

# L'Ondine



*Programme*  
Activités dès 60 ans

*Mai - juin - juillet - août 2023*



## Édito



Mesdames, Messieurs, Chers Concitoyens,

Le temps passe vite et voici déjà la seconde édition de la programmation 2023 des activités proposées par L'Ondine, de mai à août.

### **Vous avez 60 ans et plus ? Ce programme est fait pour vous !**

Sophrologie, taïso, gym douce, films, sorties, jardin partagé, randonnée, danse, ateliers créatifs, pétanque, jeux de société, repas à thème, numérique ... tant d'activités variées pour nourrir le corps et l'esprit dans la convivialité !

À cette riche programmation, s'ajoute un temps fort auquel je suis très attachée : le challenge « Tricot Solidaire ». Tricoter de la layette pour la pouponnière et les prématurés de la maternité du CHI des Feugrais m'est apparu comme une évidence : nombre d'entre nous a des compétences qu'il ne tient qu'à nous de partager et d'en faire profiter les autres.

Je vous invite donc, si vous savez tricoter ou si vous voulez apprendre, quel que soit votre âge, à venir nous rejoindre à L'Ondine les jeudis à 15h30 ou à déposer vos productions sur notre stand à la Traverse le 3 juin prochain lors du Festival des Bouts d'chou.

J'espère que vous pourrez trouver au sein de L'Ondine des moments de détente et d'échanges, si nécessaires pour se sentir bien.

Toujours à votre écoute, les membres du Conseil d'Administration du CCAS et moi-même sommes à votre disposition, n'hésitez pas à venir vers nous.

L'été approche, cependant il est encore un peu tôt pour vous souhaiter qu'il soit doux, alors profitons ensemble des belles journées de printemps, des arbres en fleurs et du chant des oiseaux !

**Fabienne TELLIEZ**

**Vice-Présidente du CCAS, Adjointe chargée de la solidarité intergénérationnelle**

ACTIVITE PHYSIQUE

ANIMATION

ATELIER

GYM

JEUX ET GOÛTER

REPAS

SÉANCE FILM

SOPHROLOGIE

SORTIE

## Les activités hebdomadaires

### Sophrologie

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

*Séances organisées les lundis, de 13h50 à 15h20.*

*Abonnement pour 7 séances, les lundis 15 mai, 22 mai et du 5 juin au 3 juillet*

*Cléonnais 49 € / Extérieur 59,5 €*

*Sur inscription à partir du 2 mai*



### Taïso

*Les lundis 15 mai, 22 mai et du 5 juin au 3 juillet, de 15h30 à 16h30*

Christophe BRUCK, professeur de Judo et Taïso, animera cette nouvelle activité ayant pour objectif de renforcer le système musculaire. Accessible aux personnes à mobilité réduite.

*Tarifs forfaitaires de l'abonnement pour 7 séances*

*Cléonnais 10,50 € / Extérieur 14 €*

*Sur inscription à partir du 2 mai*



### Jeux de société et goûters

*Tous les mardis, de 14h à 17h, à l'exception des périodes de fermeture de L'Ondine.*

*Sans inscription préalable*



### Gym douce

*les jeudis 4, 11 et 25 mai / 1er, 8, 15, 22 et 29 juin / 6 juillet de 14h15 à 15h15.*

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

*Tarifs forfaitaires de l'abonnement pour 9 séances*

*Cléonnais 13,50 € / Extérieur 18 €*

*Sur inscription à partir du 2 mai*

## Projection du film « Champagne »

**Vendredi 5 mai à 14h30**

Jean, Patrick, Joanna, Romane et Guillaume se connaissent maintenant depuis plus de 30 ans. Leurs mariages et leurs enfants n'ont pas réussi à les éloigner et justement, ce week-end, la bande de cinquantenaires se retrouve en Champagne pour l'enterrement de vie de garçon de Patrick, le dernier célibataire de la bande. Mais la future épouse, arrivée à l'improviste, ne semble pas faire l'unanimité...

