

# L'AGENDA de votre



## L'Apaisante – destinée aux aidants familiaux

Au quotidien, vous accompagnez, aidez un proche âgé, souffrant ou dépendant au quotidien. Vous êtes « aidant », cette action est pour vous!

Dans un lieu d'exception, nous vous proposons un après-midi de détente autour de plusieurs ateliers, en présence de nombreux partenaires et professionnels du secteur.

Possibilité de venir accompagné de son proche qui sera pris en soin par des professionnels et pourra profiter d'une animation médiation animale



**Jeudi 22 septembre**

**14H00 à 17H00**

**Domaine de la Tour**  
Lieu Dit la Tour  
14700 ST PIERRE CANIVET

**GRATUIT- Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## « Encore bien acteurs » Théâtre suivi d'un forum – Semaine bleue

L'ASEPT Normandie vous propose une pièce de théâtre « encore bien acteur » animée par la compagnie Envers de l'Art pour aborder le thème du Bien Vieillir en toute convivialité et légèreté

A l'issue du spectacle, le public pourra découvrir les différents partenaires locaux qui participent au bien vieillir. Pour conclure cet après-midi divertissant, un pot de convivialité est proposé aux participants.

**Lundi 3 octobre**

**14H00 à 16H30**

**Salle polyvalente**  
Place de la mairie  
14700 NORON L'ABBAYE

**GRATUIT- Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

## « Vieillir, Plaisir, Désir » Théâtre suivi d'un débat – Semaine bleue

La compagnie de Théâtre MACEDOINE vous propose une pièce de théâtre en trois parties pour parler sans tabou d'un sujet peu abordé : l'amour.

Est-il encore possible d'aimer ? Comment s'accepter avec l'âge ?

Un débat sera animé par un sexologue à l'issue du spectacle.



**Mardi 4 octobre**

**14H00 à 16H30**

**Salle des fêtes**  
5 venelle des bambins  
ST GERMAIN LE VASSON

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Balade Sophro- Baskets – Semaine bleue

Synchroniser sa respiration avec ses pas, renforcer sa capacité à se détendre physiquement et psychologiquement, libérer ses tensions, réveiller sa mémoire sensorielle tels sont les bienfaits de cette séance de Sophro-Baskets.

Isabelle RENOUVIN, sophrologue, propose de vous faire découvrir cette marche douce en pleine conscience.

Munissez vous de bonnes chaussures et d'une bouteille d'eau.  
*En cas d'intempérie une séance en intérieur est prévue.*

**Mercredi 5 octobre**

**14H00 à 15H30**

**Résidence Garvin**  
15 boulevard de la Libération  
FALAISE

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Atelier d'écriture et mise en voix – Semaine bleue

Oser jouer avec les mots, écrire pour le plaisir, se laisser surprendre, lire ses textes à voix haute le tout dans une ambiance conviviale et de partage.

Marie LEMOINE, conteuse professionnelle, vous accompagnera durant trois séances à laisser libre cours à votre imagination et coucher sur le papier les mots qui vous habitent. Vous apprendrez également à mettre en voix vos textes.

*N'hésitez pas à apporter des livres ou des textes qui vous inspirent !*

**Jeudi 6 octobre**  
**Jeudi 13 octobre**  
**Jeudi 20 octobre**

**14H00 à 16H00**

**Médiathèque de Falaise**  
Rue Gonfroy Fitz-Rou  
14700 FALAISE

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Après-midi festif – Semaine bleue

Venez partager un moment festif et convivial !

L'école de musique, l'université inter-âge et le club de l'amitié de Falaise vous proposent de chanter ensemble. Un livret de chants sera diffusé pour reprendre en cœur des chansons connues de tous : l'Auvergnat, le Sud, Salade de fruits...

Une découverte des différentes pratiques corporelles (danse, gym douce...) vous sera proposée par Chorège (Centre de Développement Chorégraphique National Falaise Normandie). Un pot de convivialité sera ensuite partagé pour clôturer la semaine bleue 2022.

