

L'AGENDA de votre



Avril - Mai - Juin 2022

Séances de relaxation

Profitez de 6 séances de relaxation pour vous détendre et apprendre des techniques simples à reproduire facilement chez vous



Les jeudis 5, 12 et 19 mai puis les 2, 9 et 16 juin

Deux créneaux possibles :

De 9h30 à 10h30

De 11h à 12h

à la Mairie d'ANISY – Rue de la Chênaie

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr

Printemps des CLIC : # J'ose le smartphone !

Envie de découvrir le numérique ?

Conférence sur la prise en main du smartphone suivie de stands pour vous conseiller ou vous orienter



Mardi 17 mai à partir de 13h45

Le Pavillon (centre socio culturel) – 11 rue des arts à OUISTREHAM

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr

« Arnaques, démarchages abusifs, escroqueries... »

Comment se prémunir du démarchage à domicile, par téléphone ou sur internet ?

Réunions d'information animée par la Gendarmerie



Mardi 31 mai à 14h30

Salle des fêtes – rue du 7 juin à PUTOT EN BESSIN (THUE ET MUE)

Mardi 28 juin à 14h30

Salle des Baladins – Place des Marronniers à DOUVRES LA DELIVRANDE

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr

Réunion d'information sur la maladie d'Alzheimer

Intervention de l'association France Alzheimer



- ☐ **Mardi 21 juin** à partir de 14h
à **COLLEVILLE MONTGOMERY**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr

Prévention routière

Révision du code de la route – Stands

- ☐ **Jeudi 23 juin** à partir de 14h
à **BLAINVILLE SUR ORNE**



Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr

Nos partenaires vous proposent...

Rencontres et écoute

Oubliez ou partagez vos soucis avec d'autres, dans un groupe à taille humaine, autour d'activités manuelles, d'interventions extérieures, sorties culturelles ou de détente



- ☐ **Un après-midi par semaine, le mardi** en période scolaire
De 13h30 à 17h30

41 rue du Général de Gaulle à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

*Renseignements et inscription auprès de la Rose des Vents « Association Familiale de Douvres »
02.31.37.27.63 ou 02.31.37.24.28*

Gym prévention santé

Pratiquez une activité physique adaptée afin de maintenir et/ou améliorer son autonomie et son bien-être physique et moral en fonction de ses capacités

- ☐ **Tous les mardis** de 14h15 à 15h15
Sauf durant les grandes vacances scolaires
Participation demandée



Salle Brummel – rue Brummel à **LUC SUR MER**

Renseignements et inscription : 07.63.87.73.55 ou typhaine.goraguer@sielbleu.org

Les cafés des aidants « A So'friandise »

A destination de tous les aidants indépendamment de l'âge, du contexte, de la pathologie
Animés par Amandine Cabaret psychologue et Christelle Langlet assistante en soins gériatriques

- ☐ **Vendredi 8 avril** de 14h à 16h « *Quels sont nos besoins et nos droits en tant qu'aidants* »
 - ☐ **Vendredi 13 mai** de 14h à 16h « *Et si je partais en vacances ?* »
- ☐ **Vendredi 10 juin** de 14h à 16h « *Comment gérer le regard des autres ?* »
- ☐ **Vendredi 10 juillet** de 14h à 16h « *La culpabilité dans tout ça ?* »
So'Friandise - salon de thé à **VILLERS-BOCAGE**

Les cafés « ça déménage »

A destination des seniors sans troubles mnésiques
Animés par Amandine Cabaret



- ☐ **Jeudi 28 avril** de 14h à 16h « *Ca déménage ! Mais ou ?* » organisation et raisonnement
 - ☐ **Jeudi 19 mai** de 14h à 16h « *Jeux de mots, jeux de stylo* »
- ☐ **Jeudi 30 juin** de 14h à 16h « *C'est les vacances !* » école, souvenirs, projets...
- ☐ **Jeudi 28 juillet** de 14h à 16h « *Voyage, voyage* » parlons géographie
Café du DOC (face à la mairie) à **AURSEULLES**

Un bol d'air

A destination des seniors

Marche adaptée accompagnée des conseils de Natalia Leclerc, ergothérapeute

- ☐ **Vendredi 29 avril** de 14h à 15h30
- ☐ **Vendredi 20 mai** de 14h à 15h30
- ☐ **Vendredi 24 juin** de 14h à 15h30

La halte aux randonneurs à **PARFOURU SUR ODON**



Renseignements et inscription : 06.40.82.27.86
L'instant répit, La maison de Jeanne - VILLERS BOCAGE

Initiation et démonstration de dentelle au fuseau

- ☐ **Mercredi 6 avril** de 14h à 16h

Ciné – Conférence ALTAIR – Le Quebec

L'escapade de Patrick Moreau sur le St Laurent en Amérique du Nord
Suivi d'une pause gourmande
7€ la séance



- ☐ **Dimanche 24 avril** à 14h

Concours de Belote

Nombreux lots à gagner
5€/personne
Pause gourmande incluse

- ☐ **Mardi 14 juin** de 14h30 à 17h30

DOMITYS - 50 rue du 8 mai 1945 à **COURSEULLES SUR MER**

Renseignements et inscription auprès de Domitys au : 02.31.97.98.99 ou courseulles.anim@domitys.fr

Initiation au numérique

Sensibilisation et initiation au numérique sur ordinateur, tablette ou smartphone
Résolution des blocages, atelier cybersécurité



