

L'AGENDA de votre



Expo du bien vieillir

Venez découvrir le portrait de Calvadosiens qui ont accepté de participer à un casting photo



☐ **Du 3 octobre au 12 décembre**
Bd Bertrand à **CAEN** – sur les grilles de la Préfecture

Les gestes qui sauvent

Conférence animée par un formateur certifié
Une formation pratique de 2 demi-journées sera ensuite proposée

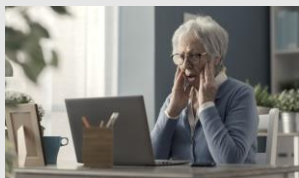


☐ **Lundi 17 octobre** à 14h30
Mairie – 4 rue Général Leclerc à **BLAINVILLE SUR ORNE**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Arnaques, démarchages abusifs, escroqueries...

Comment se prémunir du démarchage à domicile, par téléphone ou sur internet ?
Réunion d'information animée par la Gendarmerie



☐ **Mardi 29 novembre** à 9h30
Mairie – Place Albert Lemaignier à **OUISTREHAM**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Calvados



LE DÉPARTEMENT

Prévention routière

L'association AGIR ABCD vous propose une révision du code de la route

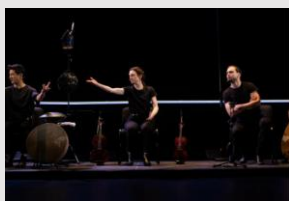


- ☐ **Jeudi 1^{er} décembre** (prévoir la journée)
Le Studio - Place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (Thue et Mue)**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Et si on découvrait le Cube?

Le centre culturel Cœur de Nacre vous propose un parcours culturel:



- ☐ **Lundi 5 décembre de 15h à 16h30:**
Visite du Cube et de ses coulisses, présentation de la saison culturelle et échanges sur le parcours culturel proposé
- ☐ **Mercredi 11 janvier de 11h à 12h:**
Rencontre avec les musiciens de « La petite sirène* »
- ☐ **Mercredi 11 janvier à 15h à 16h:** Conte musical et théâtral « La petite sirène* » - **Tarif: 5€**
- ☐ **Fin janvier et début février (date à définir):** Réalisation d'un podcast

Le Cube – 3 allée du Temps Libre
à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

La petite sirène:* Au cœur du vacarme d'un port d'où s'élèvent théorbe, cloches et violon, vous voilà, en un coup de percussion et de scie musicale, plongé au fond des eaux auprès de cette Petite Sirène qui a du mal à rester en place et à sa place. Car elle a un rêve, un seul : devenir marin... Mais alors que cette passion interdite l'attire vers le haut, la réalité et ses responsabilités la tirent vers le bas : l'école, sa grand-mère, les choix à faire... Assis sur trois chaises, entouré de leur instrumentarium, le trio vous fait voyager entre univers marin et terrestre par le simple pouvoir des mots, du son et de la lumière, avec une écriture au rasoir et des compositions originales mêlant instruments à cordes et percussions idiophones. Une troisième adaptation intime et personnelle qui clôt un triptyque de contes créé sur près de dix ans.

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Film « La promesse de l'aidant » et débat

Malakoff Humanis vous invite à la projection de ce film afin de vous sensibiliser au quotidien des aidants et d'avoir une meilleure connaissance des aides existantes



- ☐ **Mercredi 7 décembre à 14h**
Le Studio – Place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (Thue et Mue)**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Nos partenaires vous proposent...



Gym douce

Animée par Siel Bleu

☐ **les vendredis matin**

Résidence la Baronnie – 43 route de Tierceville à **CREULLY**

Renseignements et inscription au 02.31.80.38.75

Les cafés des aidants « A So'friandise »

A destination de tous les aidants indépendamment de l'âge, du contexte, de la pathologie



Les cafés « ça déménage »

A destination des séniors sans troubles mnésiques

Un bol d'air

A destination des séniors

Marche adaptée accompagnée des conseils de Natalia Leclerc, ergothérapeute

Renseignements et inscription : 06.40.82.27.86

L'instant répit, La maison de Jeanne - VILLERS BOCAGE

Gym douce

9€ la séance

☐ **Les mardis du 04 octobre au 27 décembre** de 15h45 à 16h45

Groupe vocal : Alors on chante !

Venez écouter, danser et partager un moment convivial sur des chansons d'hier et aujourd'hui

☐ **Mercredi 5 octobre** de 14h30 à 17h

Menu gourmand

Dégustation menu à thème

22€/personne

☐ **Jeudi 6 octobre** à 12h

Rencontre coups de coeur

Avec les passeurs de livres de Ouistreham

☐ **Jeudi 6 octobre** de 15h à 16h30



Les Jardins d'Arcadie – 93 avenue de la Mer à **OUISTREHAM**

Renseignements et inscription au : 02.31.25.21.78 ou ouistreham.sap@jardins-arcadie.fr

Sensibus

Aménager son habitat pour prévenir les chutes et autres accidents domestiques



- ☐ **Jeudi 13 octobre** de 14h à 16h30
Parking de la salle des fêtes à **TILLY SUR SEULLES**

Renseignements: 02.31.38.31.38 ou contact.sensibus@solihanormandie.fr

Atelier numérique

Accompagnement dans l'utilisation des outils numériques



- ☐ **Vendredi 14, 21 et 28 octobre** de 15h à 17h30
Médiathèque La Croisée des mots – 10 Place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE**

Renseignements au 06.98.64.80.78 / 06.99.55.13.41 ou conseillers-numeriques@calvados.fr

Atelier socio esthétique

Rituel autour du visage et modelage bien être
5€ la séance



- ☐ **Vendredi 21 octobre** de 14h à 16h30
Domitys - 50 rue du 8 mai à **COURSEULLES SUR MER**

Renseignements et inscription au 06.72.91.70.36

Solidarité séniors

Des volontaires en service civique proposent des visites à domicile : jeux, sorties, discussion, aide au numérique...



- ☐ **De novembre 2022 à juin 2023** de 9h à 17h

Renseignements et inscription au 07.67.04.50.71 ou nmustiere@uniscite.fr

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