

L'AGENDA de votre



Equilibre et vous

Apprendre à respirer, rompre l'isolement, reprendre confiance en soi, apprendre à se relever, prévenir la perte d'équilibre par un renforcement musculaire et la mobilisation au sol, tels sont les objectifs de cette action.

Venez participer :

- à la réunion d'information,
- et/ou aux 12 séances de mise en pratique « équilibre et vous »

Munissez vous de bonnes chaussures et d'une gourde d'eau.

L'engagement aux 12 séances est demandé.

**Mardi 12
septembre**

REUNION D'INFORMATION

14h à 15h30

**Salle polyvalente
Chemin Haussé
CAUVICOURT**

**Les lundis
à partir du 18
septembre
(hors vacances
scolaires)**

SEANCES

**14h à 15h
Salle polyvalente
Chemin Haussé
CAUVICOURT**

GRATUIT – Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

Prenons soin de ceux qui aident!

Théâtre débat « Aidants votre santé en jeu » – ouvert à tous

Saynètes autour de la santé de l'aidant proposées par Papillon Noir théâtre, en présence d'une psychologue, suivies d'échanges avec les professionnels de l'accompagnement

Trois ateliers - dédiés aux aidants

« Aidant et en forme »

Marchons ensemble : apprentissage de la marche afghane et votre propre rythme régénèrent

« Aidant et serein »

Méditons ensemble : découverte de la méditation zen

« Aidant, mais pas seulement »

Cuisinons ensemble : des recettes bonnes pour les papilles et pour la santé

Pour participer aux ateliers, vous avez besoin d'aide pour vous véhiculer ou prendre en soin votre proche, contactez Mme Gaëlle COINTRE 06 42 86 39 30

**Mardi
19 septembre**

**THEATRE DEBAT
14h
Entrée dès 13h30**

**Salle des fêtes
place du marché
Saint Pierre Sur Dives
SAINT PIERRE EN AUGÉ**

**Les mardis
3 et 17 octobre
7 novembre**

ATELIERS

**14h à 17h
Espace Marie Curie
20 rue du Général
Leclerc
Saint Pierre Sur Dives
SAINT PIERRE EN AUGÉ**

GRATUIT – Places limitées sur inscription auprès de la Mutualité Française Normandie 06 42 86 39 30

Marche d'orientation

Marcher en groupe convivial, sans objectif de performance, pour reprendre en douceur une activité.

Animée par l'association Siel Bleu cette marche d'orientation a pour but de vous faire travailler votre sens de l'orientation, votre équilibre et votre endurance.

Munissez vous de bonnes chaussures de marche

Jeudi 28 septembre

10h – 11h30

**Château de la
Fresnaye
FALAISE**

GRATUIT – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Programme les insatiables

Des actions ludiques et conviviales, des conseils et des astuces pour comprendre et mettre en pratique l'alimentation plaisir et santé adaptée à partir de 60 ans

Vendredi 5 septembre

10h-12h30 Maison des Habitants 37 rue du beau site à Pont d'OUILLY

Atelier cuisine pour les aidants « comment s'organiser en cuisine »

Animé par Maëlle Noire, Naturopathe.

Apportez vos boîtes de conservation

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

Vendredi 15 septembre

9h45-17h lieu à définir (autour de Soumont St Quentin)

Escapade gourmande : balade pédestre à la Brèche au diable, dégustation

Présence d'un producteur et/ou chef, herboriste

Places limitées - Inscriptions 06 83 37 70 52

Prévoir des chaussures fermées et confortables et son pique-nique

Jeudi 12 octobre

14h30-16h30 Résidence les coquelicots 2 impasse de la tête noire à Falaise

Atelier cuisine en toute convivialité

Animé par Maëlle Noire, Naturopathe et Elsa Rignault, cheffe zéro-déchet.

Apportez vos boîtes de conservation

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

Vendredi 20 octobre

10h-12h00 Visite de la Ferme Safran De Normandie à La Hoguette

Visite de la ferme suivie d'une dégustation des produits issues de l'exploitation

Avec Annie et Pascal Guérard et Maëlle Noire, naturopathe.

