L'Ondine

Programme

Mai - juin - juillet - août

CLÉON

L'Ondine

Les activités hebdomadaires

GYM	SOPHROLOGIE	ANIMATION
CONFÉRENCE	JEUX ET GOÛTER	SORTIE
REPAS	SÉANCE FILM	ATELIER

Sophrologie

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mai / 20 et 27 juin / 4 juillet de 14h à 15h15 ou de 15h45 à 17h

Sylvie OBE, Sophrologue, vous apportera des techniques de respiration, de relaxation musculaire ou de libération des tensions physiques, psychiques et émotionnelles.

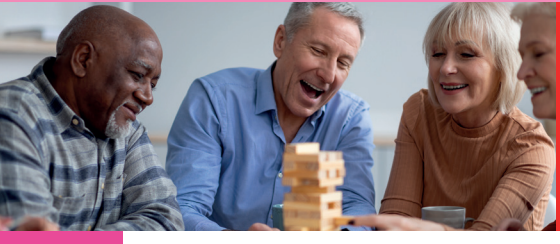
Tarifs forfaitaires de l'abonnement pour 8 séances
Cléonnais 56 € / Extérieur 68 €
Sur inscription à partir du 2 mai

Gym douce

Les jeudis 5, 12 et 19 mai / 2, 9, 16, 23 et 30 juin de 14h15 à 15h15

Caroline du Grand Couronne Gymnique, coach sportive, viendra dispenser une séance de gym douce. Ces exercices d'assouplissement et d'étirement très doux sont bénéfiques pour la santé !

Tarifs forfaitaires de l'abonnement pour 8 séances
Cléonnais 12 € / Extérieur 16 €
Sur inscription à partir du 2 mai



Jeux de société

Les mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mai / 7, 14, 21 et 28 juin / 5 juillet / 2, 9, 16, 23 et 30 août de 14h à 17h.

Sans inscription préalable

Les ateliers

Chauffe Citron

Jeudi 12 mai et 30 juin à Boby Lapointe, jeudi 16 et 23 juin à L'Ondine

Portée et dirigée par le Sillage en partenariat avec L'Ondine, cette activité vous permettra de stimuler votre mémoire, votre curiosité en vous amusant : énigmes, jeux et récits...

Renseignements à l'accueil de L'Ondine

Numérique

Les lundis 20 et 27 juin, 4 et 11 juillet de 14h à 16h30, à L'Ondine

Le Clic Repér'Age, en partenariat avec l'AG2R La Mondiale et Média formation, vous propose quatre séances pour vous accompagner dans l'utilisation du numérique : la création d'une boîte mail, l'accès aux droits, la création de « mon espace santé » ... Un spécialiste répondra à vos questions et vous aidera dans vos démarches.

Renseignements et inscription auprès du CLIC Repér'Age au 02 35 78 90 90

Prévention des chutes

Vendredi 6 mai à 14h, à L'Ondine

Venez découvrir les trucs et astuces pour prévenir les chutes. Un atelier ludique animé par le Médiateur Santé de l'Atelier Santé Ville.

Inscription à partir du 2 mai

Créatif

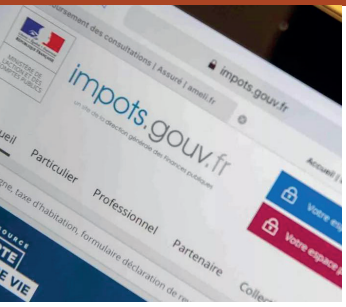
Vendredi 3 juin à 14h, à L'Ondine

Corinne, de l'association Le Sillage, vous propose de venir créer votre sac de plage personnalisé en tissu !

Tarif unique : 5 €

Inscription à partir du 23 mai

Permanence de la Direction Générale des Finances Publiques



Vendredi 6 mai
de 14h à 17h

À l'occasion de la campagne de déclaration des revenus qui a démarré le 8 avril, la Ville de Cléon accueillera des permanences sur rendez-vous, de la Direction Régionale des Finances Publiques.

Inscription obligatoire
à L'Ondine ou au CCAS 02 32 96 25 40

Repas Espagnol

Mercredi 11 mai
à partir de 11h45

Venez vous retrouver autour d'une paëlla confectionnée par le service restauration de la municipalité et une animation dansante.

