



## LA LETTRE DU PRÉSIDENT

Lundi 6 novembre 2023

### Les vacances sont finies, les permanences reprennent.



**Dimanche 19 novembre** : un rendez-vous sympathique autour d'un déjeuner dans le cadre des « dimanches amitié ».

Nous avons retenu le restaurant de l'hôtel Ibis situé 9 quai de la Marine à Deauville.

Au menu : salade de chèvre chaud au miel, filet de dorade sauce beurre blanc et julienne de légumes (la photo n'est pas contractuelle), crème brûlée à la pistache.

Le prix est de 40 € par personne, boissons comprises (apéritif de bienvenue, vins, café).

**Gym mémoire et motricité**  
**Projet gym mémoire et motricité pour Seniors A Deauville**  
Vous souhaitez intégrer le cours collectif Senior de Deauville basé sur la mémoire?  
Il est adapté aux capacités de tous

Nos objectifs :  
• Maintenir sa forme  
• Maintenir le lien social  
• Améliorer sa mémoire à court et long terme  
• Améliorer ses capacités cognitives et sa coordination

Infos pratiques  
**Séance d'essai le lundi 20 novembre**  
Dans les locaux de Deauville accueil, place de la mairie à Deauville  
De 10h30 à 11h30

Si vous souhaitez vous inscrire ensuite :  
Une participation vous sera demandée pour le cycle de 26 séances.  
La conférence des financeurs apportera une aide aux participants.

Renseignements et inscriptions  
Christine GODEFROY LEMARCHAND  
De Deauville accueil  
Tel : 07 77 36 44 46  
E-mail : christine-godefroy@hotmail.fr

Reconnu par l'association départementale 1 www.sielbleu.fr

**Lundi 20 novembre**, un rendez vous à ne pas oublier : vous trouverez ci-contre toutes les informations sur le projet d'atelier mémoire.

Le 26 octobre dernier la conférence donnée par la représentante de l'association « Siel Bleu » s'est avérée convaincante.

Une première séance d'essai est programmée ce lundi 20 novembre. Si vous êtes séduits vous pourrez vous inscrire au cycle annuel de 26 séances pour la modique somme de 70 €, cette activité bénéficiant de subventions régionales et départementales.

Les ateliers auront lieu dans nos locaux les lundis à 10 H 30.

**Février Folies**  
Dance & Découverte  
Séances de Caen - Tarif unique Base 10 Participants  
89€  
Mardi 12 Mars 24  
Participation 10€

Départ de votre ville en direction de Vernon Accueil au Château de Bizy avec un café de bienvenue. Visite guidée de cette demeure seigneuriale datant du XIVème siècle, surnommée le « Versailles Normand ». Découverte libre du parc et des jardins.  
Poursuite vers Vexin sur Epte jusqu'à la Grange de Fontenay, un agréable espace de réception, situé dans une ancienne distillerie. Un déjeuner copieux vous sera servi et l'ambiance musicale sera assurée par Régis Suez.  
Après le repas : place à la danse, toujours accompagnée par Régis Suez.

Le transport est assuré gratuitement. Favoriser l'écologie : venez en car ou à vélo. Le déjeuner est servi dans un cadre agréable. Une conférence musicale, un aperçu de l'histoire de la région, une visite guidée du parc et des jardins.

07 61 72 27 90  
www.parler-vexin.com

**Mardi 12 mars 2024** une sortie exceptionnelle et un déjeuner-dansant

Départ de l'église de Deauville en direction de Vernon, accueil au Château de Bizy avec un café de bienvenue, visite guidée de cette demeure seigneuriale datant du XIVème siècle, surnommée le « Versailles Normand », découverte libre du parc et des jardins.

Poursuite vers Vexin sur Epte jusqu'à la Grange de Fontenay, un agréable espace de réception, situé dans une ancienne distillerie.

Un déjeuner copieux vous sera servi et l'ambiance musicale sera assurée par l'orchestre de Régis Suez.

Après le repas : place à la danse, accompagnée du même orchestre.

Vers 17h/17h30, retour en autocar vers Deauville.

Le prix est de 89 € par personne tout compris.

Ne succombez pas à la procrastination, inscrivez-vous dès maintenant.

À COMPTER DU MARDI 6 NOVEMBRE :  
PERMANENCES D'ACCUEIL  
LES MARDIS ET JEUDIS  
de 14 H 30 à 16 H 30

Le mardi 6 novembre les permanences reprennent.

C'est l'occasion de nous rencontrer, d'échanger et de vous inscrire aux activités et sorties qui vous aurez choisies.