

Mai / Juin 2023

L'AGENDA de votre



Pas d'âge pour le sport !

Si l'activité physique est importante tout au long de notre vie, elle est primordiale à partir de 60 ans.

La Mutualité Française de Normandie, le CLIC du Pays d'Auge Nord et la Ville de Houlgate proposent un cycle de 12 séances pour découvrir des activités physiques adaptées : *renforcement musculaire, tir à l'arc, marche aquatique, randonnée urbaine, escalade ...*

1^{ère} séance

Vendredi 5 mai 2023

de 9h30 à 11h30

A la salle des fêtes de HOULGATE

10 bd des Belges

Gratuit - Public +60 ans

Renseignements et inscriptions ☎ 06 42 86 39 30 – gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr

Une initiative de la Mutualité Française de Normandie, en partenariat avec le CLIC du Pays d'Auge Nord et la Mairie de Houlgate, et avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs du Calvados et de la CARSAT Normandie

<https://openagenda.com/autonomie-calvados/events/pas-dage-pour-le-sport->



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

Conduite seniors, restez mobiles !

Une conférence pour bien vivre sa mobilité au quotidien et préserver le plus longtemps possible son autonomie dans ses déplacements. Possibilité de s'inscrire à 2 ateliers thématiques complémentaires permettant de découvrir les nouveautés du Code de la Route, des conseils sur les manœuvres complexes ...

Conférence

Judi 25 mai 2023 à 14h

À la Mairie de Touques

Salle du Conseil - 7 place Lemercier

Ateliers

Judis 1^{er} et 8 juin, de 14h à 16h

À la salle des fêtes de Touques

Gratuit - Public +60 ans

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02 31 65 38 71 - clicpaysdaugenotd@calvados.fr



Lundi 19 juin 2023 de 14h à 16h

À la circonscription d'action sociale

14 rue de la Chaussée Nival

À Pont-l'Évêque

Merci de confirmer votre présence ou si vous souhaitez présenter un exposé auprès du CLIC ☎ 02 31 65 38 71

Café Parlotte

L'un des participants est invité à présenter un exposé de 15 minutes maximum sur un sujet de son choix : un livre ou un auteur, une œuvre musicale ou artistique, un sujet historique ou d'actualité, un lieu ... Cet exposé permettra de lancer la discussion, d'échanger et de débattre en toute convivialité.

Êtes-vous prêt à relever le défi ?

Printemps des CLIC

« Seniors & toniques »

Soyez à l'écoute de votre cœur, de votre tête et de votre corps pour garder une vie équilibrée et sereine, voilà le programme de ce nouveau printemps des CLIC. Réveil musculaire, pause fraîcheur vitaminée et activités de bien-être boosteront votre énergie pour vous permettre de nourrir des idées positives et de découvrir des sensations nouvelles.

Gratuit - Public +60 ans - Nombre de places limité

Mercredi 7 juin 2023, de 9h45 à 17h00

Salle du Point de vue – 7 rue de la Mer
14800 DEAUVILLE



Journée organisée en partenariat avec AGIRC-ARRCO, CARSAT Normandie, MSA des Côtes Normandes et avec le soutien financier de la Conférence des financeurs du Calvados

9h45	Accueil du public
10h00	Discours d'introduction
10h30	Réveil musculaire animé par l'association SIEL BLEU
11h30	Quizz sur l'équilibre alimentaire animé par Morgane Boutin, diététicienne au Pôle prévention ADMR du Calvados
12h00	Pause fraîcheur vitaminée et inscription aux ateliers. Possibilité de s'inscrire à 2 ateliers parmi 4 propositions : <ul style="list-style-type: none">- Atelier cuisine animé par Morgane Boutin, diététicienne- Automassages animés par Amélie Renault- Balade détente animée par Corinne Dutheil, sophrologue- Relaxation sonore, animé par Julie Liabeuf
12h30	Pause repas. Apportez votre pique-nique
13h30	Sieste flash
14h15	1 ^{er} atelier
15h30	2 ^{ème} atelier
16h30	Bilan et clôture de la journée

Conseil pratique : Se munir d'une tenue confortable, gourde et/ou bouteille d'eau, tapis de sol et/ou serviette de plage, chapeau de soleil, lunettes de soleil, crème solaire ...

