

ACTUALITES | COMMUNAUTE DE COMMUNES DES VILLES SOEURS

///10.10.24

SPORT | Des plannings modifiés pendant les vacances scolaires

Les plannings sont modifiés pour les vacances de la Toussaint ! Du 21 octobre au 2 novembre 2024, consultez les horaires et réservez vos créneaux.

Infos : <https://www.villes-soeurs.fr/vie-quotidienne/o2s>

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/47WbSux>

COURS EN SALLE

Du 21 au 26 octobre 2024

	LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENREDI 25	SAMEDI 26
09H15	PILATES	STRETCHING	CAF	FULL BODY		
10H15	ZUMBA	CAF	GYM DOUCE	PILATES		
11H15	PLATEAU CARDIO	UPPER BODY	PLATEAU CARDIO	UPPER BODY		
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	
14H20	GYM DOUCE		STRETCHING		GYM DOUCE	
16H15	CORE TRAINING				PILATES	
17H15	PILATES		PLATEAU CARDIO		CORE TRAINING	
18H15	RELAXATION		CAF		FULL BODY	
19H15			CORE TRAINING		STRETCHING	

Niveau

- Relax
- Tonic
- Energique
- Extrême

⚠ Cours payant à la séance

⚠ Réservez vos places à l'avance

⚠ Horaires adaptés uniquement pour les enfants sur demande

025 - 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 - Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 - 20h00 et samedi : 9h00 - 14h00 et 14h45 - 17h00

COURS EN SALLE

Du 28 octobre au 2 novembre 2024

	LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENREDI 1	SAMEDI 2
09H15		STRETCHING	CAF	FULL BODY		PILATES
10H15		CAF	GYM DOUCE	PILATES		CORE TRAINING
11H15		UPPER BODY	PLATEAU CARDIO	UPPER BODY		CIRCUIT TRAINING
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING		
14H20	GYM DOUCE		STRETCHING	GYM DOUCE		
16H15	PLATEAU CARDIO					
17H15	CORE TRAINING		PLATEAU CARDIO	CIRCUIT TRAINING		
18H15	PILATES		STRONG	ZUMBA		
19H15	RELAXATION		CORE TRAINING			

Niveau

- Relax
- Tonic
- Energique
- Extrême

⚠ Cours payant à la séance

⚠ Réservez vos places à l'avance

⚠ Plateau cardio uniquement sur demande sur demande

025 - 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 - Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 - 20h00 et samedi : 9h00 - 14h00 et 14h45 - 17h00

COURS EN BASSIN

Du 28 octobre au 31 octobre 2024

	LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENREDI 1	SAMEDI 2
09H15	AQUAGYM DOUCE	AQUAGYM	BÉBÉS NAGEURS	AQUA'BIKE		
10H15	AQUA'CAF	AQUA'CIRCUIT	JARDIN AQUATIQUE 3 ANS ET +	AQUA'CAF		
11H00	AQUA'BIKE	AQUA'DANCING		AQUAGYM DOUCE		
12H30	AQUAGYM	AQUA'CIRCUIT	AQUAGYM DOUCE	AQUA'BOXING		
15H15		AQUA'BOXING				
16H30		AQUA'UP				
17H30	AQUA'CAF			AQUA'SPEED BIKE		
18H15	AQUA'BOXING	AQUA'BIKE		AQUA'UP		
19H15	AQUA'BIKE	AQUA'BOXING		AQUAGYM		

Niveau

- Relax
- Tonic
- Energique

⚠ Cours de 30 min

⚠ Réservez vos places à l'avance

⚠ Formule "Santage"

025 - 49 Route de Mancheville 76260 EU • o2s@villes-soeurs.fr • 02 35 50 53 60 - Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h00 - 20h00 et samedi : 9h00 - 14h00 et 14h45 - 17h00



RELAIS PETITE ENFANCE | Spectacle "Je suis une nounou qui déchire"

8 novembre 2024 à 19h

Ne manquez pas le spectacle "Je suis une nounou qui déchire" de Véronique Poisson, le **vendredi 8 novembre 2024 à 19h au théâtre du Château d'Eu**. Un événement organisé par la Communauté de communes des Villes Sœurs pour mettre à l'honneur les assistantes maternelles.