**Inscription recommandée**



## Challenge Quinzaine de la Petite Enfance : Tricot solidaire



**Les jeudis 4, 11 et 25 mai**  
de 15h30 à 17h

Tricoter c'est bien, mais tricoter solidaire c'est mieux ! Nous comptons sur votre mobilisation ! L'idée est de confectionner de la layette pour les nouveau-nés de la maternité du CHI des Feugrais.

Ce challenge sera clôturé le samedi 3 juin lors du Festival des Bouts d'chou.

**Sur inscription, à L'Ondine**

## Fonctionnement des tablettes et smartphones

**Les mercredis 10 et 24 mai**  
de 9h30 à 11h30

Ces nouveaux outils de communication vous mènent la vie dure, vous pensez ne pas être capables de vous en servir ?

N'hésitez pas, prenez rendez-vous auprès de Gilles Barcelo au 06 62 95 50 44.

**Sur inscription, à L'Ondine**





## Tournoi de coinchée



**Vendredi 12 mai à 14h**

Venez battre les cartes en équipe dans ce tournoi de coinchée, variante de la belote !

**Inscription à partir du 2 mai**

## Atelier plantation du jardin partagé de L'Ondine

**Vendredi 19 mai à 14h**

L'heure est aux plantations. Cet atelier est l'occasion de préparer la terre et de décorer nos jardins.

**Inscription à partir du 9 mai**



## Randonnée Cléonnaise



**Vendredi 26 mai à 14h**

L'Ondine vous propose une sortie au grand air, à travers les sentiers de Cléon. Départ de L'Ondine à 14h. Tous à vos baskets !

**Inscription à partir du 9 mai**

## Challenge Quinzaine de la Petite Enfance : Tricot solidaire

**Jeudi 1er juin**, de 15h30 à 17h

Tricoter c'est bien, mais tricoter solidaire c'est mieux ! Nous comptons sur votre mobilisation ! L'idée est de confectionner de la layette pour les nouveau-nés de la maternité du CHI des Feugrais.

Ce challenge sera clôturé le samedi 3 juin lors du Festival des Bouts d'chou.

Sur inscription, à L'Ondine



## Initiation à la danse de salon

**Vendredi 2 juin**, de 14h30 à 15h30

NOUVEAU



Stéphanie GODET-HORVILLE, professeure de danse, viendra vous initier à différentes danses de salon : tango, valse, chachacha, bachata... Que vous soyez seul ou en couple, n'hésitez pas à venir assister à cette séance d'initiation. A l'issue de celle-ci, vous pourrez vous pré-inscrire pour des cours de danse hebdomadaires dès la rentrée de septembre.

Inscription à partir du 22 mai

**Exceptionnellement, L'Ondine sera fermée le vendredi 9 juin**

## La sécurité lors d'achats en ligne

**Les mercredis 7 et 21 juin**  
de 9h30 à 11h30

Acheter sur internet vous fait peur, vous avez besoin de conseils pour éviter les pièges ? Le Conseiller numérique est là pour vous aider dans cette démarche.

N'hésitez pas, prenez rendez-vous auprès de Gilles Barcelo au 06 62 95 50 44.



Sur inscription, à L'Ondine

## Projection du film « A couteaux tirés »



**Vendredi 16 juin à 14h30**

Célèbre auteur de polars, Harlan Thrombey est retrouvé mort dans sa somptueuse propriété, le soir de ses 85 ans. L'esprit affûté et la mine débonnaire, le détective Benoit Blanc est alors engagé par un commanditaire anonyme afin d'élucider l'affaire...

**Inscription recommandée**

## Repas barbecue

**Mercredi 21 juin à partir de 11h45**

Venez fêter le 1er jour de l'été autour d'un barbecue proposé par le service restauration ! Ce repas sera suivi d'une animation dansante.

**Tarifs : Cléonnais 8 € / Extérieur 12 €**

**Inscription à partir du 5 juin**



## Atelier créatif « customisation »

**Vendredi 23 juin à 14h**

Corinne, du SILLAGE, vous propose un atelier créatif pour customiser une boîte à mouchoirs

**Inscription à partir du 12 juin**



## Tournoi de pétanque



**Vendredi 30 juin à 14h**

Une activité à partager entre amis et en famille !

