

# L'AGENDA de votre



## Le conseil de Simone

### Vous envisagez d'adapter votre salle de bain ?

Les retraités du secteur privé y compris agricole peuvent bénéficier d'une aide allant jusqu'à 5 000 € pour financer l'adaptation de la salle de bain. Cette aide est soumise à certaines conditions :

- ✓ Etre retraité du secteur privé âgé de plus de 70 ans
- ✓ Etre salarié ou retraité du secteur privé âgé de plus de 60 ans et en situation de perte d'autonomie
- ✓ Le logement doit être la résidence principale
- ✓ L'aide est soumise à conditions de ressources
- ✓ Les travaux doivent être réalisés par un professionnel et ne doivent pas être commencés avant l'accord de prise en charge

*Bon à savoir :*

*L'aide est accordée aux propriétaires occupants. Toutefois peuvent en bénéficier :*

- ✓ Les propriétaires bailleurs dont le locataire correspond aux critères ci-dessus
- ✓ Les enfants salariés du privé qui hébergent un parent âgé de 70 ans ou plus ou en perte d'autonomie

*L'aide est cumulable avec d'autres aides existantes : les aides de l'ANAH, de la CNAV et des Conseils départementaux.*

*Pour en savoir plus > <https://www.actionlogement.fr/aide-adaptation-du-logement-au-vieillessement>*



## METTEZ DE L'ÉQUILIBRE DANS VOTRE VIE !

### Inscription aux ateliers

*Il reste des places pour les ateliers suivants :*

- ✓ **Danse en ligne**  
15 € les 3 séances - Mardis 10, 17 et 24 mars de 14h00 à 16h00
- ✓ **Gym avec un gros ballon**  
15 € les 4 séances - 30 mars, 1<sup>er</sup>, 6 et 8 avril de 14h00 à 16h00
- ✓ **Programme P.I.E.D.** (gym douce favorisant notamment la préservation de l'équilibre)  
20 € les 12 séances – mardis et jeudis, du 28 avril au 9 juin, de 14h00 à 15h30

*L'activité Qi gong est complète*

*Inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord*



## CAFÉS LIONS ALZHEIMER

**Découverte de la sophrologie**

Jeudi 12 mars 2020

**Art floral**

Jeudi 2 avril 2020

De 14 h à 16 h

À la résidence Domitys Le Carrousel  
4 avenue André Thiers à CABOURG

Contact : résidence Domitys - 07 71 43 14 60 / 02 31 28 86 00

Gratuit  
Public :  
Aidants familiaux



## HALTE AUX DOULEURS !

Conférence avec possibilité de s'inscrire à des ateliers

**Jeudi 19 mars 2020 – de 14h00 à 16h30**

À la Maison des familles - Centre socioculturel JSF - Avenue du Canteloup à HONFLEUR

*Durs au mal ou douilletts, nous ne sommes pas tous égaux face à la douleur. Que signifie exactement ce signal du corps ? Existe-t-il des moyens d'en atténuer la perception ? Aujourd'hui en France, environ 12 millions de personnes souffrent de douleurs chroniques. Bonne nouvelle, les médicaments ne sont pas la seule solution. Utiliser la puissance de notre cerveau grâce à la sophrologie permet d'apprendre à gérer nos émotions et à court-circuiter la douleur.*

*Possibilité d'inscription à 3 séances de sophrologie à l'issue de la conférence (Nombre de places limité). Les séances auront lieu les 26 mars, 2 et 9 avril.*

*Conférence gratuite sur inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord*



## PRÉVENIR LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Conférence suivie de deux ateliers pratiques pour comprendre les risques et les évaluer pour les éviter.

**Mercredi 25 mars 2020 – de 14h00 à 16h30**

Salle municipale – 18 rue Thouret à PONT-L'ÉVÊQUE

Les ateliers sont programmés les 2 et 8 avril

Gratuit sur inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord



## Apéro théâtre : LA BALLADE DES PÉTILLANCES

**Mardi 31 mars - de 15 h 30 à 19h00**

à la Villa Beausoleil – 7 route des CréActeurs à DEAUVILLE

*La « Ballade des pétillances » est une parenthèse qui offrira sous une forme déambulatoire et ludique, les fruits de huit mois de rencontres entre 3 comédiens et des seniors de Deauville et sa région. Ces rencontres ont permis aux comédiens de recueillir des anecdotes et de concevoir, avec les seniors de l'atelier théâtre, un spectacle plein d'humour et de tendresse ponctué de lectures, de saynètes et de chansons.*

*Aux questions récurrentes : "Pourquoi faire du théâtre ?", "Quel sens a mon âge ?", les participants ont répondu par "l'envie". L'envie de s'amuser. L'envie d'une histoire, de textes, de poésies classiques dans un souci de faire jouer sa mémoire. L'envie de textes absurdes ou provocateurs. L'envie d'écrire ses propres textes et de les lire, de les rire ou de les pleurer.*

*Nous savons tous que beaucoup ont envie d'écouter, de partager, de s'amuser. Rendez-vous le 31 mars à Deauville pour une ballade pleine de "pétillances".*

*Gratuit sur inscription au 02 31 88 40 00 – Nombre de places limité*

## Agenda des partenaires

**CABOURG – Résidence Domitys Le Carrousel –**  
4 avenue André Thiers – 02.31.28.86.00

**Chaque lundi à 16 h 45**

**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 10 h 30**

**Atelier équilibre :**

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

**Chaque vendredi à 10 h**

**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.

**DEAUVILLE – VILLA BEAUSOLEIL**

7 route des CréActeurs –  
02.31.88.40.00 – [www.villabeausoleil.com](http://www.villabeausoleil.com)

Tous les **lundis, mardis, mercredis et jeudis**, la Villa propose aux seniors de venir passer une journée à la résidence :

Celle-ci démarre à **11h30** par un apéritif servi au salon et se poursuit par un déjeuner (préparé par le chef du restaurant de la résidence, Julien JAMET).

