



La
Maison
départementale
des solidarités



AGENDA *Seniors*

Septembre à décembre 2026

PAYS D'AUGE

Jeudi 3 septembre 9h45 à 11h45	MES PREMIERS PAS NUMÉRIQUES Initiation numérique : Saisie de texte, photos et vidéos, découverte d'Internet et des réseaux sociaux. Tablettes numériques fournies. Séances adaptables sur smartphone. <i>8 séances, les jeudis du 03/09 au 12/11</i>	VAUVILLE Mairie de Vauville Départementale 281	INSCRIPTION Mairie de Vauville 02 31 87 96 77 ou 06 83 85 44 05 Organisé par Présence Verte Public +60 ans Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)
vendredi 4 septembre 10h à 11h30	BIEN DANS MES BASKETS Séance d'activité physique adaptée pour une rentrée en douceur.	SAINT MARTIN AUX CHARTRAINS Salle Hélène Allix Mairie - 51 route de Trouville	INSCRIPTION CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Organisé par le CLIC Pays d'Auge Pont L'Évêque Public +60 ans Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)
mardi 8 septembre 15h30 à 17h30	ATELIER NUMERIQUE Mathilde, conseillère numérique, organise un cycle d'ateliers numériques sur la thématique du smartphone. L'atelier s'adresse aux débutants désireux de découvrir toutes les fonctionnalités d'un smartphone. Venez avec votre smartphone. <i>6 séances les mardis 8/09, 22/09, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11</i>	GLOS Mairie 10 chemin de Judée	INSCRIPTION Auprès de Mathilde au 06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr Organisé par la conseillère numérique du Calvados Public +60 ans Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

Jeudi

10

septembre

14h à 16h30

CULTURE ET NUMÉRIQUE**Sur les traces de la prison**

La Micro-Folie de Pont-l'Évêque propose un parcours culturel innovant. Une fois par mois, assistez à une conférence ou une visite, suivie d'un atelier où se mêlent l'art et les nouvelles technologies numériques.

★ **Visite de l'ancienne prison des Dominicaines suivie d'un atelier alliant créativité et numérique**

PONT-L'ÉVÊQUE

Micro-Folie
Place du Tribunal

Non accessible aux personnes à mobilité réduite. La Micro-Folie se situe au 1er étage de l'Espace des Dominicaines, accessible par un escalier. Pas d'ascenseur.

INSCRIPTION**CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque****02 14 47 54 94**clicpaysdaugenord@calvados.fr

Organisé par le CLIC, la Micro-Folie de Pont-l'Évêque et les Conseillers numériques du Calvados

Public +60 ans

Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

Mardi

15

septembre

14h30 à 16h

SOPHROLOGIE**7 séances au choix**

15/09 : Apprendre à se détendre
22/09 : Diminuer les douleurs
29/09 : Prendre du recul
06/10 : Stimuler la vitalité
13/10 : Développer la confiance en soi
03/11 : Gérer les acouphènes
10/11 : Stimuler l'estime de soi

DEAUVILLE

Club Jacques Letarouilly
29 rue Albert Fracasse

INSCRIPTION**Club Jacques Letarouilly****02 31 88 29 97**

Organisé par le CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque en partenariat avec le CCAS de Deauville

Public +60 ans

Gratuit - Nombre de places limité



Mardi

15

septembre

14h30 à 16h

LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ !

Une conférence pour mieux comprendre le fonctionnement du sommeil pour appréhender les effets liés à l'âge, connaître les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, découvrir les différences entre difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil.

+ possibilité de s'inscrire à 6 séances de sophrologie afin de découvrir des techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies. Du 22 septembre au 27 octobre - de 14h30 à 15h30

SAINT MARTIN AUX CHARTRAINS

Salle Hélène Allix
Mairie - 51 route de Trouville

INSCRIPTION**CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque****02 14 47 54 94**clicpaysdaugenord@calvados.fr

Organisé par le CLIC et l'ASEPT Normandie en partenariat avec la mairie de St-Martin-aux-Ch.

Public +55 ans

Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

mardi

15**septembre**

10h à 11h30

MÉDIATION ÉQUINE AU CŒUR DE LA NATURE

La médiation équine en pleine nature est une approche qui utilise les chevaux et l'environnement extérieur pour accompagner les individus dans leur parcours de vie. Cet accompagnement se base sur les interactions directes entre l'être humain et le cheval. La médiation équine en pleine nature offre un cadre apaisant qui favorise le relâchement des tensions, diminue le stress et permet un recentrage sur le moment présent. Le contact avec l'environnement naturel et le cheval contribue à un mieux-être global.

5 séances : 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10

VAUDELOGE**commune de St Pierre en Auge**

101 route de la libération

se garer sur le parking de l'église

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr



Organisé par le CLIC Pays d'Auge Lisieux en partenariat avec Léa Padeloup, équitérapeute.