Tarifs : Cléonnais 8 € / Extérieur 12 €

Inscription à partir du 2 mai

Projection du film espagnol « Étreintes brisées »

Vendredi 13 mai
à 14h30

Dans l'obscurité, un homme écrit, vit et aime. Quatorze ans auparavant, il a eu un violent accident de voiture, dans lequel il n'a pas seulement perdu la vue mais où est morte Lena, la femme de sa vie. Cet homme a deux noms : Harry Caine, pseudonyme ludique sous lequel il signe ses travaux littéraires, ses récits et scénarios ; et Mateo Blanco, qui est son nom de baptême, sous lequel il vit et signe les films qu'il dirige.

Inscription recommandée

Le jardin partagé de L'Ondine

Vendredi 20 mai
de 14h à 16h

Après avoir préparé la terre, la décoration de notre jardin, l'heure est venue de planter !

Inscription à partir du 9 mai

Projection du film « 30 ans sinon rien »

Vendredi 27 mai
à 14h30

Jenna, adolescente de treize ans qui rêve de devenir célèbre, s'enferme dans un placard après avoir subi une expérience humiliante. Lorsqu'elle se décide enfin de sortir de sa cachette, elle s'aperçoit que, par un phénomène extraordinaire et inexplicable, elle est sur le point de célébrer son trentième anniversaire et qu'elle est devenue extrêmement belle et populaire.

Inscription recommandée

Tournoi de pétanque

Vendredi 10 juin
à 14h

À l'approche de l'été, il est temps de ressortir les boules de pétanque ! Rien de tel qu'un petit tournoi pour se mettre en jambes !

Inscription à partir du 23 mai

Randonnée cléonnaise

Vendredi 17 juin
de 14h à 16h

Inscription à partir du 7 juin

Le Club Rando-Nature du Sillage vous propose une marche au « grand air » dans Cléon. Tous à vos baskets !

Sortie Giverny

Vendredi 24 juin
Départ de L'Ondine à 13h15

Visite guidée des jardins et de la maison de Claude Monet, l'un des fondateurs de l'impressionnisme.

Inscription à partir du 7 juin

Tarifs : Cléonnais 12 € / Extérieur 20 €

Repas Barbecue

Mercredi 29 juin
à partir de 11h45

Venez fêter l'été autour d'un barbecue suivi d'un après-midi dansant.

Tarifs : Cléonnais 8 € / Extérieur 12 €

Inscription à partir du 7 juin

Projection du film « 3 zéros »

Vendredi 1er juillet
à 14h30

À Fleury-Mérogis, un match de foot a lieu dans la cour de prison. Tibor Kovacs, un jeune Hongrois, fait des prodiges avec le ballon. Véritable virtuose du football, il rêve de jouer en équipe de France. Pour Manu, son compagnon de cellule, Tibor est un cadeau du ciel.

Inscription recommandée

Jeux extérieurs

Vendredi 8 juillet
à 14h

Une activité à partager entre amis et avec vos petits-enfants. Bonne ambiance et convivialité assurées !

Inscription à partir du 27 juin

FERMETURE DE L'ONDINE
DU 12 AU 29 JUILLET

Projection du film « 16 levers de soleil »

Vendredi 5 août
à 14h30

Le 17 novembre 2016, Thomas Pesquet s'envole pour sa première mission spatiale à 450 kilomètres de la Terre. S'envoler pour l'espace, c'est ce rêve que Thomas Pesquet a réalisé en décollant depuis la base de Baïkonour.

Inscription recommandée

Loto intergénérationnel

Vendredi 12 août
à 14h

Présence des enfants de l'association Le Sillage. Les petits-enfants des participants sont les bienvenus.

Inscription à partir du 1er août

Sortie au Parc de Clères

Vendredi 19 août
Départ de L'Ondine à 11h

Prévoir un pique-nique.
Les petits-enfants sont encore les bienvenus !

Tarifs : Cléonnais 12 € / Extérieur 20 €

Tournoi de pétanque

Vendredi 26 août
à 14h

Il est temps de mettre en application les progrès de l'été !

Inscription à partir du 16 août

Tournoi de coinchée

Vendredi 2 septembre
à 14h

Inscription à partir du 16 août

Qui sera votre partenaire du jour ? Pour le savoir, retrouvez-nous autour de la table de jeu ! Les vainqueurs seront récompensés.

Nouvelle Programmation à compter du lundi 5 septembre 2022

Des envies, des propositions d'activités ou de sorties, faites-en part auprès de l'équipe de L'Ondine !

Rejoignez la Chorale de La Traverse !

Portée et dirigée par La Traverse, en partenariat avec L'Ondine , la chorale se retrouve tous les jeudis de 18h15 à 19h15 à L'Ondine.

