 14

**28 janvier 2023, 18h30**  
**Aux Vikings**  
**GRATUIT**  
**Places limitées**







## Animations culturelles

YVETOT



### SPECTACLE VIVANT

**Les Arches Lumières**

*Au cinéma les Arches Lumières  
23 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot*

Inscription et informations directement au cinéma,  
muni de la carte senior pour bénéficier du tarif.

- **Le ROI LEAR**  
*jeudi 9 février 2023 à 20h10 - direct  
mardi 28 février 2023 à 14h00 - retransmission  
dimanche 5 mars 2023 à 17h00 - retransmission  
lundi 6 mars 2023 à 19h30 - retransmission*
- **LA NUIT DES ROIS**  
*jeudi 11 mai 2023 à 19h30 - retransmission  
mardi 16 mai 2023 à 14h00 - retransmission*

**Tarif : 8,5 €**





## CINÉMA : CINÉ D'OR

**Les Arches Lumières**

*Au cinéma les Arches Lumières*

*23 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot*

Carte YN animation senior à présenter pour bénéficier du tarif. Inscription et informations directement au cinéma, muni de la carte.

- **THE DUKE**  
*lundi 6 février 2023 à 14h30*
- **LA DÉGUSTATION**  
*lundi 6 mars 2023 à 14h30*
- **QU'EST-CE QU'ON A TOUS FAIT AU BON DIEU ?**  
*lundi 3 avril à 14h30*
- **ILLUSIONS PERDUES**  
*lundi 15 mai à 14h30*
- **JOYEUSE RETRAITE 2**  
*lundi 5 juin à 14h30*

**Tarif : 1,75 €**



YVETOT

*f*RA CINEMA

LES ARCHES LUMIERE  
CINEMAS YVETOT

## SPECTACLE VIVANT / CLASSIQUE

**Les Arches Lumières**

*Au cinéma les Arches Lumières*

*23 Av Micheline Ostermeyer, Yvetot*

Carte YN animation senior à présenter pour bénéficier du tarif. Inscription et informations directement au cinéma, muni de la carte.

- **TOSCA**  
*Opéra National des Pays-Bas*  
*jeudi 26 janvier 2023 à 19h - retransmission*
- **George BALANCHINE**  
*Ballet*  
*mardi 7 mars 2023 à 19h45 - direct*
- **HAMLET**  
*jeudi 30 mars 2023 à 19h15 - direct*
- **Maurice BÉJART**  
*Ballet*  
*jeudi 25 mai 2023 à 19h45 - direct*

**Tarif : 8,5 €**





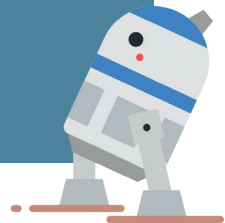
## Médiation numérique

Aujourd'hui, à l'ère du numérique, beaucoup ne disposent pas d'ordinateur, de tablette ou de smartphone et souhaitent se familiariser avec. L'informatique est devenue incontournable dans nos démarches administratives du quotidien et dans nos emplois. Face à ce constat, Yvetot Normandie a décidé de mettre en place un Espace Public Numérique pour faciliter l'accès aux outils informatiques et multimédia grâce à des ateliers d'initiation et de perfectionnement.

**L'EPN est gratuit et s'adresse à tous : jeunes, actifs, seniors.**  
Il a pour objectif d'accompagner tous les publics aux usages numériques. C'est un lieu de libre accès à des ordinateurs et à internet.



***Inscription et informations  
auprès de votre conseiller  
numérique d'Yvetot Normandie au :  
06 14 02 76 29***



**YVETOT**

## **ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION**

**Médiathèque intercommunale**  
*rue Pierre de Coubertin à Yvetot*

**Atelier animé par Pacôme HUROT**

L'objectif de ces ateliers d'éducation aux médias et à l'information est de sensibiliser les participants aux enjeux liés à la consommation et à la production d'information.

Ils permettront d'aborder le sujet de notre paysage médiatique, d'apprendre à identifier des sources fiables et à vérifier l'information.

