

L'AGENDA de votre



Le conseil de Simone

Comment bien se protéger de la chaleur ?



L'Agenda Seniors fait son grand retour après de longs mois d'absence ! L'amélioration de la situation sanitaire permettant de nouveau à nos partenaires de programmer des rendez-vous, toujours dans le respect des gestes barrières, voici ce qui vous est proposé pour la période estivale.

L'été arrive ! Et avec lui la chaleur qui peut parfois être difficile à supporter. Au-delà des conseils habituels : ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée, penser à bien s'hydrater ; nous vous proposons ici des astuces et autres systèmes D pour rester au frais !

La climatisation oui mais attention au coup de froid !

Faites attention de ne pas créer une trop grande différence de température entre l'intérieur de votre logement et l'extérieur, sans quoi c'est le coup de froid assuré ! Pour cela, respectez une différence maximum de 5 degrés.

Sortez vos ventilateurs !

Si vous n'avez pas de climatiseur, placez devant un ventilateur une bouteille d'eau congelée. L'air sortant du ventilateur passe par la bouteille et se rafraîchit à son contact, cela aide à faire baisser la température de la pièce.

De l'art d'un seau bien versé !

Le soir quand le soleil est couché, versez un seau d'eau froide sur votre terrasse, votre balcon et vos rebords de fenêtre. Ce geste diminuera la température de l'endroit ainsi mouillé et vous permettra de faire rentrer de l'air frais !

La nuit, on rafraîchit !

Aérer pour évacuer la chaleur intérieure et faire entrer l'air plus frais de la nuit. Astuce : en maison, pensez à ouvrir la porte de la cave et une fenêtre dans les étages pour faire circuler l'air de bas en haut ! Attention toutefois aux ouvertures sur l'extérieur afin de prévenir toute intrusion ! Enlevez les tapis des chambres la nuit pour faciliter le refroidissement des sols.



Veillée de village – Association de Développement Territorial Local du Bessin (ADTLB)

Vendredi 2 juillet – 19h – MOSLES – Salle des Fêtes

Jean-Pierre SAINT Hommage à Georges Brassens

Samedi 3 juillet – 20h30 – VER-SUR-MER – Salle saint-Exupéry

Les Matous concert de chansons françaises

Renseignements et inscription au 02 31 22 17 44



Terrasse animée à l'Espace Argouges de Bayeux

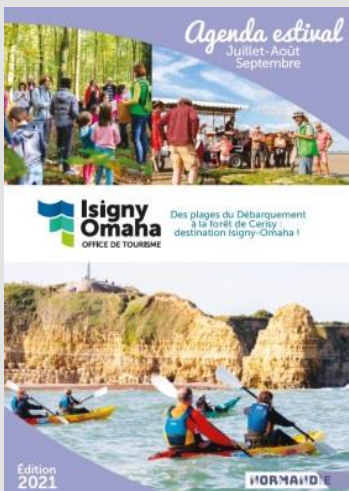
Venez partager un temps de convivialité en musique de 18h à 20h (entrée libre)

Vendredi 2 juillet : *JAZZFATRAS* – jazz

Vendredi 23 juillet : *BITALA* – percussions africaines

Vendredi 6 août : *VINCENT MIL* – chansons françaises

Vendredi 27 août : *SYLVAIN GAMBINI* – jazz manouche



L'Office de tourisme d'Isigny-Omaha dévoile son programme d'été !

Plus de 120 animations sur l'ensemble de l'été ! Visites et activités sont proposées 7 jour sur 7 avec jusqu'à 4 animations par jour.

Littoral, forêt, marais, tout y est ! Nature, sport patrimoine, Débarquement de Normandie, artisanat, gastronomie, il y en a pour tous les goûts.

Les nouveautés cette année :

- 2 nouvelles thématiques pour les sorties en attelage
- Balade en kayak ou en forêt en fin de journée
- Les vendredis « *patrimoine* » sur les châteaux du territoire.

Toutes les animations sont sur réservation au 02 31 21 46 00.

Retrouvez tout le programme sur le site rubrique AGENDA :

www.isigny-omaha-tourisme.com



34ème Médiévales de Bayeux

Samedi 3 et Dimanche 4 juillet

Après une annulation inévitable en 2020, les Médiévales se réinventent en 2021 pour animer Bayeux autrement. Les échos des sculpteurs, des marchands et des troubadours résonneront dans les rues de la cité médiévale. Au programme : marché médiéval, maîtres d'art et compagnons sur le chantier médiéval, jeux d'antan et spectacles de rue.

Plus d'informations sur lesmedievaux.bayeux.fr

Festival les Pieds dans les Etoiles

Samedi 3 et Dimanche 4 juillet - VILLY-BOCAGE



Festival clôturant la saison culturelle de Pré-Bocage Intercom, « *les Pieds dans les Etoiles* » propose des spectacles d'art de la rue, cirque, danse, théâtre, musique, de 30 minutes en accès libre et gratuit.

A la tombée de la nuit, un spectacle grand format sous chapiteau est proposé.

Le programme est à retrouver sur le site de Pré-Bocage Intercom :

<https://prebocageintercom.fr/loisirs-tourisme/culture/saison-culturelle/>

Culture – Animations – Patrimoine avec l'ADTLB

L'ADTLB propose une saison culturelle riche avec différents spectacles et concerts sur tout le territoire du Bessin :



Du 5 au 8 juillet : *Les Petits Chanteurs de Belgique*

Du 30 au 3 août : 8^{ème} festival Les Embruns de Musique

Du 4 au 6 août : *La Compagnie du Belouga* joue la comédie.

