

## LES ACTIONS DU CLIC CAEN ELARGI :

### Journée Mondiale Parkinson

Venez rencontrer différents professionnels sur leur stand d'information et participer à des conférences, débats et ateliers sur le thème: « *Diagnostic de Parkinson: à qui m'adresser? Comment trouver les réponses pour devenir acteur de sa maladie? »*



- ☐ **Jeudi 24 avril de 10h à 17h30 (accueil dès 9h15)**  
Salle de la Fonderie – 1 avenue du Haut Crépon  
à **HEROUILLE SAINT CLAIR**

Renseignements auprès de l'association par mail [benevoles14@franceparkinson.fr](mailto:benevoles14@franceparkinson.fr) ou au 06.58.90.40.97

### Le sommeil, c'est la santé!

Conférence sur le fonctionnement du sommeil, conseils et astuces pour favoriser un sommeil de qualité.  
Possibilité de s'inscrire à l'issue de l'intervention à 6 séances de sophrologie



- ☐ **Mardi 29 avril à 14h**  
Salle Damien Bey 1 rue Gabriel Péri  
à **BLAINVILLE SUR ORNE**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

### Mémoire tonique

Conférence sur le fonctionnement de la mémoire et son évolution avec l'âge.  
Possibilité de s'inscrire à l'issue de l'intervention à 4 ateliers mémoire.



- ☐ **Lundi 5 mai à 10h**  
Salle des fêtes - 23 impasse Gustave Frion  
à **BAVENT**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

## Calvados



LE DÉPARTEMENT

### Ciné Concert CYCLORAMA

Dans le cadre de la 11ème édition du Printemps des CLIC, vous êtes invités à un ciné-concert convivial et dynamique animé par la compagnie Datakidz création. Profitez de ce spectacle surprenant conçu à partir de vidéos et instruments de musique faisant référence au vélo. Laissez-vous happer par la frénésie de ce duo d'artistes !



☐ **Jeudi 15 mai à 14h15**

Salle socio-culturelle - Zone artisanale rue St André  
à **COLLEVILLE MONTGOMERY**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

*Cet évènement s'inscrit dans la programmation des Véلودays du Département du Calvados.*

### Swinguez vers la forme et la préservation de l'eau !

Participez à une initiation au golf et découvrez les gestes simples pour préserver notre ressource en eau



☐ **Mardi 10 juin de 8h45 à 12h30**

Golf de Caen la Mer – Le Vallon  
à **BIEVILLE BEUVILLE**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

*Activité proposée dans le cadre d'un partenariat avec le service sport et vie associative du Département*

### Théâtre forum « Je n'ai plus vingt ans, l'amour est-il toujours possible? »

La compagnie Macédoine abordera avec humour le thème de la vie affective des séniors.

Une sexothérapeute répondra à toutes vos questions.



☐ **Vendredi 13 juin du 14h30 à 17h (accueil à partir de 14h)**

Salle du Studio – Place des canadiens  
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

## LES ACTIONS DES PARTENAIRES:

### Padel santé

**LUNDI 28 AVRIL 2025 de 10h à 12h**

Découverte du Padel, initiation adaptée aux séniors.

**GRATUIT**

Inscription et renseignements au 06.61.10.51.30 ou [thierry.swiatek@wanadoo.fr](mailto:thierry.swiatek@wanadoo.fr)

Lieu: Tennis Club Courseulles/Bernières – rue de Quintefeuille – BERNIERES SUR MER

## LES ACTIONS DES PARTENAIRES:

### Festival Thumulte

**MARDI 1<sup>er</sup>, JEUDI 3 ET VENDREDI 4 AVRIL 2025.**

Chaque année le festival Thumulte est une manifestation qui met en lumière les jeunes talents dans les domaines de la danse, de la musique et du théâtre.

### Le Grand Bal

**SAMEDI 24 MAI 2025 à 19h**

Construisons le bal tous ensemble ! Retrouvons-nous autour d'un moment convivial où toutes les générations sont représentées. Allons danser en famille, entre amis, grignoter, boire un verre...

### Thue et Mue en musique

**SAMEDI 21 JUIN 2025 à 19h**

Cet évènement est ouvert à tous les groupes de musiciens amateurs qui souhaiteraient partager leur passion. Venez nombreux et participez à cette journée exceptionnelle où la musique est à l'honneur dans une ambiance conviviale et festive.