Ces ateliers seront menés grâce à une boîte à outils dans laquelle nous retrouverons entre autres une frise chronologique sur l'histoire de la télévision française ou encore divers jeux sur les fakes news.

Il sera possible de penser ensemble à comment faire évoluer cette boîte.

Venez découvrir son contenu une fois par mois à la médiathèque d'Yvetot

**31 janvier, 28 février, 28 mars, 11 avril,  
9 mai, 13 juin 2023**

**de 16h45 à 17h45**





## Prévention santé

### CROIX-MARE



### Conférence et ateliers **NUTRI-ACTIVE**

**En partenariat avec l'ASEPT**

Atelier spécial nutrition : venez en apprendre davantage sur l'équilibre alimentaire et les risques liés à une alimentation non équilibrée.

*Conférence le 26 janvier 2023 à 14h30*

**Ateliers les 2 et 9 février, 2, 9, 16 et 23 mars 2023**  
**Sur inscription / 6 à 9 personnes / GRATUIT**

### SAINT-MARTIN- DE-L'IF



### Conférence et ateliers **PEPS EURÊKA**

**En partenariat avec l'ASEPT**

Participez à ces ateliers pour booster votre mémoire ! Fonctionnement de la mémoire, effets des médicaments, et divers conseils et astuces pour travailler sa mémoire au quotidien.

*Conférence le 7 février 2023 à 9h30*

**Ateliers les 28 février, 7, 14, 21 et 28 mars,**  
**4 et 11 avril, 2, 9, 16 et 23 mai 2023**  
**Sur inscription / 6 à 9 personnes / GRATUIT**



## BOIS-HIMONT



### **Conférence et ateliers PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES** En partenariat avec l'ASEPT

Réaliser les gestes de premier secours et alerter les secours. Une formation de 7 heures, répartie en 2 demi-journées. Cette animation ne sera mis en place que s'il y a un nombre suffisant de participants.

**Conférence le 16 mars de 14h à 16h**  
**Ateliers les 28 mars et 6 avril de 14h à 17h30**  
**Sur inscription / 6 à 9 personnes / GRATUIT**

## HAUTOT-LE-VATOIS



### **Conférence et ateliers EQUILIBR' ET VOUS** En partenariat avec l'ASEPT

Prévention des chutes

**Conférence le 16 mars de 10h à 12h**  
**Ateliers les 23 et 20 mars, 3 et 13 avril,**  
**4, 12 et 25 mai, 1er, 8, 15, 22 et 29 juin 2023**  
**Sur inscription / 6 à 9 personnes / GRATUIT**

## SAINT-MARTIN-DE-L'IF



**ATELIER CUISINE** Avec une diététicienne  
Elaboration de repas avec l'aide d'une diététicienne qui abordera différents problèmes rencontrés dans le cadre de notre alimentation quotidienne ( diabète, cholestérol...).

**Ateliers les 16 et 30 mars, 13 avril, 7 et 25 mai, 8 juin et 22 juin**  
**Sur inscription / 6 à 9 personnes / GRATUIT**



## Mobilité et sorties

### ST-MARTIN DE BOSCHERVILLE



### JARDIN DE SAINT MARTIN DE BOSCHERVILLE

*Visite des jardins*

Nous vous emmenons visiter les jardins de Jardins de l'Abbaye Saint George, dissimulés derrière de hauts murs de pierres, qui abritaient autrefois les moines bénédictins et leurs prières.

**Jeudi 11 mai**

**Départ 13h30 au Champ de Foire , Yvetot  
Sur inscription / 50 places / GRATUIT**

### ROUEN



### ARMADA

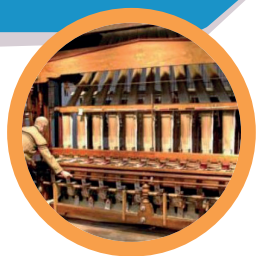
*Journée libre à l'Armada de Rouen*

**Jeudi 15 juin**

**Départ 10h00 au Champ de Foire , Yvetot  
Sur inscription / 50 places / GRATUIT**



**BOLBEC**



## **MUSÉE DU TISSU**

*Visite du musée*

L'association « Bolbec, au fil de la mémoire » au travers son atelier musée du textile, retrace le passé florissant de l'industrie textile à Bolbec et de sa région. Sans plus attendre, venez rencontrer ces bénévoles passionnés qui feront revivre devant vous ces vieilles machines surgies du passé.