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

Vendredi 24 novembre

10h-12h MJC rue Louis Lefèvre à Potigny

Atelier cuisine pour les aidants « spécial enrichissement »

Animé par Maëlle Noire, Naturopathe et Elsa Rignault, cheffe culinaire.

Apportez vos boîtes de conservation

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

Semaine bleue « vieillir ensemble une chance à cultiver »

Dimanche 1^{er} octobre

14h30-19h salle des sorbiers chemin de Chambray à Lisieux

Grand bal des séniors – Inscriptions 06 71 06 50 58

Lundi 2 octobre

10h-11h30 départ Place Guillaume le Conquérant à Falaise

Balade guidée « Falaise médiévale » - Inscriptions 02 31 41 41 90

13h30-15h30 Centre socio-culturel 1 rue des Prémontrés à Falaise

Atelier scrapbooking : créer l'album photo de famille – Inscriptions 02 31 20 42 00

15h30-17h30 Centre socio-culturel 1 rue des Prémontrés à Falaise

Atelier cuisine « d'ici et d'ailleurs » - Inscriptions 02 31 20 42 00

10h-12h00 MJC rue Louis Lefèvre à Potigny

Atelier dentelle – Inscriptions 06 72 36 57 26

19h-20h gymnase Zenon Ruda Place Nicolas Copernic à Potigny

Gym pour tous - Inscriptions 06 72 36 57 26

Mardi 3 octobre

14h-16h30 salle de réunion – Mairie 11 rue de l'Ormeau à Beaumais

Atelier Nutrisiel - Inscriptions 02 31 41 41 90

Mercredi 4 octobre

10h-12h00 MJC rue Louis Lefèvre à Potigny

Atelier cuisine partagé intergénérationnel - Inscriptions 06 72 36 57 26

10h-12h00 Maison des habitants 37 rue du beau site à Pont D'Ouilly

Initiation à la marche douce – Inscriptions 06 71 43 01 72

14h-16h30 MJC rue Louis Lefèvre à Potigny

Jeux de société avec les enfants du centre de loisirs - Inscriptions 06 72 36 57 26

14h30-16h Centre socio-culturel 1 rue des Prémontrés à Falaise

Animation Wii en famille - Inscriptions 02 31 20 42 00

Pour recevoir le programme complet de la semaine bleue contactez le CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91
ou clicdefalaise@calvados.fr

Semaine bleue « vieillir ensemble une chance à cultiver »

Jeudi 5 octobre

9h45-12h00 espace Lemaître boulevard de la libération à Falaise

Micro-folies « haute en couleurs » : visite et atelier – Inscriptions 02 31 90 92 44

14h-15h30 salle de réunion Mairie à Morteaux Couliboeuf

« 1,2,3 budget », jeux de plateau et quizz – Inscriptions 02 31 41 41 90

14h-15h30 Maison des habitants 37 rue du Beau site à Pont d'Ouille

Évènement convivial et festif - Inscriptions 06 71 43 01 72

Vendredi 6 octobre

10h-11h30 départ le bourg Mairie à Saint Pierre du Bû

Balade sophro et éveil des sens - Inscriptions 02 31 41 41 90

14h-16h centre socio-culturel 1 rue des prémontrés à Falaise

Atelier découverte du théâtre - Inscriptions 02 31 20 42 00

16h-17h gymnase Zenon Ruda Place Nicolas Copernic à Potigny

Gym douce - Inscriptions 06 72 36 57 26

17h-20h centre socio-culturel 1 rue des prémontrés à Falaise

Après-midi karaoké - Inscriptions 02 31 20 42 00

Mardi 10 octobre

10h30-11h30 résidence Garvin 15 boulevard de la libération à Falaise

Le chant pour se détendre – Inscriptions 02 31 90 08 82

Mercredi 11 octobre

15h-17h00 résidence Garvin 15 boulevard de la libération à Falaise

Atelier « Chauffe Citron » – Inscriptions 02 31 90 08 82

Pour recevoir le programme complet de la semaine bleue contactez le CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Ateliers éveil sensoriel

Venez participer à trois ateliers pour éveiller vos sens, animés par une sophrologue.