Renseignements et inscription à La Traverse au 02 35 81 25 25
Tarifs annuels : Cléonnais 40 € / Extérieur 80 €

Permanences mutuelle santé « Ma commune Ma santé »

- Mardi 10 mai
- Mardi 7 juin

Renseignements auprès du CCAS de Cléon : 02 32 96 25 40

S comme Sport

MAI

DI	1	
LU	2	Sophrologie
MA	3	Jeux et goûter
ME	4	
JE	5	Gym douce
VE	6	Prévention des chutes Permanence DGFIP (Finances Publiques)
SA	7	
DI	8	
LU	9	Sophrologie
MA	10	Jeux et goûter
ME	11	Repas espagnol
JE	12	Gym douce Chauffe Citron à Boby Lapointe
VE	13	Film « Étreintes brisées »
SA	14	
DI	15	
LU	16	Sophrologie
MA	17	Jeux et goûter
ME	18	
JE	19	Gym douce
VE	20	Jardin partagé de L'Ondine
SA	21	
DI	22	
LU	23	Sophrologie
MA	24	Jeux et goûter
ME	25	
JE	26	FÉRIÉ
VE	27	Film « 30 ans sinon rien »
SA	28	
DI	29	
LU	30	Sophrologie
MA	31	Jeux et goûter

JUIN

ME	1	
JE	2	Gym douce
VE	3	Atelier créatif
SA	4	
DI	5	
LU	6	FÉRIÉ
MA	7	Jeux et goûter
ME	8	
JE	9	Gym douce
VE	10	Tournoi de pétanque
SA	11	
DI	12	
LU	13	
MA	14	Jeux et goûter
ME	15	
JE	16	Gym douce Chauffe Citron à L'Ondine
VE	17	Randonnée cléonnaise
SA	18	
DI	19	
LU	20	Sophrologie Atelier numérique
MA	21	Jeux et goûter
ME	22	
JE	23	Gym douce Chauffe Citron à L'Ondine
VE	24	Sortie Giverny
SA	25	
DI	26	
LU	27	Sophrologie Atelier numérique
MA	28	Jeux et goûter
ME	29	Repas Barbecue
JE	30	Gym douce Chauffe Citron à Boby Lapointe

JUILLET

VE	1	Film « 3 zéros »
SA	2	
DI	3	
LU	4	Sophrologie Atelier numérique
MA	5	Jeux et goûter
ME	6	
JE	7	
VE	8	Jeux extérieurs
SA	9	
DI	10	
LU	11	Atelier numérique
MA	12	
ME	13	
JE	14	FÉRIÉ
VE	15	
SA	16	
DI	17	
LU	18	
MA	19	
ME	20	
JE	21	
VE	22	
SA	23	
DI	24	
LU	25	
MA	26	
ME	27	
JE	28	
VE	29	
SA	30	
DI	31	

AOÛT

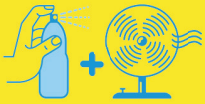
LU	1	
MA	2	Jeux et goûter
ME	3	
JE	4	
VE	5	Film « 16 levers de soleil »
SA	6	
DI	7	
LU	8	
MA	9	Jeux et goûter
ME	10	
JE	11	
VE	12	Loto intergénérationnel
SA	13	
DI	14	
LU	15	FÉRIÉ
MA	16	Jeux et goûter
ME	17	
JE	18	
VE	19	Sortie au Parc de Cleres
SA	20	
DI	21	
LU	22	
MA	23	Jeux et goûter
ME	24	
JE	25	
VE	26	Tournoi de pétanque
SA	27	
DI	28	
LU	29	
MA	30	Jeux et goûter
ME	31	

SEPTEMBRE

JE	1	
VE	2	Tournoi de coinchée

CANICULE, FORTES CHALEURS

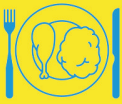
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Manger en quantité suffisante

Ne pas boire d'alcool

Éviter les efforts physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule

Santé publique France

Sauf indications contraires, les animations de ce programme sont gratuites et ne nécessitent pas de réservation au préalable.

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions s'effectuent sur place à L'Ondine ou par téléphone au 02 35 77 51 70 les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 14h à 17h à partir de la date mentionnée. (Pour les activités payantes, inscriptions sur place uniquement).

L'Ondine

113 rue des Brûlins
76410 Cléon
02 35 77 51 70
ondine@ville-cleon.fr

Ouverte les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 14h à 17h