En première partie : témoignages vidéo, les assistantes maternelles nous parlent de leur métier !

Inscriptions obligatoires et informations sur :

<https://bit.ly/spectacle-RPE>.

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/4gXxquQ>

SANTÉ | Proches aidants, prenez soin de vous !

La Communauté de communes des Villes Sœurs propose 3 séances d'activités physiques adaptées, gratuites, pour les proches aidants au centre O2S.

Quand ?

- Groupe 1 : mercredis 13, 20, 27 novembre 2024
- Groupe 2 : mercredis 4, 11, 18 décembre 2024

De 14h à 15h à O2S, 49 route de Mancheville, 76260 Eu.

- Inscription obligatoire, places limitées à 6 personnes. Infos et inscriptions : 02 35 50 53 60 ou o2s@villes-soeurs.fr.

Infos : <https://bit.ly/aidants-ccvs>

Post Facebook : <https://bit.ly/3YcCofT>



O2S · 49 Route de Mancheville 76260 EU

PROCHES AIDANTS:

Les bons gestes au quotidien!

LES MERCREDIS

— de 14h00 à 15h00 —

GROUPE 1 : 13, 20 ET 27 NOVEMBRE 2024
GROUPE 2 : 04, 11 ET 18 DÉCEMBRE 2024

- Faites une pause !
- Rechargez vos batteries !
- Rencontrez d'autres aidants !

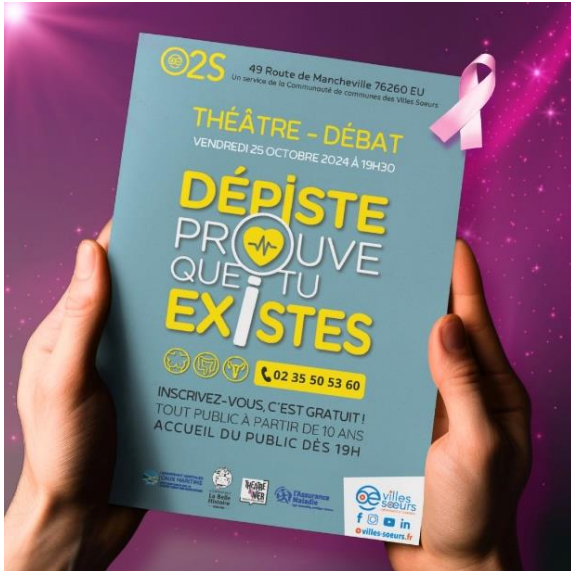
INSCRIVEZ-VOUS, C'EST GRATUIT !

Places limitées · 6 personnes par groupe · 3 séances.

☎ 02 35 50 53 60

o2s villes soeurs
o.villes-soeurs.fr





SANTÉ | Soirée théâtre gratuite - 25 octobre 2024 à 19h30 à Eu

Venez assister à la pièce "Dépiste, prouve que tu existes" de la Compagnie La Belle Histoire, au centre O2S Sport . Santé . Bien-être.

Cette représentation aborde avec humour les trois dépistages organisés des cancers. Une soirée dédiée à la prévention, suivie d'un échange avec une infirmière coordinatrice du centre de soins de support du CH de Dieppe.

Inscription : o2s@villes-soeurs.fr ou 02 35 50 53 60.
Ouverture des portes à 19h.

Post Facebook : <https://bit.ly/3BLEqe4>

SANTÉ | Mangez sainement, prenez soin de vous !

Saviez-vous qu'une alimentation équilibrée peut réduire le risque de développer certains cancers ?

À l'occasion d'Octobre Rose, participez à notre atelier culinaire animé par une diététicienne qui vous partagera ses conseils pour une alimentation saine et savoureuse.

- **Quand ?** Jeudi 17 octobre à 14h
- **Où ?** Cuisine pédagogique d'O2S
- **Tarif :** 10€

Atelier réservé en priorité aux personnes de 60 ans et plus. Les places sont limitées, inscription obligatoire au 02 35 50 53 60 ou par mail à o2s@villes-soeurs.fr.

