

L'AGENDA de votre



Janvier – Février – Mars 2020

Les actions de votre CLIC



Toute l'équipe du CLIC vous souhaite une bonne et heureuse année 2020

Bonne Année 2020

Réunions d'information et de sensibilisation sur les troubles visuels avec présentation de solutions de compensation



- ☐ **Lundi 13 janvier 2020** à 14 heures
Salle Roger Dumez – 7 rue Monseigneur Hickey à St AUBIN SUR MER
- ☐ **Lundi 27 janvier 2020** à 14 heures
Salle polyvalente de Sainte Croix Grand Tonne à THUE ET MUE
- ☐ **Lundi 10 février 2020** à 14 heures
Salle 1 – Grange aux Dîmes – Place Albert Lemarignier à OUISTREHAM

Gratuit sur inscription auprès du CLIC

☎ 02.31.37.64.64

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Prévention des accidents domestiques

Sur deux demi-journées :

- ☐ **Mardi 25 février 2020 de 13h30 à :** Continuer à bien vivre chez soi au quotidien
- ☐ **Mardi 3 mars 2020 de 13h30 à :** Aménager son habitat pour prévenir les chutes et autres accidents domestiques - Présence du Sensibus
Résidence la Roseraie 4 Bis Rue du Général Leclerc à BLAINVILLE SUR ORNE

Gratuit sur inscription auprès du CLIC

☎ 02.31.37.64.64

✉ cliccaenouest@calvados.fr



Vous possédez un espace d'habitation libre, vous souhaitez rompre avec une certaine solitude et vous souhaitez cohabiter avec un jeune ?

Présentation de l'association LIEN (Logement Intergénérationnel En Normandie) le :



Mardi 10 mars 2020 à 14 heures

Salle des baladins à Douvres la Délivrande

Gratuit sur inscription auprès du CLIC

☎ 02.31.37.64.64

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Activités, sorties.....proposées par nos partenaires



Atelier de soin socio-esthétique

Jeudi 16 janvier 2020 (2 ateliers)

Le matin de 9h30 à 12h ou l'après midi de 14h à 17h

Tarif : 5 euros (conditions : + de 60 ans)

Inscription : Cécile VILLEDIEU au 06.72.91.70.36

« Aux Sablés de Riva »

Rencontre à l'EHPAD de Rivabel'âge avec une équipe dynamique à l'occasion d'un moment convivial d'échanges, d'informations et de solidarité de 14h30 à 17h

- Vendredi 10 janvier** : Tous ensembles autour d'une bonne galette des rois
- Vendredi 17 janvier** : La maladie d'Alzheimer, si on en parlait (Présence de France Alzheimer)
- Vendredi 24 janvier**: L'activité physique pour garder la forme et l'équilibre
- Vendredi 7 février** : La chandeleur « ensemble »
- Vendredi 14 février** : S'épanouir ensemble
- Vendredi 21 février** : Prendre soin de soi - Découverte de la technique Snoezelen
- Vendredi 6 mars**: L'alimentation : Comment préserver son capital santé ? (Quoi manger, quantité, textures et surtout...on goûte tout !)
- Vendredi 13 mars** : Le printemps arrive fêtons le ensemble (atelier art floral)
- Vendredi 20 mars** : Les aides pour mieux vivre à domicile

Entrée libre et gratuite

EHPAD Rivabel'âge – Association Lehuteur Lelièvre

5 avenue du Colonel Dawson à OUISTREHAM

☎ 02.31.08.35.00



Des besoins d'accompagnement autour de la mobilité ou du numérique ?

Les volontaires d'Unis-Cité vous accompagnent gratuitement à domicile, dans leurs locaux à Caen ou lors de séances collectives



Contact : Natacha Mustière, coordinatrice ☎ 07.67.04.50.71



Gym Prévention santé

☐ **Les mardis de 14h15 à 15h15**
Salle des fêtes (près du casino) de Luc sur Mer
Tarif : au prorata des séances restantes



Contact : Typhaine GORAGUER
☎ 02.31.97.98.99 ou par mail : typhaine.goraguer@sielbleu.org

Résidence Domitys La plage de Nacre

50 Rue du 8 mai à Courseulles Sur Mer



- ☐ **Mardi 28 janvier à 12h** : Journée nouvel an chinois / déjeuner asiatique (buffet) et conférence animée par voyages et passions « Chine, la route de la soie »
- ☐ **Mardi 4 février à 14h30** : Conférence « Just Married au Maroc » : découverte des traditions et coutumes lors des mariages au Maroc – Tarif : 5 €/4€ avec carte loisirs
- ☐ **Mercredi 12 février à 17h** : Saint Goustan 3D, Revivez le 15^{ème} siècle. Le petit port d'Auray, nommé St Goustan disparu en 1560 revit aujourd'hui avec son port grâce à la réalité virtuelle
- ☐ **Mardi 18 février à 14h30** : Coucours de belote – inscription en binôme – Tarif 5€/2€ carte loisirs