Inscription obligatoire auprès du CLIC

☎ 02 31 65 38 71 - clicpaysdaugenord@calvados.fr

CENTRE SPORTIF DE NORMANDIE

PARCOURS DU COEUR

Vendredi 23 juin

Le Centre sportif de Normandie propose 2 demi-journées de prévention des maladies cardiovasculaires par l'activité physique. Accueil et échauffement communs aux publics seniors et scolaires (école de Houlgate). Puis des activités ciblées seront proposées aux 2 publics.

2 groupes de 10 seniors.

Groupe 1 : 9h15/12

Groupe 2 : 14h à 16h30

Lieu : Centre sportif de Normandie
Route de la Vallée à HOULGATE

Inscriptions auprès du CLIC

☎ 02 31 65 38 71

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Journée mondiale sans tabac

« ESI on marchait ? »

Marche gratuite ouverte à tous

Mercredi 31 mai 2023

16h30 : accueil des participants à ESI14

4 rue des Petits Jardins à Lisieux

17h00 : Départ de la marche

18h00 : Pot convivial

Renseignements au 02 31 31 44 58

TROUVILLE SUR MER

ATELIER GYM DOUCE AVEC SIEL BLEU

tous les jeudis après-midi

Et aussi des petits déjeuner actu, des ateliers arts plastiques, lecture, jeux de mémoire et autres activités – *Activités gratuites*

Résidence La Roseraie

28 rue du Manoir

Contact : 06 98 63 43 59

L'agenda des partenaires

CABOURG

CONFÉRENCE LITTÉRAIRE

PAR M. FERREY

sur Mme A. SABATIER

Gratuit

Jeudi 4 mai – 15h

DÉJEUNER FESTIVAL DE CANNES

23 €

Mardi 16 mai – 12h

DÉJEUNER DE LA PENTECÔTE

23 €

Lundi 29 mai – 12h

APRÈS-MIDI CABARET

AVEC « GRAIN DE FOLIE »

Gratuit

Lundi 5 juin – 15h

CONFÉRENCE PAR M. CHOVÉ

sur R. FEDERER

Gratuit

Jeudi 8 juin – 14h45

FÊTE DE LA MUSIQUE

Musique de Variété Française

Avec Daniel DOLLEY

Gratuit

Mercredi 21 juin – 14h30

DÉJEUNER BARBECUE

23 €

Vendredi 30 juin – 12h

+ ATELIERS ÉQUILIBRE

tous les mercredis

de 17h à 18h et de 18h à 19h

Réservation pour toutes les activités et repas
auprès de l'accueil

Domitys « Le Carrousel »

4 avenue Andrée Thiers - 14390 CABOURG

Contact : 02 31 28 86 00

DIVES-SUR-MER

REPAS POLYNÉSIE ET PARTAGE AUTOUR DE CETTE BELLE RÉGION

23 €

Jeudi 4 mai – 12h

ATELIER DE PEINTURE SUR CÉRAMIQUE AVEC « BISCUIT CAFÉ CÉRAMIQUE »

tarif : entre 10 € et 30 € (achat de la pièce en céramique)

Vendredi 12 mai – 14h30

DÉJEUNER DE LA PENTECÔTE

23 €

Lundi 29 mai – 12h

REPAS DES AUTEURS : SAUREZ-VOUS DÉCOUVRIR QUELLES ŒUVRES SE CACHENT DERRIÈRE LES PLATS

23 €

Jeudi 15 juin – 12h

SOIRÉE GUINGUETTE ET BARBECUE (SOIRÉE FESTIVE ET DANSANTE AVEC ORCHESTRE)

23 €

Jeudi 22 juin – 18h30

ATELIER CARTERIE FAÇONNAGE DE CARTES EN SCRAPBOOKING

8 €

Vendredi 23 juin – 14h30

Domitys « Les Safrans »

1 avenue Jean Isabelle - 14160 DIVES-SUR-MER

Contact : 02 58 23 00 00

DEAUVILLE

CAFÉ DÉTENTE

Autour d'un café, en compagnie du Chef cuisinier Jean-Michel, vous pourrez discuter sur le thème de la restauration

Mardi 9 mai – de 14h30 à 16h30

ATELIER CRÉATIF

Création d'un petit sac porte-téléphone en macramé

Mercredis 10, 17, 24 et 31 mai – de 14h30 à 16h30

EXPOSITION « AINSI SOIENT-ELLES »

Église Saint-Pierre à TOUQUES

Départ du Club à 14h30.

