

VIEILLIR ENSEMBLE. UNE CHANCE À CULTIVER

# LA JOURNÉE BLEUE

Démonstrations et ateliers  
activités de loisirs  
physiques, manuelles,  
bien-être, créativité...



DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE  
**MERCREDI 4 OCTOBRE 2023**

de 14h00 À 17h30 | Salle Léo-Ferré

Venez nombreux et en famille  
tester, vous informer, échanger...

• ENTRÉE GRATUITE



DOUVRES  
LA DELIVRANDE  
TAILLEVILLE



Pour bien vieillir  
dans le Calvados  
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE BLEUE

**SALON BLEU**  
14h00-17h30

**Des ateliers...**

**Des stands...**

**...et des démonstrations**

**Ce qui se passe ailleurs à Douvres**

**MERCREDI 4 OCTOBRE 2023**

de 14h00 à 17h30 | Salle Léo-Ferré  
DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE

*Des ateliers, des stands, des démonstrations...  
Pour tous, seul, entre amis ou en famille  
Un café goûter vous sera offert par la Ville*



**DICTÉE** : venez relever le défi et tester vos connaissances

**ART FLORAL** : proposé par le Café associatif de la Gare  
(sur inscription : [bernadette\\_filliatre@hotmail.fr](mailto:bernadette_filliatre@hotmail.fr))

**SOPHROLOGIE** (Emeline Aubert-Dozeville) : relaxation, bien-être...  
sur réservation : 06 18 51 60 70

**JEUX DE MÉMOIRE ET DE LETTRES** (Christelle Anjou-Angano)

**ŒUVRES D'ART EN COURS** : dessins en direct et exposition  
d'œuvres réalisées par les élèves de l'ALCD dessin, peinture, aquarelle

**DES MOTS ET DES IMAGES** : On va se la raconter avec  
l'association Conte avec moi

**LES VOIES DU VÉLO ÉLECTRIQUE** : où, comment, pourquoi et  
combien ça coûte : informations et présentation par Cœur de Nacre

- Association familiale de Douvres (AFD) • ALCD Quilt en Nacre-patchwork • ADAMEIC • Douvres Basket Cœur de Nacre (DBCN),
- SDGV-gymnastique volontaire • Douvres Fitness self-défense • Douvres Aïkido Budo • Nacre Sport et Loisirs • Conte avec moi
- Les Amis du Musée Radar présenteront leurs animations et vous offriront une visite gratuite au musée du radar

**TROP VIEUX POUR LE SPORT ? VENEZ DONC TESTER...**

**14h30** : BASKET SANTÉ (DBCN)

**15h00** : QI GONG (Adameic)

**15h30** : AÏKIDO (Douvres Aïkido Budo)

**16h00** : FITNESS SELF-DÉFENSE (Douvres Fitness Self-Défense)

**16h30** : GYM DOUCE (SDGV)

- Souriez, vous serez photographiés par ADN photos ! •

**LUNDI 2 et JEUDI 5 OCTOBRE : AQUANACRE** Séances découverte Aquafitness et Fitness/sur inscription 02 31 25 35 60 ou [contact@aquanacre.fr](mailto:contact@aquanacre.fr). Nombre de places limité

**MARDI 3 OCTOBRE à 13h45 : CINÉNACRE** séance Cinépartage. Projection du film Cœur de rocker. Entrée 3,5 € pour tous.

**SAMEDI 7 OCTOBRE 15h-17h : C3 LE CUBE** Rencontres sur le thème de la mémoire et lancement du projet "44-24" -80e anniversaire du Débarquement. Inscriptions 07 57 08 56 70 / [vberot@c3lecube.fr](mailto:vberot@c3lecube.fr)

