

C'est l'été, je prépare ma rentrée !



Les conseils de Simone

Cette année pas question de rester seule dans mon coin. J'ai envie de rencontrer du monde et de pratiquer de nouvelles activités. Je pourrai développer ma fibre artistique en m'inscrivant à des cours d'aquarelle ou de scrapbooking, ou bien faire du sport pour garder la forme. A moins que je ne m'initie à l'informatique pour enfin écrire et échanger des photos avec mes enfants et petits-enfants qui habitent loin de chez moi.

Le CLIC m'a remis la liste des structures de loisirs. Je n'ai plus qu'à faire mon choix.

Plusieurs communes (Pont-l'Evêque, Trouville-sur-Mer ...) organiseront des **Forums des associations** en septembre. J'y trouverai forcément l'activité qui me conviendra !

Pont-l'Evêque | « Ateliers d'aide aux aidants »

7 ateliers d'information, d'échange et d'entraide pour faire face à la maladie d'un proche

Le jeudi de 14h30 à 16h30 du 3 septembre au 15 octobre

Public : Aidants familiaux (conjoint, enfants ou autre proche) d'une personne âgée quelle que soit sa pathologie.

Lieu : EHPAD Le Clos des Cèdres à Pont-l'Evêque

Tarif : Gratuit

Inscription

dans la limite des places disponibles

CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02.31.65.38.71.

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Une initiative de Génération Mouvement en partenariat avec le CLIC du Pays d'Auge Nord et l'EHPAD du Clos des Cèdres

Prévention canicule et chaleurs extrêmes

✓ **Protégez votre habitation de la chaleur**

Dans la journée, fermez les volets et laissez les fenêtres fermées côté ensoleillé. Vous pouvez les ouvrir du côté ombragé afin de laisser passer l'air.

✓ **Hydratez-vous régulièrement**

Pensez à boire (eau ou jus de fruits frais) et à vous hydrater à l'aide d'un brumisateur. Portez des vêtements légers. Utilisez un ventilateur.

✓ **Alimentation**

Préférez des fruits et légumes crus et des plats froids.

✓ **Limitez au maximum votre activité**

Evitez toute activité physique. Reportez ce qui est urgent ou indispensable aux heures les plus fraîches.

✓ **Ne restez pas seul**

Appelez régulièrement votre entourage (famille, amis, voisins) pour donner de vos nouvelles et prendre des leurs.

✓ **Inscrivez-vous sur le registre communal de prévention de la canicule**

L'inscription sur le registre communal permet une intervention plus efficace et ciblée des services sociaux et sanitaires en cas de déclenchement de tout plan d'urgence.

Contact : Mairie ou CCAS de votre commune

Pour en savoir plus : Canicule Info Service ☎ 0800 06 66 66 (du lundi au samedi de 8h à 20h)



+ 60 ans : Recevez l'Agenda Seniors par courrier ou par e-mail (gratuit)

Inscription > CLIC du Pays d'Auge Nord - 14, rue de la Chaussée Nival 14130 PONT-L'ÉVÊQUE

☎ 02.31.65.38.71. – e-mail : clicpaysdaugenord@calvados.fr

Cabourg | Animations de la Résidence Domitys

Résidence Le Carrousel - 4, av. André Thiers ☎ 02.31.28.86.00.

Jeudi 2 juillet 15h00 Photo conférence sur l'Ouest Américain

Vendredi 10 juillet 14h30 Concours de belote (6€). (Réservation obligatoire)

Mardi 14 juillet Repas festif (15 €). Inscription avant le 12 juillet. Suivi d'un bal populaire.

Samedi 18 juillet 14h30 Cours de self défense sénior (réservation obligatoire)

Jeudi 30 juillet 14h30 Découverte de l'histoire de la ville de Cabourg par l'ancien maire Mr HENRIET

Samedi 1 août 14h30 Cours de self défense sénior (réservation obligatoire)

Vendredi 7 août 14h30 Concours de belote (6 €). (Réservation obligatoire)

Samedi 15 août 14h30 Emmenez vos enfants et petits-enfants pour décorer

des lampions **22h30** Lâcher de lanternes céleste chinoise

Samedi 22 août 14h30 Initiation QI GONG (Réservation obligatoire)

Jeudi 27 août 14h30 Conférence sur la Méditation pleine conscience « prendre conscience de soi et vivre sans stress »

Samedi 29 août 15h Initiation QI GONG

Pont-l'Évêque | Club de l'Age d'Or

Contact : Mme Ledemeney, Présidente du Club de l'Age d'or ☎ 02 31 64 18 59 - Portable : 06 10 28 42 60

Ouvert à toute personne de plus de 60 ans domiciliée à Pont-l'Évêque ou aux alentours

Animations (jeux de cartes ...) au Club de l'Age d'Or, 21 rue Hamelin tous les mardis et vendredis de 13h30 à 17h30.

📍 Ouverture du club uniquement le mardi en Août

Activités physiques douces animées par l'association SIEL BLEU, tous les mercredis de 9h45 à 10h45, rue Thouret.

📍 Reprise des cours en septembre

Séjour en Espagne du 5 au 14 octobre 2015 (10 jours – 9 nuits).

Transport, pension complète et excursions incluses Costa Brava. Tarif : 743 € par personne

Sortir

Du 3 au 5 juillet

La Trouvillaise

Trouville-sur-Mer

Du 10 au 14 juillet

Festival de marionnettes RÉCIDIVES

Dives-sur-Mer

13 juillet

Feu d'artifice

Trouville-sur-Mer

14 juillet

Feu d'artifice

Deauville

18 juillet

Feu d'artifice

Pont-l'Évêque (lac)

19 juillet

Feu d'artifice

Blangy-le-Château (Domaine du lac)

Du 18 juillet au 15 août

14^{ème} rencontres d'été théâtre et lecture en Normandie

Spectacles, repas-spectacles, lectures-spectacles, lectures-concerts, rencontres avec des auteurs, brunchs littéraires, lectures, films, ateliers, concours d'écriture, expositions, promenades-lectures en ville et dans le train ...

À Houlgate, Trouville-sur-Mer,

Cabourg, Dives-sur-Mer, Villers-sur-

Mer, Deauville, Honfleur,

Pont-l'Évêque, Beaumont-en-Auge,

Saint-Hymer, Blangy-le-Château ...

Du 18 juillet au 16 août

Promenades musicales

Pays d'Auge

25 juillet

Soirée dansante

Pont-l'Évêque (marché couvert)

Du 2 au 5 août

Les Médiévales

Château de Crèvecœur –en-Auge

15 août

Jazz aux Greniers

Honfleur

22 août

Dîner sur la digue

Cabourg

Pour en savoir plus sur les animations et manifestations proposées dans le Pays d'Auge Nord

Rendez-vous dans les offices de tourisme

Blangy-Pont-l'Évêque 02.31.64.12.77.

Blonville-sur-Mer 02.31.87.91.14.

Cabourg 02.31.06.20.00.

Cambremer 02.31.63.08.87.

Deauville 02.31.88.78.88.

Dives-sur-Mer 02.31.91.24.66.

Dozulé 02.31.86.12.79.

Honfleur 02.31.89.23.30.

Houlgate 02.31.24.34.79.

Touques 02.31.88.70.93.

Trouville-sur-Mer 02.31.14.60.70.

Villers-sur-Mer 02.31.87.01.18.

Villerville 02.31.87.77.76.

Professionnels, communes, associations ... informez-nous de vos manifestations

☎ 02.31.65.38.71. – e-mail : clicpaysdaugenord@calvados.fr