Public +60 ans, aidants

Gratuit - sur inscription (nombre de places limité)

mardi

15**septembre**

14h à 16h

ATELIER NUMERIQUE

Mathilde, conseillère numérique, organise un cycle d'ateliers numériques sur la thématique du smartphone. L'atelier s'adresse aux débutants désireux de découvrir toutes les fonctionnalités d'un smartphone. Venez avec votre smartphone.

5 séances : 15/09, 29/09, 20/10, 3/11, 17/11

ORBEC

Bibliothèque Marie du Merle Orbec

Rue Charles Jobey

INSCRIPTION

Auprès de Mathilde au 06 98 64 87 08

mathilde.fonitcheff@calvados.fr

Organisé par la conseillère numérique du Calvados.

Public +60 ans

Gratuit - sur inscription (nombre de places limité)

Mercredi

16**septembre**

14h à 16h

ATELIER NUMERIQUE

Le CLIC Pays d'Auge Lisieux, en partenariat avec les bénévoles de l'association AGIR ABCD, vous proposent des ateliers numériques. Ce cycle s'adresse aux personnes qui maîtrisent les bases et souhaitent se perfectionner : gestion des photos, gestions des fichiers, utilisation des applis, réseaux sociaux, sensibilisation aux infos et à l'IA. Venez avec votre matériel : smartphone, pc ou tablette.

6 séances les 16/09, 23/09, 30/09, 7/10, 14/10 et 21/10.

Participation aux 6 séances obligatoires.

CHEFFREVILLE-TONNENCOURT

Salle communale

1 rue de la charité

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr



Organisé par le CLIC Pays d'Auge Lisieux et l'association AGIR ABCD.

Public +60 ans

Gratuit - sur inscription (nombre de places limité)

Vendredi

18**septembre**

14h30 à 16h30

BIENVENUE À LA RETRAITE

Un parcours convivial pour préparer une retraite sereine et active.

18/09 : Apprenons à nous connaître

25/09 : Mes démarches administratives et financières

16/10 : Mes envies, mes projets : mon nouveau quotidien

06/11 : Je continue de prendre soin de moi (sommeil, nutrition ...)

13/11 : Du temps pour moi et du temps à offrir aux autres

20/11 : J'aide un proche au quotidien et je veille à mon équilibre

27/11 : Retrouvons-nous et faisons le bilan du cycle

PONT-L'ÉVÊQUE

Maison départementale des solidarités

14 rue de la Chaussée Nival

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Organisé par NEOSILVER

Public 55 à 67 ans - futurs et nouveaux retraités

Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)



Vendredi

18**septembre**

15h à 17h

L'EQUILIBRE, C'EST LE PIED !

On estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions et 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée.

La fédération de Sport pour Tous a développé un programme d'activités physiques pour prévenir les chutes en accompagnant les seniors vers la pratique d'une activité physique adaptée. Les séances, animées par un professionnel diplômé, ont pour objectif :

- d'améliorer l'équilibre et la force des jambes
- d'améliorer sa capacité à se relever en cas de chute
- de prendre confiance en son équilibre
- de reprendre la pratique d'une activité physique pérenne

12 séances du 18 septembre au 18 décembre 2026.

Un engagement aux 12 séances est demandé.

MEZIDON-CANON

Salle George Lainé

Stade Ladoumègue

rue Eugène Moulin

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr

Organisé par le CLIC Pays d'Auge Lisieux et la fédération Française Sport pour Tous.

Public +60 ans

Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)



Lundi

21**septembre**

10h30 à 11h30

AIR BATTERIE

Inspiré du « air guitare » qui consiste à faire semblant de jouer de la guitare, sans guitare... Le « air batterie » consiste à faire semblant de jouer de la batterie avec des baguettes seulement. Cette activité permet de développer la condition physique et la coordination.

12 séances du 21/09 au 07/12.

SAINT-DESIR

Salle des fêtes

route de Falaise

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr

Organisé par le CLIC Pays d'Auge Lisieux et SIEL BLEU.