- Mardi 5 avril** de 14h à 17h - Mairie du **MESNIL-PATRY**
- Mardi 19 avril** de 14h à 17h - Salle du conseil à **CHEUX**

Sans rendez-vous et gratuit

Renseignements : conseillers-numeriques@calvados.fr

Le Forum du Bien Vieillir

Stands – Ateliers - Conférences

Professionnels et associations seront présents pour informer les visiteurs (retraités, seniors, aidants, familles...) sur la santé, le bien-être, les loisirs et le maintien à domicile



- Vendredi 15 avril** de 10h à 17h

Au Studio - 12 place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE - THUE ET MUE**

Retrouvez le programme sur : www.thuetemue.fr

Renseignements et inscription au : 06.99.15.75.79 ou 06.24.63.53.08

Sensibus

Aménager son habitat pour prévenir les chutes et autres accidents domestiques

- Vendredi 15 avril** de 10h à 17h

Au studio- 12 place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)**



- Mercredi 20 avril**

de 9h à 12h Sur le marché à **CREULLY SUR SEULLES**

de 14h à 16h30 Place des Commerces à **CAIRON**

- Jeudi 5 mai**

de 9h à 12h Sur le marché à **VERSON**

de 14h à 16h30 Place du marché à **GRAINVILLE SUR ODON**

- Mercredi 25 mai** de 9h à 12h

Sur le marché à **BERNIERES SUR MER**

Renseignements: 02.31.38.31.38 ou contact.sensibus@solihanormandie.fr

Cafés mémoire France ALZHEIMER

Temps convivial d'échanges autour d'un verre pour les personnes malades, les proches aidants ou toutes personnes intéressées pour partager son quotidien, poser des questions, recevoir de l'information auprès des bénévoles et d'un psychologue



- Vendredi 29 avril et Vendredi 17 juin** de 16h à 18h30
2 square du Théâtre à **HEROUVILLE SAINT CLAIR**

- Jeudi 12 mai** de 16h à 18h30

Café Mancel (*dans l'enceinte du Château*) à **CAEN**

Renseignements et inscription : 02.31.28.03.54 ou contact@francealzheimer14.fr

Rugby bien-être



Venez découvrir cette activité adaptée aux séniors autour d'un petit déjeuner de présentation

☐ **Vendredi 6 mai** à 10h

Club de Rugby de Côte de Nacre – Route de Courseulles à **BERNIERES SUR MER**

Renseignements: 07.70.13.95.22 ou lou.delsuq@gmail.com

Journée Mondiale France Parkinson

Vivre avec la maladie de Parkinson et AGIR

La kinésithérapie pour toutes les étapes de l'évolution de la maladie



☐ **Jeudi 12 mai** de 10h à 17h

Salle de la Fonderie à **HEROUILLE SAINT CLAIR**

Restauration sur place possible sur inscription

Renseignements: 06.52.42.24.91 ou isabelle.menier@wanadoo.fr

Séances de sophrologie

La sophrologie allie exercices de respiration, mobilisation du corps et techniques de visualisation.

C'est aussi l'occasion de s'exprimer sur ses ressentis en toute sérénité.



☐ **Samedi 14 mai, Samedi 11 juin et Samedi 9 juillet** de 10h30 à 11h30

Association culturelle à **COURSEULLES SUR MER**

Tarif 80€ / Adhésion 16€

Renseignements et inscription : 06.42.23.79.35 ou accourseulles@gmail.com



Conférence sur la prévention routière

Sensibilisation à la sécurité routière

☐ **Mardi 17 mai** à 14h

A la médiathèque – salle Cholet à **COLLEVILLE MONTGOMERY**

Suivie d'ateliers le 24 et 31 mai à 14h

Renseignements et inscription auprès du CCAS de la Mairie: 02.31.97.12.82



Les permanences des conseillers

Conseils pour prendre en main un équipement, envoyer/recevoir un mail, naviguer sur internet, installer des applis, cyber sécurité...

Accueil sans rendez-vous :



Structure d'accueil	Jour d'intervention	Horaires
ANGUERNY Mairie	LUNDI matin	9h15-12h15
CAIRON Mairie	JEUDI matin (rdv individuels) JEUDI après-midi (atelier co)	9h – 12h 14h - 16h30
COLLEVILLE- MONTGOMERY CCAS – Mairie	MARDI et JEUDI matin	9h - 12h
COURSEULLES Point Info 14	MARDI matin VENDREDI après-midi	9h – 12h30 14h – 16h30
DOUVRES- LA-DELIVRANDE CCAS –Mairie	VENDREDI après-midi	14h – 17h
LION SUR MER Mairie	LUNDI après-midi	14h - 16h
OUISTREHAM Point Info 14	MERCREDI après-midi	13h30 – 17h30
SAINT AUBIN SUR MER Annexe de la Mairie	MARDI après-midi	13h30 - 16h30
THUE ET MUE Médiathèque Bretteville l'Orgueilleuse Mairies (ateliers ponctuels)	MARDI après-midi	15h-17h30 Médiathèque 14h-17h Mairie



Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Ouest
Rue de l'église
14440 DOUVRES LA DELIVRANDE
☎ 02.31.37.64.64

✉ cliccaenouest@calvados.fr

*Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
Permanence tous les jeudis après-midi à la mairie de Ouistreham de 13h30 à 16h30*