**Inscription à partir du 19 juin**

## Projection du film « Qu'est-ce qu'on a tous fait au bon dieu ? »



**Vendredi 7 juillet à 14h30**

Ce sont bientôt les 40 ans de mariage de Claude et Marie Verneuil.

Pour cette occasion, leurs quatre filles décident d'organiser une grande fête surprise dans la maison familiale de Chinon et d'y inviter les parents de chacun des gendres, pour quelques jours.

**Inscription recommandée**

VOUS PENSEZ CONNAÎTRE TOUTE LA FAMILLE ?

### QU'EST-CE QU'ON A TOUS FAIT AU BON DIEU ?



**FERMETURE DE L'ONDINE**  
du 10 juillet  
au 28 juillet

**Permanences mutuelle santé**  
« Ma commune Ma santé »

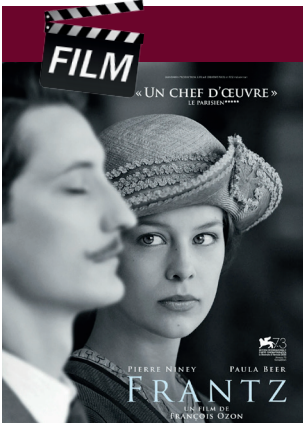
De 14h à 16h, Mardi 16 mai  
De 14h à 16h, Mardi 20 juin



Renseignements et prise de rendez-vous  
auprès du CCAS de Cléon : 02 32 96 25 40



## Projection du film « Frantz »



**Vendredi 4 août à 14h30**

Au lendemain de la guerre 14-18, dans une petite ville allemande, Anna se rend tous les jours sur la tombe de son fiancé, Frantz, mort sur le front en France. Mais ce jour-là, un jeune français, Adrien, est venu se recueillir sur la tombe de son ami allemand. Cette présence à la suite de la défaite allemande va provoquer des réactions passionnelles dans la ville.

**Inscription recommandée**

## Loto intergénérationnel

**Vendredi 11 août à 14h**

Venez partager un moment sympa en famille !

**Inscription à partir du 1er août**

**Événement gratuit**



## Jeux extérieurs

**Vendredi 18 août à 14h**

Molki, palet breton, vous attendent pour un après-midi convivial !

**Inscription à partir du 8 août**



## Sortie au Parc Canadien

NOUVEAU

**Vendredi 25 août, départ  
de L'Ondine à 11h**

Départ de L'Ondine à 11h puis visite en camion militaire de la réserve des bisons. Vos petits-enfants sont les bienvenus. Prévoir le pique-nique.

**Tarifs : Cléonnais 16 € / Extérieur 24 €**

**Inscription à partir du mardi 8 août**



©Office de tourisme Terroir de Caux

## Tournoi de pétanque

**Vendredi 1er septembre à 14h**

L'été n'est pas fini, il est encore temps d'affronter vos amis lors d'une partie de pétanque !

**Inscription à partir du 20 août**



## Cléon fait sa rentrée

**Samedi 2 septembre  
de 14h à 18h**

Lors de l'événement « Cléon fait sa rentrée », L'Ondine tiendra un stand pour présenter les activités proposées pour l'année.

**Au complexe sportif Ostermeyer**



# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**



**Évitez  
l'alcool**



**Mangez en  
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous  
le corps**



**Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités  
sans efforts**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule



Le Restaurant de L'Ondine vous accueille, dans un cadre convivial, du lundi au vendredi de 12h00 à 13h30. Il est ouvert aux personnes de plus de 65 ans.

Le menu est consultable sur le site de la ville [www.ville-cleon.fr](http://www.ville-cleon.fr) et est affiché au restaurant de L'Ondine.