**GRATUIT**

Renseignements au **02.31.80.47.07**

**Lieu:** Le Studio – Place des Canadiens – BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)

### Derniers secours « La mort fait partie de la vie, parlons-en ! »

**MERCREDI 9 AVRIL de 10h à 16h30**

« Derniers Secours » est une formation courte organisée par l'ASPEC, ouverte à tous et gratuite. Elle a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les participants dans l'accompagnement des derniers moments de la vie de leur proche. Elle est animée bénévolement par un binôme soignant/non soignant expérimenté en soins palliatifs et en accompagnement de la fin de vie. La formation transmet les fondamentaux à travers quatre thèmes: La mort fait partie de la vie - Anticiper et se préparer - Soulager les souffrances - Dire adieu.

**GRATUIT**

Inscription obligatoire sur [www.derniers-secours.fr](http://www.derniers-secours.fr) ou au **07.44.88.39.82**

**Lieu:** GCS AXANTE – 3 rue François Coulet - BAYEUX

### Aux Sablés de Riva

**VENDREDI 18 AVRIL 2025 de 14h30 à 16h**

Un pas en avant: Ensemble pour prévenir les chutes.

Intervention de Isabelle MORAN (*Ergothérapeute à l'EHPAD Rivabel'age*)

- Repérer les risques de chutes
- Aménagement et aides techniques
- Activité physique

**VENDREDI 23 MAI 2025 DE 14h30 à 16h**

Me ressourcer !!

Intervention de Marie-Laure JARIEL (*Psychologue à l'EHPAD Rivabel'age*)

**VENDREDI 20 JUIN 2025 DE 14h30 à 16h**

Soulager les aidants. Intervention de Karline GENTY (*Responsable de l'accueil de jour à l'EHPAD Rivabel'age*)

- Présentation de l'accueil de jour

**GRATUIT**

Inscription et renseignements au **02.31.08.35.00** ou [accueil.rivabelage@normandie-generations.fr](mailto:accueil.rivabelage@normandie-generations.fr)

**Lieu:** EHPAD RIVABEL'AGE – 5 avenue Colonel Dawson – OUISTREHAM

## LES ACTIONS DES PARTENAIRES:

### Ateliers « Danse sportive »

JEUDI 24 AVRIL 2025, de 14h30 à 15h30

MARDI 6 MAI 2025, de 14h30 à 15h30

JEUDI 22 MAI 2025, de 14h30 à 15h30

JEUDI 12 JUIN 2025, de 14h30 à 15h30

Séniors actifs : apprenez 2 chorégraphies fitness sans impact, qui sont différentes à chaque cours, afin d'entraîner sa mémoire, sa concentration, sa coordination et sa capacité-vasculaire.

**Participation financière de 7€**

### Ateliers d'Equilibre et de Souplesse

JEUDI 3 AVRIL 2025, de 14h30 à 15h30

JEUDI 15 MAI 2025, de 14h30 à 15h30

JEUDI 5 JUIN 2025, de 14h30 à 15h30

JEUDI 19 JUIN, de 14h30 à 15h30

Exercices d'équilibre debout, suivis d'étirements doux et profonds, allongé ou assis sur une chaise.

**Participation financière de 7€**

### Ateliers de Sophrologie

JEUDI 3 AVRIL 2025, de 10h30 à 11h30

JEUDI 24 AVRIL 2025, de 10h30 à 11h30

JEUDI 15 JUIN 2025, de 10h30 à 11h30

JEUDI 5 JUIN 2025, de 10h30 à 11h30

JEUDI 19 JUIN 2025, de 10h30 à 11h30

La sophrologie est une discipline psychocorporelle qui allie exercices de respiration et mouvements du corps. Cette pratique de relaxation dynamique se fait assis ou debout, un moment de partage permet de s'exprimer sur ses ressentis en début et fin de pratique. Ateliers animés par Mme AUBERT-DOZEVILLE, Sophrologue

**Participation financière de 7€**

### Ateliers Yoga

MARDI 1<sup>er</sup> AVRIL 2025, de 10h à 11h30

MARDI 29 AVRIL 2025, de 10h à 11h30

JEUDI 22 MAI 2025, de 10h à 11h30

MARDI 27 MAI 2025, de 10h à 11h30

VENDREDI 13 JUIN, de 10h à 11h30

En groupe restreint (12 personnes maximum)

