



LA LETTRE DU PRÉSIDENT

Lundi 9 octobre 2024

Vous avez aimé l'atelier « mémoire » vous aimerez l'atelier « équilibre ».



Pour peu que vous ayez participé activement à l'atelier « mémoire » vous vous souvenez certainement de celui-ci puisqu'il a amélioré très sensiblement votre capacité mémorielle. En cette rentrée 2024 nous poursuivrons cette expérience enrichissante grâce à un nouvel atelier davantage axé sur l'équilibre que sur la mémoire. Cet atelier vous fera faire un peu de gymnastique afin de stimuler la fonction d'équilibration, de prévenir la perte d'équilibre et d'apprendre à se relever du sol.

L'animation sera assurée par l'association Siel Bleu représentée par Charles dont les compétences pédagogiques ont été très appréciées.

Pour équilibrer (financièrement) cet atelier il faudra compter au moins 15 participants. Vous pourrez vous inscrire dès la prochaine permanence d'accueil en remettant deux chèques de 40 € pour 24 séances programmées sur 2024/2025.



Un visite insolite du Havre le vendredi 18 octobre



Tour de ville en autocar, visite guidée de l'appartement témoin de la reconstruction aménagé dans un immeuble réalisé par Auguste Perret. montée au 17^{ème} étage de l'hôtel de ville pour une vue panoramique.

Les Prestations sont proposées par l'Office du tourisme du Havre, le transport assuré par les cars Alizé. Un déjeuner est prévu en centre ville (au menu : croustillant de camembert aux pommes poêlées, cuisse de canard confite, baba au rhum maison).



Le point d'orgue de cette journée est la visite du centre de tri des déchets ménagers. L'entreprise Veolia assure le tri et la valorisation des papiers, journaux, magazines et de tous les emballages issus de la collecte sélective.

Le prix pour cette journée est fixé à 95 € par personne.

Quittons le Havre pour la ville de Honfleur

Le mardi 22 octobre une conférence sur l'histoire de Honfleur sera animée par pascal Lelièvre, historien, président de la Société de Vieux Honfleur et auteur de nombreux ouvrages. À l'issue de son intervention vous pourrez obtenir son dernier ouvrage dédié.



Au printemps 2025 découvrez le Monténégro



Du 24 au 31 mai 2025 nous vous proposons de vous envoler de l'aéroport de Caen Carpiquet pour un séjour de 8 jours (7 nuits) dans le Monténégro.

Un séjour dans un seul hôtel 4 * avec une formule « all inclusive » d'où nous partirons pour 5 excursions, la dernière journée étant libre :

Circuit sur une route panoramique à la découverte des paysages et sites remarquables

Une journée en car et bateau sur le lac de Skadar

Découverte de l'Albanie et de l'une de ses plus anciennes villes

Découverte en bateau-mouche des Bouches de Kotor et des fjords les plus méridionaux d'Europe.

Visite de la vieille ville de Stari Bar et d'Ulcine , ancien port de pêche.

Le tout pour un prix de 1 455 € par personne.

Un chèque d'acompte de 500 € vous sera demandé lors de votre inscription.

Un programme complet vous sera adressé sur demande.



Dernière minute, pour les sportifs amateurs, un intérêt majeur.

La 5^{ème} édition du marathon international de Deauville se déroulera les 16 et 17 novembre prochains. Vous pouvez y participer en tant que coureur mais vous pouvez également le faire en tant que bénévole. Les organisateurs ont besoin de signaleurs et de ravitailleurs. Adressez-nous vos candidatures ou directement à vorg@vorg-equipe.fr