Ouvert à tous - Informations et réservation auprès de la résidence
au ☎ 02.31.97.98.99 ou par mail : courseulles.anim@domitys.fr



Animations séniors à Blainville sur Orne

Rendez-vous sur le site de la mairie pour retrouver le programme

→ http://www.blainville-sur-orne.fr/solidarite_logement/animations_seniors.html



Café des aidants

Salon de thé So'Friandise
3 Rue Pasteur à Villers Bocage
De 13h45 à 15h45

- ☐ **Vendredi 10 janvier 2020** : « Aidant : quelles envies et quelle reconnaissance »
 - ☐ **Vendredi 7 février 2020** : « Mon entourage ne comprend pas mon engagement : comment lui expliquer ? »
 - ☐ **Vendredi 6 mars 2020** : « Les richesses de la relation d'aide »
- Le café est gratuit

Inscription auprès de Célia AUVRAY – Coordinatrice de l'Instant répit ☎ 06.40.82.27.86

Association France Parkinson

Nous vous proposons de vous distraire, d'échanger et de stimuler vos neurones !

Venez nous rejoindre pour jouer à des jeux de société

Nous accueillons les personnes qui n'aiment pas jouer – Venir avec votre tricot ou autres passions



- ☐ **Les vendredis des semaines paires de 10 h à 12h30**
Salle Gaston Gibert à Douvres la Délivrande
Inscription auprès d'Isabelle GUERARD ☎ 06.82.26.05.47
Et de Jean-Pierre SIMON ☎ 07.66.23.35.53

Alzheimer ? Et si on en parlait...Présentation de la maladie. Quels sont les signes ?

Commune de MATHIEU

Soirée information / échanges

- ☐ **Jeudi 6 février 2020 à 20 heures**

Salle Jean Marot – Rue des écoles à Mathieu

Renseignement auprès du CCAS ☎ 02.31.44.17.62



Atelier du Bien Vieillir : Réflexologie palmaire, yoga du rire, relaxation ludique... Commune de THUE et MUE



☐ **A partir du 9 mars 2020**

Tous les lundis à la salle des fêtes de Putot en Bessin

Tarif : 30 €/habitant de Thue et Mue et 46€/hors commune

Inscription et Renseignement auprès de Maria- Ilena GOMES

☎ 06.70.45.93.31



Conférence sur la mémoire

☐ **Mardi 14 janvier 2020 à 14 heures**

Au terme de cette réunion, les personnes intéressées pourront s'inscrire à un cycle gratuit « Mémoire tonique » les :

☐ **Mardi 21 janvier 2020 de 14h à 16h**

☐ **Mardi 28 janvier 2020 de 14h à 16h**

☐ **Mardi 4 février 2020 de 14h à 16h**

☐ **Mardi 11 février 2020 de 14h à 16h**

Salle Cholet – Médiathèque de Colleville Montgomery

Contact : CCAS de Colleville Montgomery ☎ 02.31.97.12.61

ASEPT Normandie ☎ 02.31.25.38.31



Gym douce

Résidence Jardins d'Arcadie 93 Avenue de la mer à Ouistreham

☐ **Tous les mardis de 15h30 à 16h30**

Tarif : 9 €

Atelier floral

☐ **Le 15 janvier 2020 à 15h** (thème orchidée)

☐ **Le 12 février 2020 à 15h** (thème St Valentin)

☐ **Le 11 mars 2020 à 15h** (thème jaune et bleu)

Tarif : 30 €

Sur réservation, selon les places disponibles

☎ 02.31.25.21.78



La commune de Douvres la Délivrande lance un appel aux bénévoles



De nombreuses personnes âgées sont touchées par l'isolement relationnel... Pour y remédier, la commune a mis en place un groupe de bénévoles chargé d'assurer des visites de courtoisie à domicile de ces personnes.

Les bénévoles assurent des visites au domicile pour partager des moments de convivialité (échanges, jeu, goûter, balades...)

Pour adhérer à l'équipe bénévole,

Contact : Anaïs PATIN ☎ 02.31.36.24.28

Par mail : servicecivique.douvres@gmail.com



Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Ouest

Rue de l'église

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02.31.37.64.64

✉ cliccaenouest@calvados.fr



Ouverture au public :

Du lundi au vendredi

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Permanence tous les jeudis après-midi

A la mairie de Ouistreham

De 13h30 à 16h30