Dans les locaux de l'ancienne usine Desgenétais, un petit groupe de passionnés, autrefois salariés de cette industrie, ont recréé toute la chaîne de fabrication. Ils vous guideront et vous conteront l'histoire de la transformation du coton, où la matière sortie de la balle, devient voile, ruban, mèche puis fil. Une partie de ce fil est ensuite bobinée sur une canette pour constituer la trame, l'autre partie étant ourdie pour réaliser la chaîne. Chaîne et trame sont alors posées sur le métier à tisser pour constituer le tissu.

De plus un espace consacré aux toiles imprimées appelées indiennes qui furent à l'origine du développement et de la richesse de Bolbec, vous fera découvrir leur histoire et l'évolution des techniques d'impression ainsi que de remarquables échantillons retrouvés dans les archives de la ville.

**Jeudi 9 février**  
**Départ 13h20 sur le parking du collège CAMUS, Yvetot**  
**Sur inscription / 20 places / GRATUIT**

**YVETOT**



## **Ateliers CUISINE PARTAGÉE**

### **Appel aux volontaires :**

Venez partager vos recettes préférées autour de notre cuisine mobile.

**1<sup>ère</sup> session le vendredi 3 mars 2023**

**10h - 12h**

**4 rue de la Brême à Yvetot**

**Sur inscription / GRATUIT**

*Retrouvez toutes les activités  
partenaires de l'Office de Tourisme  
dans le Guide Bienvenue, disponible  
au bureau d'information touristique  
d'Yvetot et auprès d'un réseau  
d'ambassadeurs (points relais en  
mairies, commerces de proximité, ...)*





Sous condition, covoiturage ou transport en minibus possibles pour se rendre sur les lieux des animations. Renseignements et inscription au 02 35 56 14 14



**DES SOLUTIONS DE TRANSPORT  
GRATUITES, MISES EN PLACE  
PAR VOTRE COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES YVETOT NORMANDIE**





# AVEZ-VOUS DES IDÉES, DES SOUHAITS ?

---

N'hésitez pas à nous faire part de vos envies  
d'animation, de vos idées de sorties ou d'atelier !

Contactez-nous au 02 35 56 14 14





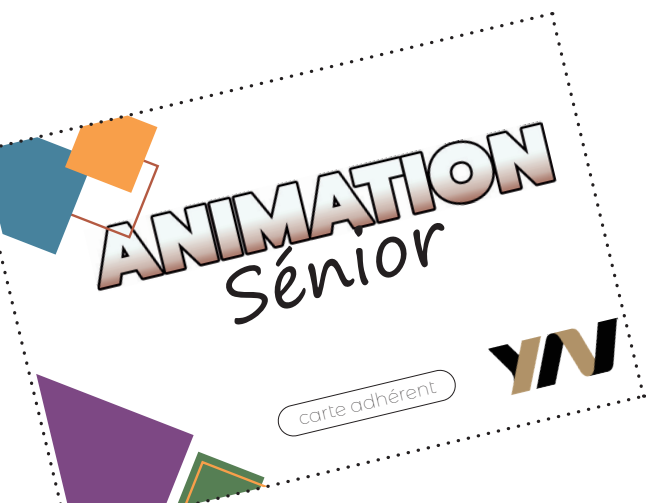
# RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
YVETOT NORMANDIE

02 35 56 14 14

[contact@yvetot-normandie.fr](mailto:contact@yvetot-normandie.fr)

**CARTE D'ADHÉRENT OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AUX  
ANIMATIONS. À VENIR CHERCHER DANS VOTRE MAIRIE OU  
À L'ACCUEIL D'YVETOT NORMANDIE**



**YN**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**YVETOT  
NORMANDIE**