

Avril à juin 2024

L'AGENDA de votre



Gestes qui sauvent

Comment réagir face à une situation d'urgence ?
Venez découvrir les 1er gestes de secours.

Conférence suivie de 2 ateliers les mercredis 17 et 24 avril
de 14h à 17h30.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au 02.14.47.54.20
clicpaysdaugesud@gmail.com

Mercredi 3 avril 2024

14h à 15h30

Salle des fêtes

106 route du château
ST GERMAIN DE LIVET



Ateliers numériques

6 séances pour appréhender les bases de l'utilisation de la tablette :
la prise en main d'une tablette, les réglages et la connexion Wi-Fi
les applications, la navigation sur Internet, la gestion de la messagerie
la sécurité sur Internet.

Les séances seront animées par les médiateurs numériques qui
s'adapteront à vos attentes et vos besoins.

Venir avec sa tablette (**ATTENTION : pas de prêt de matériel**)

Calendrier des séances : 18 et 25 avril, 2, 16, 23 et 30 mai.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au 02.14.47.54.20
clicpaysdaugesud@gmail.com

A partir du jeudi 18 avril

14h30 à 16h30

Mairie

14 place St Martin
COURTonne LES DEUX EGLISES



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

Printemps des CLIC

« Bougeons ensemble »

Gardez la forme et exercez vos talents d'athlètes : réveil musculaire, challenges et ateliers sportifs (sports individuels, collectifs, de pleine nature, adaptés) sans oublier le village des jeux.

Mardi 16 avril

10h à 17h

Stade Hélitas

10 avenue Albert Sorel

CAEN

L'édition anniversaire du printemps des CLIC sera dynamique et conviviale !

Venez découvrir et pratiquer un large panel d'activités qui illustre la richesse de l'offre sportive et de loisirs de notre département :

10h => lancement de la journée

10h30 /12h30 => Ateliers sportifs

12h30 /13h45 => pique nique, chacun apporte son repas

14h /16h => Ateliers sportifs

16h30 => clôture des jeux et convivialité

Transport en bus possible depuis Lisieux

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC
au **02.14.47.54.20**

clicpaysdaugesud@gmail.com



Prévention des accidents domestiques

En France, la maison tue 5 à 6 fois plus que la route, avec plus de 20 000 décès chaque année. Un véritable fléau de société qui touche toutes les populations, avec un accent particulier dans le cas des seniors et des personnes à mobilité réduite qui paient un lourd tribut par manque de culture prévention et de comportement d'urgence.

Nous vous proposons une réunion d'information le 14 mai suivie de deux ateliers de prévention les 21 et 27 mai 2024 de 14h à 17h30.

Réunion et ateliers animés par un formateur secouriste certifié.

GRATUIT

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**
clicpaysdaugesud@gmail.com

Mardi 14 mai

14h à 15h30

Résidence Obéo

21 chemin de Rocques

LISIEUX



Yoga

Le yoga permet d'assouplir le corps en général grâce à la grande variété de postures qui étirent l'ensemble des muscles. Il tonifie et sculpte le corps et permet ainsi de réduire certaines douleurs articulaires, comme le mal de dos par exemple, et se débarrasser des tensions.

L'attention sur les postures et la respiration permet également de réduire le stress.

Calendrier des séances : 16/05, 23/05, 30/05, 06/06, 13/06, 20/06

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

clicpaysdaugesud@gmail.com



Jeudi 16 mai

10h à 11h30

Salle des fêtes

Route de Falaise

SAINT DESIR

Prévention routière

La conduite automobile exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Or, avec l'âge, certaines d'entre elles se dégradent. De même, la marche à pied permet de rester en bonne santé mais cela peut aussi comporter des risques, notamment en ville.

Les ateliers prévention routière se déclinent en deux modules, « conduite senior, restez mobile ! » et « Tous piétons, adoptons les bons réflexes », pour permettre aux seniors de rester autonomes dans leurs déplacements le plus longtemps possible en toute sécurité.

Une conférence suivie de 2 ateliers les 11 et 18 juin.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

clicpaysdaugesud@gmail.com



Mardi 4 juin

14h à 16h

Salle des fêtes

86 rue de la mairie

L'HOTELLERIE

Course d'orientation

Découvrez ou redécouvrez Courtonne la Meurdrac en participant à une marche d'orientation ludique et accessible.

Allez à la recherche des balises et relevez les défis proposés par Siel Bleu.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

clicpaysdaugesud@gmail.com



Jeudi 6 juin

10h à 12h

Place de l'église

COURTONNE LA

MEURDRAC

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)

AIMER TOUJOURS, AIMER ENCORE !

Avant, passé un certain âge, on faisait une croix sur sa vie amoureuse. Mais ça, c'était avant !

Parce que la vie affective est une composante essentielle d'un vieillissement heureux, l'Agirc-Arrco vous invite au spectacle-forum « Vieillir, plaisir désir » mis en scène par la compagnie théâtrale Macédoine. Une approche originale et vivifiante où le temps et l'amour s'en donnent à cœur joie !

GRATUIT – ENTREE LIBRE



Jeudi 13 juin

14h à 16h

**Espace Victor Hugo
LISIEUX**

Agenda des partenaires

CAFE MEMOIRE

Proposées par l'association France Alzheimer, les rencontres sont animées par une psychologue et des bénévoles, dans une atmosphère conviviale et détendue autour d'une boisson. Les familles peuvent échanger, s'exprimer, prendre des informations et bénéficier d'un soutien. Réunions animées par la fédération des particuliers employeurs.

Les prochaines dates :

11 avril - 30 mai - 27 juin - 25 juillet

**Bar brasserie Le Gentleman, 30 place de la République à Lisieux
de 16 h 30 à 18 h 30. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le 02.31.28.03.54**

SOUTIEN AUX AIDANTS



Café rencontre, atelier, ciné débat,..... La plateforme de répit la Villa Verte située à Livarot Pays d'Auge propose différentes formes de rencontres pour venir en soutien aux aidants.

Ne restez pas seul.e !

**Pour tout renseignement vous pouvez
contacter le 02.31.63.51.80.**