L'après-midi, il est proposé aux participants de partager l'animation du jour (arts plastiques, sortie sportive ou culturelle, sophrologie, etc.) qui se termine par un goûter servi au salon.

30 € - gratuit pour un accompagnant

**HONFLEUR – Foyer des anciens – Espace Rottier –**  
44 avenue de la république – 02.31.89.12.93 –  
[contact.foyer@ville-honfleur.fr](mailto:contact.foyer@ville-honfleur.fr)

*Le Foyer est ouvert du lundi au vendredi –  
13 h 30-17 h 30.*

*Lors des animations ou des sorties, le Foyer est fermé.  
Un repas est proposé chaque mercredi midi (13,50€) :  
les inscriptions doivent être enregistrées au plus tard  
le vendredi qui précède, avant 15 h.*

**Lundi 2 mars – 14h**

Projection de film au Foyer

**Vendredi 6 mars – après-midi**

Scrabble différents niveaux + initiation pour les débutants - avec M. LELIMOUSIN

**Lundi 9 mars – 14h**

Atelier Scrapbooking animé par Mme VAUGEOIS  
2 €/personne (maximum 8 personnes)

**Mardi 10 mars – 14h**

Cycle d'ateliers animé par Mme Magali BRANDS :  
Sophro. – Relax – Prévention de la douleur - Sommeil  
15 €/personne (inscription pour les 5 séances)  
(annulation de l'animation si le nombre de participants  
est inférieur à 7)

**Vendredi 13 mars – 14h**

Visite de l'entrepôt « NEL-Normandie Export Logistics »  
appelé « La laiterie » à HONFLEUR  
Départ du foyer en minibus 8 places à 13 h 30  
ou rendez-vous sur place (visite gratuite sur inscription  
et confirmation de la programmation selon  
les commandes de production et d'expédition).

**Mercredi 18 mars – 14h**

Projection de film au Foyer

**Vendredi 20 mars – 14h**

Atelier cuisine – gratuit, inscription obligatoire  
(groupe de 5 personnes)

**Mardi 24 mars – 14h**

Cycle d'ateliers animé par Mme Magali BRANDS :  
Sophro. – Relax – Prévention de la douleur - Sommeil  
15 €/personne (inscription pour les 5 séances)  
(annulation de l'animation si le nombre de participants  
est inférieur à 7)

**Mercredi 25 mars – 12h**

Repas dansant sur le thème « Montagne », animé par  
M. Michel SAINT LÉGER

Salle Carnot – 2 rue des corsaires – HONFLEUR

20 €/personne

**mardi 31 mars**

Concours de Belote coincée

3 €/personne (maximum 12 personnes)

## Agenda des partenaires

**LE BREUIL-EN-AUGE – Résidence Les bougainvillées** –  
Lieu dit Le plessis – 02.31.65.05.65/06.44.35.38.35 –  
camille.landais@les-bougainvillées.fr

**2 séances – mars**

Projet poterie

**Mercredi 11 mars – 14h**

Cirque

**Vendredi 20 mars**

Repas du printemps

**Lundi 13 avril (Pâques)**

Chasse aux oeufs

**TROUVILLE SUR MER – Résidence La roseraie** –  
28 rue du Manoir - Contact : M<sup>me</sup> Valerie EUSTACHE -  
C.C.A.S. de TROUVILLE/MER – 02.31.14.65.50

**Tous les jeudis – 14h -16h**

Gym. douce avec « Siel Bleu »

**Lundi 2 mars – 9h45 -11h**

Petit-déjeuner sur l'actualité

**Vendredi 6 mars**

Atelier dessin avec Anne-Joseph

**Mardi 10 mars – 14h30 – 16h**

Atelier couture (confection de lingettes lavables pour la crèche : « Des mains agiles pour les petits de la récré. »)

**Mardi 17 mars – 14h – 16h30**

Cinéma à la bibliothèque de TROUVILLE-SUR-MER

**Mardi 24 mars – 14h30 -16h**

Atelier pâtisserie

**Vendredi 3 avril – 14h-16h**

Visite de l'exposition « Marées hautes, marées basses » de Pierre COLLIN au musée Villa Montebello à TROUVILLE-SUR-MER – avec Anne-Joseph

**Lundi 6 avril – 9h45-11h**

Petit-déjeuner sur l'actualité

**Mardi 21 avril – 14h30 -16h**

Atelier pâtisserie

**Mardi 28 avril – 14h-16h30**

Atelier lecture