Vendredi 7 octobre

15H à 17H

**Ecole de Musique de Falaise**

11 rue des Ursulines  
14700 FALAISE

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Ciné – débat

Pour sensibiliser le public sur l'isolement des personnes âgées, MONALISA et le CLIC de Falaise vous invitent à la projection du film « Adopte un veuf » de François DESAGNAT avec André DUSOLLIER, Bérengère KRIEF, Arnaud DUCRET

A l'issue du film, un échange avec le public et les professionnels présents est proposé pour aborder cette thématique.

Lundi 17 octobre

14H à 17H

**Cinéma l'Entracte**

8 rue de Fresnaye  
14700 FALAISE

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## « Prenez votre cœur en main » - Conférence suivie d'ateliers



Une conférence interactive animée par une diététicienne pour aborder le cœur et ses facteurs de protections

Vous pourrez participer ensuite à 3 ateliers pour la mise en pratique :

- Alimentation
- Gestion du stress
- Activité physique adaptée : accessible à tous

*Il vous est possible d'apporter votre pique-nique afin de le partager ensemble, le café et thé vous seront offerts*

Mardi 15 novembre

**Conférence**

10H à 12H

**Ateliers**

14H à 17H

**Salle du Pressoir**  
Parc de la Fresnaye  
14700 FALAISE

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Initiation au numérique - Ateliers

L'ASEPT de Normandie propose 8 ateliers pour vous familiariser avec la tablette tactile et utiliser internet.

Au programme : initiation aux réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram...), découverte de Skype, WhatsApp..., apprentissage pour télécharger des applications ludiques et pratiques mais aussi enregistrer vos photos et vidéos.

*L'engagement aux 8 séances est demandé.*

*Matériel mis à disposition. Possibilité de venir avec son matériel.*

**Lundis et Vendredis du  
7 novembre au 5 décembre**

**9H 45 à 11H45**

**Maison des Loisirs**  
rue Louis Lefèvre  
POTIGNY

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Pourquoi consulter un gériatre ? – Réunion d'information

Problèmes de mémoire, consultation mémoire, évaluation gériatrique : de quoi s'agit-il?

Le centre hospitalier de Falaise, en partenariat avec le CLIC de Falaise vous proposent une réunion d'information afin de mieux vous repérer.

Médecin gériatre et psychologue répondront à vos questions.

**Vendredi 18 novembre**

**14H30 à 16H30**

**CLIC de Falaise**  
4 rue de la résistance  
14700 FALAISE

**GRATUIT- Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Les troubles visuels - Réunion d'information et sensibilisation

Vous vous interrogez sur votre vue ?

L'association Voir-Ensemble vous propose une réunion d'information et de sensibilisation sur les troubles visuels avec présentation des solutions de compensation, animée par une ergothérapeute.

Selon vos besoins, une étude personnalisée gratuite à domicile peut vous être proposée.

**Mardi 6 décembre**

**14H30 à 16H30**

**Résidence autonomie les  
coquelicots**  
2 impasse des têtes Noires  
14700 FALAISE

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR LE JOUR DE L'ACTION**

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement**

(afin de faire bénéficier de votre place à une personne sur liste d'attente)

*Application du protocole sanitaire en vigueur*

**Renseignements - Inscriptions :**

**CLIC de Falaise**

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

N'hésitez pas à contacter le CLIC pour recevoir l'agenda!

## LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

### **Découverte du Centre socio-culturel de Falaise et l'Espace Public Numérique**

Le centre socio-culturel et l'Espace Public Numérique de Falaise vous ouvrent leurs **portes vendredi 16 septembre de 14H à 16H – 1 rue des prémontrés** :

- Une visite guidée et conviviale,
- Une présentation des activités proposées,
- Un goûter partagé.