**Tarifs cléonnais : 4,30 € / Extérieur : 7 €**

**Inscription à L'Ondine, tous les vendredis, pour la semaine suivante. Pour les convives souhaitant déjeuner ponctuellement, l'inscription se fait auprès de la Direction des Restaurants à la Mairie : 02 32 96 25 48 ou 02 32 96 26 08.**



*La ville facturera mensuellement aux usagers sur une période considérée uniquement les repas consommés. Le règlement se fera en Mairie auprès du régisseur par espèces, chèque, carte bancaire ou prélèvement bancaire.*



## A VOS IDÉES !

Avez-vous des suggestions ? Des envies d'activités ? N'hésitez pas à nous les partager, une boîte à idées est à votre disposition à l'accueil de L'Ondine.





## MAI

LU	1	FÉRIÉ
MA	2	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	3	
JE	4	GYM DOUCE / ATELIER TRICOT SOLIDAIRE
VE	5	PROJECTION DU FILM « CHAMPAGNE »
SA	6	
DI	7	
LU	8	FÉRIÉ
MA	9	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	10	ATELIER CONSEILLER NUMÉRIQUE
JE	11	GYM DOUCE / ATELIER TRICOT SOLIDAIRE
VE	12	TOURNOI DE COINCHÉE
SA	13	
DI	14	
LU	15	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	16	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	17	
JE	18	FÉRIÉ
VE	19	PLANTATION DU JARDIN PARTAGÉ
SA	21	
DI	22	
LU	22	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	23	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	24	ATELIER CONSEILLER NUMÉRIQUE
JE	25	GYM DOUCE / ATELIER TRICOT SOLIDAIRE
VE	26	RANDO CLÉONNAISE
SA	27	
DI	28	
LU	29	FÉRIÉ
MA	30	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	31	

## JUIN

JE	1	GYM DOUCE / ATELIER TRICOT SOLIDAIRE
VE	2	INITIATION À LA DANSE DE SALON
SA	3	
DI	4	
LU	5	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	6	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	7	ATELIER CONSEILLER NUMÉRIQUE
JE	8	GYM DOUCE
VE	9	FERMETURE EXCEPTIONNELLE
SA	10	
DI	11	
LU	12	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	13	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	14	
JE	15	GYM DOUCE
VE	16	PROJECTION DU FILM « À COUTEAUX TIRÉS »
SA	17	
DI	18	
LU	19	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	20	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	21	REPAS BARBECUE / ATELIER CONSEILLER NUMÉRIQUE
JE	22	GYM DOUCE
VE	23	ATELIER CUSTOMISATION D'UNE BOÎTE À MOUCHOIRS
SA	24	
DI	25	
LU	26	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	27	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	28	
JE	29	GYM DOUCE
VE	30	TOURNOI DE PÉTANQUE

## JUILLET

SA	1	
DI	2	
LU	3	SOPHROLOGIE / TAÏSO
MA	4	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	5	
JE	6	GYM DOUCE
VE	7	PROJECTION DU FILM « QU'EST CE QU'ON A TOUS FAIT AU BON DIEU? »
SA	8	
DI	9	
LU	10	FERMETURE
MA	11	
ME	12	
JE	13	
VE	14	
SA	15	
DI	16	
LU	17	
MA	18	
ME	19	
JE	20	
VE	21	
SA	22	
DI	23	
LU	24	
MA	25	
ME	26	
JE	27	
VE	28	
SA	29	
DI	30	
LU	31	

## AOÛT

MA	1	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	2	
JE	3	
VE	4	PROJECTION DU FILM « FRANTZ »
SA	5	
DI	6	
LU	7	
MA	8	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	9	
JE	10	
VE	11	LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL
SA	12	
DI	13	
LU	14	
MA	15	
ME	16	
JE	17	
VE	18	JEUX EXTÉRIEURS
SA	19	
DI	20	
LU	21	
MA	22	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	23	
JE	24	
VE	25	SORTIE À LA FERME DES BISONS - PARC CANADIEN
SA	26	
DI	27	
LU	28	
MA	29	JEUX DE SOCIÉTÉ ET GOÛTER
ME	30	
JE	31	

## SEPTEMBRE

VE	1	TOURNOI DE PÉTANQUE
----	---	---------------------



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