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/3ZWQX8v>



Journées France services
Du 7 au 19 octobre 2024



Maison des Services Publics
Communauté de Communes des Villes Sœurs
12 avenue Jacques Anquetil 76260 Eu
Inscription au 02.27.28.05.91 ou par mail : msp@villes-soeurs.fr

Le lundi 7 octobre 14h-16h : Présentation de la Maison des Services Publics auprès des demandeurs d'emploi en partenariat avec France Travail.	Le mardi 8 octobre 14h-16h : Atelier numérique «J'active Mon Espace Santé» le nouveau carnet de santé numérique.	Le mardi 15 octobre 14h-16h : Atelier numérique «Simplifiez vos démarches en ligne en utilisant France Connect».
--	--	--

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS
Inscription et renseignements auprès de votre France services et sur france-services.eu01.fr



FRANCE SERVICES | dernière journée à la maison des services publics

Le mardi 15 octobre, de 14h à 16h, participez à notre atelier numérique intitulé « Simplifiez vos démarches en ligne avec France Connect ».

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/3ZRtQfL>

1^{ER} FORUM POUR L'EMPLOI
14 NOV 24

Venez découvrir les métiers de La Glass Vallée et profiter pour trouver un stage ou un emploi.

Une occasion unique de rencontrer les entreprises qui composent le 1^{er} pôle mondial de façonnage de luxe de la Vallée de la Bresle, d'échanger autour de leur savoir-faire, d'assister à des démonstrations de produits, et de trouver un stage et un emploi.

9h - 12h Accueil des collégiens, lycéens et étudiants	Salle Audiard Ruelle Semichon Quartier Morris 76260 Eu
13h30 - 16h30 Accueil des demandeurs d'emploi	




EMPLOI | le 1er Forum pour l'Emploi de La Glass Vallée aura lieu à Eu le 14 novembre 2024 !

Cet évènement aura lieu le 14 novembre

- 9h00 à 12h00 : Collégiens, lycéens et étudiants
- 13h30 à 16h30 : Demandeurs d'emploi

Lieu : Salle Audiard, Ruelle Semichon, Quartier Morris, 76260 Eu.

Au programme :

- Échanges avec des professionnels pour découvrir leurs savoir-faire,
- Démonstrations de produits,
- Opportunités de postuler à des offres d'emploi et de stage.

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/4eN2KL0>

disponible

La communauté de communes des Villes Sœurs vend sa licence IV. Si vous êtes intéressé(e) pour développer votre activité sur le territoire, faites-vous connaître avant le 15 novembre 2024 à midi.

+ d'infos sur

<https://marchespublics596280.fr/entre.../consultation/566956>

ATTRACTIVITÉ | Licence IV



Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/4eQXCFu>



PARTENARIAT | Programme du Festival du Film d'Animation

Le programme est disponible en ligne : <https://www.calameo.com/read/0077865003fb0da617941>

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/3YfpPQV>

NUMERIQUE | Permanences

L'espace numérique mobile vous accompagne, c'est gratuit ! Si vous devez réaliser une déclaration en ligne pour la première fois, l'ENM peut vous aider.

Parlez-en autour de vous !

- Lundi 14 octobre 2024
 - 10h à 12h Le Tréport
 - 14h à 16h Mesnil Réaume
- Lundi 21 octobre 2024
 - 10h à 12h Gamaches
 - 14h à 16h Woignarue
- Lundi 28 octobre 2024
 - 10h à 12h Mers les bains
 - 14h à 16h Etalondes

+ d'infos sur <https://bit.ly/ENM-CCVS>

Post Facebook à relayer : <https://bit.ly/3zS7zDX>



VOS FORMALITÉS EN LIGNE SANS STRESS AVEC L'ENM !

14 OCTOBRE	21 OCTOBRE	28 OCTOBRE
10h à 12h LE TRÉPORT	10h à 12h GAMACHES	10h à 12h MERS LES BAINS
14h à 16h LE MESNIL RÉAUME	14h à 16h WOIGNARUE	14h à 16h ETALONDES

Maison des Services Publics au 02 27 28 05 91 ou FORJECNOR 07.88.40.62.78



