

Programme

Septembre --> Décembre 2026



Bienvenue dans votre Espace de Vie Sociale

Adhésion obligatoire
pour participer aux activités
de l'EVS (validité 1 an)

Les Ateliers

Tarifs adhésions
et ateliers au dos

Ouverture des inscriptions : Lundi 24 Août 2026 à 13h30 par e-mail : evs@cote-albatre.com



Espace de Vie Sociale

5, Avenue 51^{ème} Highland Division | 76460 Saint Valéry-en-Caux
02 35 57 16 83 | evs@cote-albatre.com

Communauté de Communes de la
D'ALBATRE

ALLOCATIONS
FAMILIALES
Café
de Seine-Maritime

34 ateliers à ne pas manquer !

Programme modifiable sans préavis • Nombre de place limité pour certaines activités

Atelier Art Floral

Voyage créatif dans le monde des fleurs. Débutants ou expérimentés, vos mains vont vous surprendre ! Seul ou accompagné, venez passer une journée zen et conviviale ! Vous repartez avec votre création !

> 10 pers. max

| **Mercredi 18 Novembre**

> de 14h à 16h

| **Mardi 15 Décembre**

> de 10h30 à 12h30

Atelier Décoration sur bougies

Lors de cet atelier, les participants.es réalisent des bougies personnalisées. pour une occasion particulière, une fête, un dîner, un cadeau attentionné ou tout simplement pour créer une déco chaleureuse !

> 10 pers. max

| **Mercredi 9 Décembre**

> de 14h à 16h

Atelier Couture Récup'

L'Atelier Couture Récup' permet d'explorer les possibilités de récupération et de réparation textile : avec du fil et une aiguille (ou tout autre technique textile) et surtout les bonnes idées et le savoir-faire des uns et des autres.

> 10 pers. max

| **Mardi 10 Novembre**

> de 14h à 16h



Atelier Aquarelle

Matériel non fourni

Un atelier pour s'initier à l'art de l'aquarelle. pas besoin de savoir «dessiner» pour s'amuser avec les pigments. Pendant l'atelier nous explorerons différentes techniques avant de créer une illustration autour du thème.

> 10 pers. max

| **Mardi 22 Septembre**

| **Mardi 29 Septembre**

| **Mardi 6 Octobre**

| **Mardi 13 Octobre**

| **Mardi 3 Novembre**

| **Mardi 24 Novembre**

| **Mardi 1^{er} Décembre**

| **Mardi 8 Décembre**

> de 14h à 16h



Atelier Calligraphie Enluminure

Matériel non fourni

Art du trait, elle regroupe à la fois élégance du tracé, proportions, rythme, composition des traits, et respiration des pleins et des vides ...

> 10 pers. max

| **Mercredi 23 Septembre**

| **Mercredi 30 Septembre**

| **Mercredi 7 Octobre**

| **Mercredi 14 Octobre**

| **Mercredi 4 Novembre**

| **Mercredi 25 Novembre**

| **Mercredi 2 Décembre**

| **Mercredi 9 Décembre**

> de 14h à 16h

Atelier Cuisine

- Présentation d'un plat -

Vous souhaitez faire découvrir un plat que vous maîtrisez ? Rejoignez l'atelier, présentez sa préparation aux autres participants et nous dégusterons ensemble le plat réalisé.

L'EVS assurera l'achat des ingrédients nécessaires.

> 6 pers. max

| **Mardi 6 Octobre**

| **Mercredi 4 Novembre**

| **Mercredi 9 Décembre**

> de 9h30 à 13h00

Balade découverte autour de Saint-Valery-en-Caux et café gourmand

Durant cette escapade d'1h30 environ, vous pourrez découvrir Saint Valery-en-Caux et ses alentours et au retour vous aurez la joie de vous retrouver autour d'un «café gourmand» à l'Espace de Vie Sociale

> 10 pers. max

| **Mardi 22 Septembre**

| **Mardi 13 Octobre**

> de 9h30 à 11h30

NOUVEAU !