Moment d'échange interactif, de détente et convivial vous attend

Les Vendredis
13 octobre
10 et 17 novembre

ATELIERS

10h à 11h
Salle Maurice Gervais
Mairie
SAINT PIERRE DU BU

GRATUIT – Inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Séniors, je prends soin de moi!

La Mutualité Française Normandie vous propose un parcours en 5 séances pour renforcer l'estime de soi, animées par des professionnels (socio-esthéticienne, experte en communication...):

- expression de soi et connaissance des autres
- prendre soin de soi et de ses émotions
- être bien dans sa peau
- communiquer sereinement

Tenue confortable recommandée

Les Jeudis
9, 16, 23, 30
novembre
7 décembre

14h à 16h30

Salle des Associations
Chemin de l'église
USSY

GRATUIT – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Stop aux violences intrafamiliales

Afin de prévenir les violences intrafamiliales; la circonscription d'action sociale de Falaise propose au grand public un temps de sensibilisation avec :

- un théâtre débat par la compagnie Macédoine,
- un échange avec les professionnels et les participants

Jeudi
30 novembre

Théâtre - débat

19h30
Salle du FORUM
2 bd de la libération
FALAISE

GRATUIT – Inscription recommandée auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Initiation au numérique – ateliers

L'association AGIR abcd propose aux débutants un cycle de 6 ateliers d'initiation à l'informatique : faire une recherche sur internet, envoyer un mail, enregistrer un document, utiliser une clé USB...

Conditions pour participer:

- Vous munir de votre propre ordinateur portable ou tablette lors des ateliers
- Vous engager à être présent sur l'ensemble des 6 dates

**Les mardis
10 et 17 octobre
7 et 14 novembre
et les jeudis
19 octobre
9 novembre**

9h30 – 11h30

**Salle de réunion
Mairie
VERSAINVILLE**

GRATUIT – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou 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)

Pour recevoir l'agenda séniors contactez le CLIC :

CLIC de Falaise

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

L'AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC de Falaise communique les autres actions mises en place sur le territoire, proposées par différentes structures ou associations. Les inscriptions ne sont pas enregistrées auprès du CLIC. Nous vous invitons à prendre contact auprès d'elles pour vous y inscrire.

PONT D'OUILLY LOISIRS – MAISON DES HABITANTS

Pour les séniors de Pont D'Ouilly et bassin de vie

- Transports à la demande
- Ateliers numériques
- Des activités physiques adaptées
- Des activités de loisirs

Informations et renseignements 06 71 43 01 72 mdh@pontdouilly-loisirs.com

POTIGNY - MJC

- Des activités physiques adaptées (gym pour tous...)
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

Informations et renseignements 02 31 40 75 23 mjc.potigny@orange.fr

FALAISE - CENTRE SOCIO-CULTUREL FALAISE

- Des activités physiques adaptées
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

Informations et renseignements 02 31 20 42 00

CAVADOS - CONSEILLERS NUMERIQUES

Des permanences des ateliers en individuel ou collectif sur le numérique pour : prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette...), envoyer ou recevoir des mails, installer et utiliser des applis sur son smartphone...

Informations et renseignements : CDC Pays de falaise et CDC Cingal Suisse Normande Mme FIRMIN Céline 06 98 64 79 87 - celine.firmin@calvados.fr **ou M. PESCHEUR Yann 06 98 64 80 73 -** yann.pescheur@calvados.fr

TRAVAUX DE RENOVATION ENERGETIQUE - ADAPTATION DU LOGEMENT

Le Département du Calvados et L'Agence Nationale de l'Habitat portent un programme permettant aux propriétaires de bénéficier d'aides financières et d'un accompagnement gratuit pour :

- améliorer l'efficacité énergétique du logement,
- adapter le logement à une perte d'autonomie

Informations et renseignements 09 82 81 63 80 lundi au vendredi 9h-12h 14h-17h