



AgendaSeniors



**Le conseil de
Simone**

Mercredi dernier, je suis allée me promener à HONFLEUR et je me suis rendue notamment à la Médiathèque Maurice Delange, Place de la Porte de Rouen où j'ai pris connaissance qu'un cycle d'ateliers d'écriture avait débuté ce mois de février.

Aussi, puisqu'aucun niveau n'est requis et que l'atelier est ouvert à tous, je m'y suis inscrite et ainsi, j'aurai le plaisir d'écrire et de partager mon texte ...

Je vais contacter la médiathèque au 02.31.89.23.56 pour obtenir les dates des prochaines séances ; vous souhaitez participer ? téléphonez vous aussi.

contact.mediathèque@ville-honfleur.fr



SENIORS DYNAMIQUES 2019 ATELIERS ART ET BIEN-ÊTRE

Mardis 5, 12 et 19 mars

De 14H00 à 16H00

CSN – Centre Sportif de Normandie – route de la vallée –
HOULGATE

3 séances pour découvrir les arts plastiques et leurs bienfaits sur le corps et l'esprit.

Coût : 15€ les 3 séances. Inscriptions auprès du CLIC

Seniors



CAFÉ DES AIDANTS

Jeudi 7 mars

De 14H00 à 16H00

Résidence Domitys Le carrousel – 4 avenue A. Thiers -
CABOURG

La présence d'animaux de compagnie permet de maintenir la personne en perte d'autonomie en contact avec la réalité en améliorant ses capacités de mémoire ...

Elle permet de recréer un lien affectif, de restaurer et d'encourager la communication ...

Gratuit après inscription au 02.31.28.86.00

Seniors en perte d'autonomie accompagnés d'un proche aidant



SENIORS DYNAMIQUES 2019 - YOGA

Jeudis 7, 14 et 21 mars

De 14H00 à 16H00

CSN – Centre Sportif de Normandie – route de la vallée –
HOULGATE

Le yoga permet de mieux gérer le stress.

Les postures permettent de mieux connaître son corps,
de l'écouter et le respecter.

Les techniques respiratoires permettent d'équilibrer le système
nerveux en ayant un effet direct sur les émotions ...

Coût : 15€ les 3 séances. Inscriptions auprès du CLIC

Seniors



RÉUNION D'INFORMATION

« J'EMBAUCHE UN SALARIÉ »

Lundi 11 mars

De 14H30 à 16H30

Espace Rottier – 44 rue de la République - HONFLEUR

Les thèmes suivants seront abordés :

- Les différents modes d'intervention à domicile
- Les organismes destinés aux plus de 60 ans
- Les modalités de l'emploi à domicile
- Les aides financières

Gratuit après inscription auprès du CLIC

Seniors



DÉBAT THÉÂTRAL PRÉVENTION ROUTIÈRE : « CHANGEMENTS DE DIRECTION »

Lundi 25 mars

De 14H00 à 16H30

Salle des fêtes – 118 avenue de la République – DEAUVILLE

ATELIERS PRÉVENTION ROUTIÈRE :

Jeudis 6 et 13 juin

De 14H30 à 16H30

Foyer Jacques Letarouilly – 29 rue Albert fracasse –
DEAUVILLE

Gratuit après inscription auprès du CLIC

Tous publics



SENIORS DYNAMIQUES 2019 ATELIERS ESTHÉTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Judis 26 mars, 4 et 25 avril

De 14H00 à 16H00

CSN – Centre Sportif de Normandie – route de la vallée –
HOULGATE

Tout le monde est concerné par son embellissement physique ;
cette relation positive au corps, véritable pulsion de vie,
détermine notre relation aux autres.

Coût : 15€ les 3 séances. Inscriptions auprès du CLIC

Seniors



CONFÉRENCE SENIORS DYNAMIQUES 2019 « COMMENT GÉRER LA DOULEUR ? »

Lundi 1er avril

De 14H00 à 16H30

CSN – Centre Sportif de Normandie – salle Corneille
route de la vallée – HOULGATE

Intervenant Docteur CHÉRU –
Centre de prévention du Bien vieillir des caisses de retraite

Gratuit après inscription auprès du CLIC

Seniors



RÉUNION D'INFORMATION « LES PREMIERS GESTES QUI SAUVENT »

Lundi 29 avril

14H00

Salle Pablo Néruda – Place Aristide Briand – DIVES SUR MER

CYCLE 2 ATELIERS « PREMIERS GESTES QUI SAUVENT » :

Lundis 20 et 27 mai

14H00

Salle Pablo Néruda – Place Aristide Briand – DIVES SUR MER

Gratuit après inscription auprès du CLIC

Seniors



ATELIERS INFORMATIQUES

EPN - 18 rue Thouret - 14130 PONT-L'ÉVÊQUE

LUNDI 25 MARS :

11h00 : Chercher l'inspiration avec Pinterest

MARDI 26 MARS :

14h00 : Découverte brodeuse numérique

MERCREDI 27 MARS :

10h00 : Création décoration en polystyrène avec la découpe à fil chaud.