**Participation financière de 7€**

### Ateliers Qi Gong

VENDREDI 25 AVRIL 2025, de 10h à 11h30

VENDREDI 16 MAI 2025, de 10h à 11h30

JEUDI 5 JUIN 2025, de 10h à 11h30

VENDREDI 20 JUIN 2025, de 10h à 11h30

Le Qi gong est une gymnastique douce et lente basée sur le contrôle de la respiration. Les exercices sont fondés sur la médecine traditionnelle chinoise. Ils tiennent compte de méridiens et points d'acupuncture et de la physiologie énergétique du corps et des organes. Ils se composent de mouvements doux et agréables, les techniques gestuelles sont synchronisées avec la respiration. Animées par l'association ADAMEIC.

**Participation financière de 7€**

Inscription et renseignements au 02.31.37.18.04 ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)  
**Lieu:** Centre Socio Culturel ADAJ – 8 rue de l'Eglise – DOUVRES LA DELIVRANDE

## LES ACTIONS DES PARTENAIRES:

### Initiation au Qi Gong

**VENDREDI 4 AVRIL 2025 de 14h30 à 15h15**

**VENDREDI 2 MAI 2025 de 14h30 à 15h15**

Laurence, professeur de Qi Gong, vous propose une initiation au Qi Gong. Un art mondial chinois menant à la détente.

### Concert

**JEUDI 24 AVRIL 2025 de 14h30 à 16h30**

Concert de variété française, suivi d'un goûter offert.

### Après-midi sportive

**JEUDI 12 JUIN 2025 de 14h45 à 16h**

L'animatrice et l'ergothérapeute de la résidence vous propose un moment sportif.

Ping-pong, basket, parcours de marche etc dans une ambiance conviviale, suivi d'un goûter offert.

### Concert

**JEUDI 26 JUIN 2025 de 14h30 à 16h30**

Un moment musical et dansant à Asialys, suivi d'un goûter offert.

**GRATUIT – Place limités**

Inscription et renseignements au **02.31.58.31.31** ou [animation.asialys@mutuelle-mbv.fr](mailto:animation.asialys@mutuelle-mbv.fr)

**Lieu:** EHPAD MBV Asialys – 101 avenue de la 3<sup>ème</sup> division d'infanterie Britannique – HEROUVILLE SAINT CLAIR

### Le camion des femmes

**MARDI 22 AVRIL 2025**

**MARDI 27 MAI 2025**

**MARDI 24 JUIN 2025**

**De 9h à 12h**

Le camion des femmes est un van itinérant qui réalise des permanences dans le Calvados en milieu rural, dans l'objectif d'informer sur les droits, l'accès à la santé, la vie affective... L'intention n'est pas d'effectuer un accompagnement, mais bien d'être un premier espace d'écoute, d'information et d'orientation vers les structures pouvant répondre aux besoins des habitants.

**GRATUIT**

**Lieu: sous la Halle du Marché – COURSEULLES SUR MER**

### Les Parcours du Cœur

Des animations pour sensibiliser aux maladies cardio-vasculaires.

**JEUDI 24 AVRIL 2025 dès 9h30**

#### **Séniers actifs:**

**Matin:** circuit training adapté

Intervention du Dr Annette Belin (*Cardiologue*)

**Après-midi:** Randonnée (6-7 km, avec dénivelé)

**VENDREDI 25 AVRIL 2025 dès 9h30**

#### **Séniers débutants:**

**Matin:** tests de conditions physique puis circuit training adapté.

**Après-midi:** Intervention du Dr Annette Belin (*Cardiologue*) puis randonnée (5-6 km, sans dénivelé)

**GRATUIT, ouvert au grand public**

**Possibilité de repas – sur réservation**

**Inscription et renseignements au 06.30.48.35.99**

**Lieu: Centre sportif de Normandie – HOULGATE**

**TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE**

Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement

**Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?**

**Vous souhaitez recevoir l'agenda séniors par mail ?**

**Vous êtes aidant et vous souhaitez recevoir le programme de La Récré des Aidants ?**

Contactez votre CLIC

**Pour tout renseignement complémentaire :**

**CLIC Caen Elargi**

Rue de l'église

**14440 DOUVRES LA DELIVRANDE**

**☎ 02.14.47.55.30**

✉ [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

*Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30*

*Fermé le mercredi après midi*