Du 15 août au 16 septembre : Cycle de concerts autour de la valorisation du patrimoine.

Renseignements : ☎ 02 31 22 17 44

Tout le programme sur : www.adtlb.com



Marché du terroir et de l'artisanat normand

BAYEUX – rue Lambert le Forestier

Du 8 juillet au 26 août de 17h à 22h30

Tous les jeudis : déco, accessoires de mode, manger, boire... que du fait main « made in Normandie » !

Et des surprises musicales à 19h.

Bientôt près de chez vous : Le Sensibus

Mardi 06 juillet dès 9h sur le marché de COURSEULLES-SUR-MER



Venez vous informer sur les solutions qui existent pour adapter votre domicile et faciliter votre quotidien.

Vous bénéficierez de démonstration de petits matériels et accessoires qui faciliteront la gestion de tous les jours et des exemples d'aménagement du domicile vous seront présentés (cuisine et salle de bain).

Retrouvez toutes les dates de la tournée du SENSIBUS sur :

<http://www.solihanormandie.fr/bientot-pres-de-chez-vous-le-sensibus>

Les Estivales du Pré-Bocage

Musique du monde
 Mercredi 14 juillet - 11 h Médiathèque Villers-Bocage
 Samedi 17 juillet - 11 h Parvis Mairie Les Monts d'Aunay
 L'Intercontinental Orchestra vous propose un voyage musical intense et joyeux où les rythmes et les mélodies racontent une part de l'histoire des Hommes.

Cirque
 Mercredi 21 juillet - 10 h Médiathèque Villers-Bocage
 Samedi 24 juillet - 11 h Parvis Mairie Les Monts d'Aunay
 Avec La Compagnie En Corps en l'air, main à main, jonglage et manipulation d'objets d'équilibre et nous emmènent sur la route de la vie... une vie décidément bien enchantée!

Danse hip-hop
 Mercredi 28 juillet - 11 h Médiathèque Villers-Bocage
 Samedi 31 juillet - 11 h Parvis Mairie Les Monts d'Aunay
 Les danseurs de la Compagnie Par-Allèles nous offrent une danse hip-hop envoiée, festive, percussante et singulière.

Jukebox Opéra
 Mercredi 4 août - 11 h Médiathèque Villers-Bocage
 Samedi 7 août - 11 h Parvis Mairie Les Monts d'Aunay
 Marie-Paule Bonnemaison nous présente un véritable défilé de rue dans un répertoire varié de Verdi à ACDC, en passant par Annie Corley et Berthelin...

Chanson française
 Mercredi 11 août - 11 h Médiathèque Villers-Bocage
 Samedi 14 août - 11 h Parvis Mairie Les Monts d'Aunay
 Années du feu saoré et du souffle furieux de la révolte, La Lochante, trio normand, ravive les chansons du répertoire humaniste français.

PRÉ-BOCAGE
 Les Monts d'Aunay
 Pays de Normandie
 VRE

Les Estivales du Pré-Bocage

Les 14, 21 et 28 juillet ; le 4 et le 11 août à la médiathèque de VILLERS-BOCAGE
Les 17, 24 et 31 juillet ; le 7 et le 14 août sur le parvis de la Mairie des MONTS D'AUNAY.

Musique du monde, cirque, danse hip-hop, récital de rue, chanson française, voilà ce que vous a concocté Pré-Bocage Intercom pour cet été !

Tout le programme est sur le site de Pré-Bocage Intercom :

<https://prebocageintercom.fr/loisirs-tourisme/culture/saison-culturelle/>



Osez la médiévale attitude

BAYEUX – Du 5 au 8 août

6^{ème} édition sur le thème « les réjouissances » par la Société des Concerts. Stage de danse médiévale, Bal de la Licorne pour vous permettre d'apprendre à danser et pratiquer, quel que soit votre âge. Jeu des 100 écus et démonstration de danses médiévales en plein air sont au programme de cette année.

Renseignements et réservation : ☎ 06 33 89 73 23

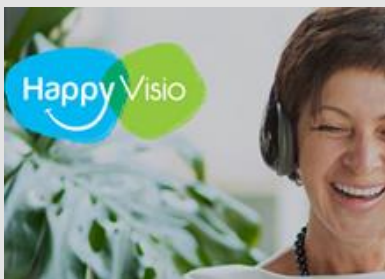


Marche Nordique

BAYEUX – Résidence « Les Falaises Blanches »
Les lundis de 10h à 12h et les jeudis de 16h30 à 17h30

Ouverte à toutes personnes de 60 ans et +. Accès gratuit grâce au financement de la CFPPA du Calvados.

Inscription obligatoire : ☎ 02 31 10 44 00



Happy Visio : conférence et ateliers en ligne

Vous êtes curieux et rechercher des infos sur :

- Bienvenue à la retraite
- Crise sanitaire : comment reprendre pied [...]
- Nutrition plaisir
- Bien chez soi
- Rythme, bien-être et santé
- Ateliers numériques

Renseignements : ☎ 02 31 25 38 31

www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Code de gratuité : ASEPT14



Le port du masque est obligatoire dans les lieux fermés.
 Les activités en extérieur sont sous réserve des aléas météorologiques..