VENREDI 29 MARS :

11h00 : Créer sa cuisine 3D sur ikea.com

Inscriptions au 02.31.64.94.49

evanne.cyberbase@hotmail.fr

Tous publics

Activités, sorties ... de nos partenaires

CABOURG - Résidence DOMITYS Le carrousel -
4 avenue André Thiers - 02.31.28.86.00

Chaque lundi à 16H45

Atelier mémoire et motricité :

Il s'inscrit dans le cadre d'actions d'éducation pour la santé et de prévention. Il a pour objet de proposer aux personnes des activités de stimulation cognitive, un entraînement à la mémorisation et un apprentissage des fonctions altérées.

Chaque mardi à 10H30

Atelier équilibre :

Être en bonne santé passe aussi par une activité physique adaptée. Avec les ateliers équilibre, restons debout !

Chaque vendredi à 10H00

Gym. douce :

La gym. permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Cette pratique améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire... Elle permet aussi de se détendre et de s'initier à la méditation.

HONFLEUR - Foyer des anciens - Espace Rottier -
44 avenue de la république : 02.31.89.12.93 -
foyerdesancienshonfleur@orange.fr

Le foyer sera fermé du 23 au 30 mars inclus.

Le foyer est ouvert du lundi au vendredi - 13H30-17H30.

Un repas est proposé chaque mercredi midi (13,50€) ; les inscriptions doivent être enregistrées au plus tard le vendredi qui précède, avant 15H00.

Lundi 4 mars - 14H00 -16H00

Atelier scapbooking

Mardi 5 mars

Concours de belote Coinchée animé par Mme Llaurens, au foyer

Mardi 12 mars

Concours de belote Coinchée animé par Mme Llaurens, au foyer

Dimanche 17 mars - à partir de 14H30

Thé dansant à la salle Carnot - 6 €

Mardi 19 mars - 14H30

Film

Samedi 23 mars - 19H00

Concert au grenier à sel

CLIC DU PAYS D'AUGE NORD

14 rue de la Chaussée Nival -14130 PONT-L'ÉVÊQUE

Tél. : 02.31.65.38.71 - Mail : clicpaysdaugenord@calvados.fr

FAUGUERNON / SAINT-PHILBERT-DES-CHAMPS –
Club des joyeux du 3^{ème} âge – 02.3161.15.45

Rendez-vous les 1^{er} et 4^e jeudis du mois
pour une randonnée (8 à 10 km) et/ou une partie de jeux
de cartes (animations suivies d'un goûter à la salle
des fêtes).

HONFLEUR – CCAS – Mairie – 02.31.81.88.00

Chaque lundi – 09H00-11H30

Atelier informatique ouvert à tous à l'Épicerie sociale -
Espace Rottier - 44 avenue de la république :
02.31.89.98.42

Chaque mardi et jeudi – 15H00-16H30

Atelier d'aide à la langue française au Crevettier,
avenue du Canteloup.

Intervenante : Mme Brigitte BOISRAMÉ

**HONFLEUR –
Centre socioculturel JSF Jeunes, Seniors, Familles –
Maison des familles –
rue de Canteloup – 02.31.49.49.00**

Jeudi 7 mars – 15H00

Jeux de société

Jeudi 14 mars – 13H30

Sortie fromagerie LIVAROT – 2 €/personne – 8 personnes
maximum

Jeudi 21 mars – 15H00

Jeux de société

Jeudi 28 mars – 14H30

Sortie Musée Satie HONFLEUR – 8 personnes maximum

Jeudi 4 avril – 14H30

Sortie Naturospace HONFLEUR – 5€/personne –
8 personnes maximum

Jeudi 11 avril – 14H30

Animation au centre

Jeudi 18 avril – 14H30

Animation au centre

TROUVILLE SUR MER – Résidence La roseaie –
28 rue du Manoir - Contact : M. Bernard BASTIN -
C.C.A.S. de TROUVILLE/MER – 02.31.14.65.53

Lundi 4 mars – 09H45 -11H30

Petit-déjeuner sur l'actualité

Mercredi 6 mars – 14H00-17H00

Gym. douce

Jeudi 7 mars – 14H00-17H00

Étoile et toile « Élisabeth TAYLOR »

Lundi 11 mars – 14H00-17H00

Jeu « Le petit bac » - quiz géographie

Mercredi 13 mars – 14H00-17H00

Gym. douce

Jeudi 14 mars – 14H00-17H00

Atelier dessin « Les droits de l'homme » avec Anne

Lundi 18 mars – 14H00-17H00

Atelier cuisine

Mercredi 20 mars – 14H00-17H00

Gym. douce

Jeudi 21 mars – 14H00-17H00

Séance cinéma à la bibliothèque

Lundi 25 mars – 14H00-17H00

Loto

Mercredi 27 mars - 14H00-17H00

Gym. douce

Jeudi 28 mars – 14H00-17H00

Citations « les amants célèbres »

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Contactez directement l'organisateur - Inscriptions dans la limite des places disponibles

Vous vous êtes inscrit à notre fichier Seniors afin de recevoir cet agenda ;
si vous ne souhaitez plus être destinataire de ce courrier, nous vous remercions alors
de bien vouloir nous en informer.

CLIC DU PAYS D'AUGE NORD

14 rue de la Chaussée Nival -14130 PONT-L'ÉVÊQUE

Tél. : 02.31.65.38.71 – Mail : clicpaysdaugenord@calvados.fr