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du centre socio-culturel de Falaise 1 rue des Prémontrés 14700 FALAISE 02 31 20 42 00 ou [centre.socioculturel@falaise.fr](mailto:centre.socioculturel@falaise.fr)

### **Centre socio-culturel de Falaise – ateliers découverte suite Semaine bleue**

Dans le prolongement de la semaine bleue, le centre socio-culturel vous propose de participer à une séance gratuite parmi les activités suivantes : jeux de société, gym douce, image de soi, couture, scrapbooking, théâtre

**Du 10 au 14 octobre - Horaires et dates différentes selon l'activité**

**GRATUIT - Sur inscription** auprès du centre socio-culturel de Falaise 1 rue des Prémontrés 14700 FALAISE 02 31 20 42 00 ou [centre.socioculturel@falaise.fr](mailto:centre.socioculturel@falaise.fr)

### **Maison des Habitants de Pont d'Ouilly - ateliers découverte suite Semaine bleue**

La Maison des Habitants de Pont d'Ouilly vous propose de venir participer gratuitement aux activités ci-dessous :

Motricité séniors, gym douce, atelier initiation au numérique, sport santé, marche douce, club de l'amitié

Une solution de transport est proposée pour les habitants du bassin de Pont d'Ouilly.

**Du 10 au 14 octobre - Horaires et dates différentes selon l'activité**

**GRATUIT - Sur inscription** auprès de la maison des habitants de Pont d'Ouilly 37 rue du beau Site 14690 PONT D'OUILLY 06 71 43 01 72 ou [mdh@pontdouilly-loisirs.com](mailto:mdh@pontdouilly-loisirs.com)



## LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

### **SENSIBUS sur les routes du calvados – 2<sup>ème</sup> semestre 2022**

**Le Sensibus** est un véritable **showroom mobile**, destiné à informer et sensibiliser les publics séniors sur ce qui est possible de faire dans son logement pour y vivre plus longtemps en sécurité et plus confortablement.

Il est aménagé en pièces de vie (salle de bain, cuisine...) et dispose d'aides techniques et petits accessoires permettant de se faciliter la vie au quotidien : ouvre-boîte automatique, brosse de dos à long manche, loupe électronique...

Pour retrouver le SENSIBUS :

**Mercredi 12 octobre** : Marché de Potigny de 9h à 12h

**Judi 03 novembre** : Parking de la Mairie de Grainville-Langannerie de 14h à 16h30

Et bien d'autres lieux et dates encore sur le territoire des CDC Pays de Falaise et Cingal Suisse Normande

**GRATUIT – Entrée libre** Renseignements : SOLIHA 8 Boulevard Jean Moulin 14000 CAEN  
06.37.59.10.96 ou [contact.sensibus@solihanormandie.fr](mailto:contact.sensibus@solihanormandie.fr)

### **Conseillers Numériques du Département**

Les Conseillers numériques du département vous proposent :

Des séances autour du numérique :

**14h à 15h**

**Maison France Services - 16 rue de l'Abbatiale St Pierre sur Dives- ST PIERRE EN AUGE**

**Judi 08 septembre** : Initiation smartphone

**Judi 15 septembre** : Installation d'applications sur smartphone

**Judi 22 septembre** : Découverte de l'appareil photo – smartphone

*Matériels nécessaires pour venir en atelier : smartphone (Android ou IOS)*

**GRATUIT – sur Inscription** : Mathilde FONITCHEFF 06.98.64.87.08

Des permanences pour vous aider dans l'utilisation de vos outils informatiques :

**Lundi matin** : Médiathèque MORTEAUX COULIBOEUF

**Mercredi après midi** : Point info 14 POTIGNY

**Vendredi matin** : Point info 14 PONT D'OUILLY

**Vendredi après midi** : Point info 14 MORTEAUX COULIBOEUF

**Vendredi après-midi** : Point info 14 BRETTEVILLE SUR LAIZE

**GRATUIT – Entrée libre** Renseignements : Céline FIRMIN 06.98.64.79.87. ou Yann PESCHEUR 06.98.64.80.73