Théâtre Forum

EVS / Recyclerie Les Ateliers Croix Rouge Le Maillon Normand

Cet atelier sera l'occasion d'explorer, de manière conviviale, ludique et participative, des thèmes essentiels tels que la posture, l'image de soi ou encore la manière d'aborder un entretien d'embauche, le tout grâce aux outils du théâtre forum et dans un cadre bienveillant.

> Groupe 8 participants EVS et Recyclerie

NOUVEAU !

Gym douce

Bien être physique de 7 à plus de 77 ans par la sollicitation en douceur des différents groupes musculaires.

> 8 pers. max // Tapis de sol non fourni

| **Mercredi 16 Septembre**

> de 14h30 à 15h30

NOUVEAU !

Renforcement musculaire

Pratique accessible à tous visant à améliorer la tonicité, l'endurance et la force des muscles musculaires.

> 8 pers. max // Tapis de sol non fourni

| **Mercredi 14 Octobre**

| **Mercredi 2 Décembre**

> de 10h30 à 11h30

NOUVEAU !

Marche nordique

Plus dynamique que la randonnée car elle accentue le mouvement naturel de balancier des bras à l'aide de deux bâtons de marche spécifiques. Une technique simple mais une dépense d'énergie accrue !

> 8 pers. max // Bâtons fournis

| **Mercredi 30 Septembre**

Départ EVS

| **Mercredi 25 Novembre**

Départ Veules-les-Roses

> de 10h30 à 11h30

| **Mardi 15 Septembre**

| **Mardi 13 Octobre**

| **Mardi 24 Novembre**

| **Mardi 15 Décembre**

> de 14h00 à 17h00

E.V.S | APOSTROPHE | RENDEZ-VOUS FAMILLES

LES SORTIES

| **Mercredi 14 Octobre : Caudebec-en-Caux : Visite guidée**
 Museo Seine, le musée de la Seine normande
 (Ap. midi 6€/pers. transport compris)

| **Mercredi 16 décembre : Sortie au Marché de Noël "Rouen givrée" suivie d'une soirée exclusive au Musée des Beaux-Arts** (privatisation et visite guidée)
 (Ap. midi + soir (pique-nique) 6€/pers. transport compris)

LES RENCONTRES

Journée Jardin partagé
 Pique nique

| **Mercredi 30 Septembre**
 > de 10h à 16h

Ludothèque

| **21 Sept/5 Oct/9 Nov/ 7 Déc**
 > de 14h à 16h30

Soirée karaoké & repas
 partagé

| **Mardi 24 Novembre**
 > de 18h30 à 21h30

SEMAINE «BIEN MANGER, BIEN BOUGER» DU 16 NOVEMBRE AU 20 NOVEMBRE 2026

| TARIFS ADHÉSIONS

- > Individuelle : 6,50 € (8,50 € hors territoire)
- > Familiale : 11 € (14 € hors territoire)

| **TARIFS ATELIERS** Aquarelle & Enluminure Calligraphie
 2026/2027

* Pass = Accès possible à tous les ateliers

Votre quotient familial

QF < 350€
 351€<QF<450€
 451€<QF<600€
 601€<QF<1000€
 1001€<QF<1250€
 QF≥1250 €

Résidents CCCA		Résidents Hors CCCA	
1 ATELIER	PASS*	1 ATELIER	PASS*
62,50€	93,50€	81,00€	121,00€
62,50€	93,50€	81,00€	121,00€
62,50€	93,50€	81,00€	121,00€
93,50€	140,00€	121,50€	182,00€
125,00€	187,00€	163,00€	243,00€
125,00€	187,00€	163,00€	243,00€

Espace de Vie Sociale

5, Avenue 51^{ème} Highland Division | 76460 Saint Valery-en-Caux02 35 57 16 83 | evs@cote-albatre.com