Venez découvrir le marché d'artisanat d'art au féminin : une volonté de mettre à l'honneur et en lumière le travail artisanal des femmes d'aujourd'hui, porteuses de savoir-faire et de gestes ancestraux qui rendent hommage à celles d'hier

Jeudi 11 mai – de 14h30 à 16h30

GYM. DOUCE

Avec un éducateur physique, venez découvrir les bienfaits de la gym. douce

Vendredis 5, 12, 19 et 26 mai – de 9h45 à 10h45 et de 10h45 à 11h45

ATELIER PEINTURE

Créez votre tableau à partir d'une photo, d'une esquisse, au couteau ou au pinceau sur une base d'acrylique

Vendredis 12, 19 et 26 mai – de 14h30 à 16h30

VOYAGE DES AÎNÉS

Partir une journée à la découverte d'un lieu.

La destination est toujours une surprise

(nombre de places limité / inscriptions closes le 28 avril)

Mardi 16 mai – départ de DEAUVILLE à 8h30

DÉJEUNER AU SON DE L'ACCORDÉON

L'équipe du Club vous invite à découvrir

François PEREZ, accordéoniste et chanteur.

Il animera votre déjeuner et votre après-midi;

Venez chanter et/ou danser à votre guise.

Mardi 23 mai – de 12h à 16h30

Club Jacques Letarouilly

29 rue Albert Fracasse

Inscriptions au 02 31 88 29 97

DEAUVILLE

ATELIER SOPHROLOGIE

Découvrez le bien-être procuré par la sophrologie !
Atelier assuré par une professionnelle expérimentée
Jeudi 25 mai – de 14h30 à 16h30

VISITE « LES BATTERIES DU MONT CANISY »

Visite guidée du site historique des Batteries du Mont Canisy, pour découvrir les ouvrages militaires et la galerie souterraine
Départ du Club à 14h
(nombre de places limité)
Lundi 29 mai – de 14h30 à 17h

LOTO DÉTENTE

Après-midi détente avec le traditionnel loto organisé par le Club Jacques Letarouilly
Mardi 30 mai – de 14h30 à 16h30

INITIATION ET DÉCOUVERTE DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Venez vivre une expérience d'immersion et mener une activité sensori-motrice dans un monde artificiel. Pour garantir une immersion totale, vous utiliserez un casque de réalité virtuelle qui vous plongera dans un monde en 3D stéréoscopique
Mardi 13 juin – de 14h à 16h30

GYM. DOUCE

Avec un éducateur physique, venez découvrir les bienfaits de la gym. douce
Vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 juin – de 9h45 à 10h45 et de 10h45 à 11h45

BALADE NATURE –

Les marais de BLONVILLE-SUR-MER

S'oxygéner et découvrir la biodiversité de ce site d'une grande richesse écologique aujourd'hui classé comme zone naturelle d'intérêt faunistique et floristique
Départ du Club à 14h30
Jeudi 8 juin – de 14h30 à 16h30

ATELIER PEINTURE

Créez votre tableau à partir d'une photo, d'une esquisse, au couteau ou au pinceau sur une base d'acrylique
Vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 juin – de 14h30 à 16h30

ATELIER CRÉATION

Créez et réalisez à votre rythme selon votre envie : pliage de livre, macramé, recyclage de pot de confiture en photophore
Mercredis 14 et 28 juin – de 14h30 à 16h30

NATUROSPEACE DE HONFLEUR

Dans une ambiance tropicale de 25° à 28°, vous pourrez admirer une collection exceptionnelle d'arbres et de fleurs rares, au milieu des oiseaux et des papillons en liberté
Départ du Club à 14h30
Jeudi 15 juin – de 14h30 à 16h30

VISITE DE DEAUVILLE EN PETIT TRAIN

Découvrez DEAUVILLE autrement ...
Rendez-vous devant la mairie à 14h45
Mercredi 21 juin – 15h

VISITE DES JARDINS DU PAYS D'AUGE

Visite des jardins où vous pourrez admirer de nombreuses mises en scène végétales. Jardins à thème, objets insolites et musée d'outils anciens donnent à ce lieu une atmosphère particulière
(nombre de places limité / prévoir un pique-nique)
Départ du Club à 11h
Jeudi 29 juin – 11h

Restauration le midi

du lundi au samedi
12,50 €/repas

Club Jacques Letarouilly

29 rue Albert Fracasse

Inscriptions au 02 31 88 29 97