Public + 60 ans

Tarif 42 € les 12 séances



Mardi 22 septembre 14h/16h30	JOURNÉE ALZHEIMER Que faire ? Que savoir ? 14h : Temps d'échanges avec des aidants et des professionnels 15h15 : ateliers sophrologie, nutrition, relaxation, adaptations au domicile, activités physiques adaptées ...	LISIEUX Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergers	ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE Tous publics Organisé par le Centre hospitalier Robert Bisson Renseignements : neuropsychologue.lisieux@gmail.com
Mardi 22 septembre 13h à 17h	JOURNÉE ALZHEIMER La Journée Mondiale sur la maladie d'Alzheimer est l'occasion de s'informer sur la recherche contre la maladie mais aussi les dispositifs d'aide qui permettent d'accompagner quotidiennement les malades et leurs proches. Outre des stands d'information, de nombreuses animations seront proposées : gym mémoire, jeux de société cognitifs, activité physique adaptée ...	CABOURG Salle des fêtes Place Coquatrix	ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE Tous publics Organisé par France Alzheimer Calvados Renseignements au 02 31 28 03 54 contact@francealzheimer14.fr
Mercredi 23 septembre 10h/12h00	BALADE CANINE Balade collective avec votre animal à quatre pattes ! Uniquement réservé aux chiens sociables. Maximum 8 chiens.	VENDEVRE Les Arpents du soleil chemin des vignes, route de Grisy <i>Se garer sur le parking après le vignoble.</i>	INSCRIPTION CLIC Pays d'Auge Lisieux 02 14 47 54 20 clicipaysdaugesud@calvados.fr Organisé par le CLIC du Pays d'Auge Lisieux Public + 60 ans Gratuit, sur inscription 
mercredi 23 septembre 14h à 17h	ATELIER DESSIN Venez dessiner votre animal de compagnie, celui que vous avez ou celui qui vous plait ! Vous serez encadrés et accompagnés dans votre création par une artiste dessinatrice.	LISIEUX Maison des solidarités 127 b rue Roger Aini	INSCRIPTION CLIC Pays d'Auge Lisieux 02 14 47 54 20 clicipaysdaugesud@calvados.fr Organisé par le CLIC du Pays d'Auge Lisieux et Maire-Ange Belorgey Public +60 ans Gratuit - sur réservation (nombre de places limité) 

jeudi
24
septembre
10h/11h30

SOPHROLOGIE

Cycle de 6 séances dont 3 dédiées à la gestion de la douleur et 3 autres sur les troubles du sommeil.

Participation obligatoire à l'ensemble du cycle

6 séances les jeudis 24/09 - 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10

SAINTE-MARIE-AUX-ANGLAIS

Salle des fêtes
3160 route de Ste-Marie-aux-Anglais

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr



Organisé par le CLIC du Pays d'Auge Lisieux et Doriane Tribhou

Public + 60 ans

Gratuit, sur inscription

Jeudi
24
septembre
13h30 à 17h

FORUM BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Un parcours ludique qui permet de repérer toutes les solutions pour bien vieillir chez soi. Au programme, des stands d'information et des ateliers pratiques pour :

- Garder la forme : activités physiques adaptées et alimentation
- S'équiper et adapter son logement : Avec notamment la présence du SENSIBUS / SOLIHA
- S'informer sur les solutions d'aide à domicile, les démarches et les aides financières.

PONT-L'ÉVÊQUE

Salle du Marché couvert
Place Foch

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Tous publics

Organisé par le Centre de Ressources Territorial (CRT) du Pays d'Auge Nord

Renseignements au 06 16 44 09 77

Vendredi
25
septembre

FORMATION ALZHEIMER

À destination des Aidants pour mieux comprendre les mécanismes de la maladie ; évaluer ses possibilités et savoir reconnaître ses limites ; connaître les aides dont on peut bénéficier ; adapter ses attitudes pour maintenir une relation d'échange.

5 rencontres du 25 septembre au 20 novembre

LISIEUX

Maison Départementale des Solidarités
127b rue Toger Aini

INSCRIPTION

France Alzheimer Calvados

02 31 28 03 54

contact14@francealzheimer.org

Organisé par France Alzheimer Calvados

Public Aidants

Gratuit - Nombre de places limité

Vendredi
25
septembre
14h30 à 16h

CAFÉ DES AIDANTS

Avoir une communication adaptée

Les premières difficultés d'expression chez les personnes présentant des troubles cognitifs ont tôt fait d'inquiéter ses proches. Déjà la fin de votre communication avec lui ? Non, le début d'une communication nouvelle, qui exigera plus d'attention, mais permettra de conserver le contact jusqu'au bout. *Échanges et conseils pratiques avec Justine Levard, psychologue, et Anouck Travers, coordinatrice de l'accueil de jour l'Escale.*

SAINT ARNOULT

Le Campanile
Avenue d'Ornano

RENSEIGNEMENTS

Michel Joubert - 06 80 98 64 28

Marie-Georges Leblond - 06 64 25 24 96

Organisé par le Lions Club Deauville-Trouville-Doyen

Vendredi
25
septembre
10h à 12h

BIENVENUE À LA RETRAITE

Un parcours convivial et gratuit pour une retraite sereine et active ! 7 thématiques seront abordées :

25/09 : faisons connaissance

02/10 : les démarches administratives, financières et juridiques

09/10 : les envies, les projets

06/11 : continuer à prendre soin de soi

13/11 : u temps pour soi et à offrir aux autres

20/11 : aider un proche et veiller à son équilibre

27/11 : bilan convivial

Une participation à l'ensemble des séances est demandée.

LISIEUX

Maison des solidarités

127 b rue Roger Aini

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr



Organisé par Néosilver en partenariat avec le CLIC Pays d'Auge Lisieux.

Public 55 à 67 ans - futurs et nouveaux retraités
Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

Vendredi
25
septembre
14h à 15h

AIR BATTERIE

Inspiré du « air guitare » qui consiste à faire semblant de jouer de la guitare, sans guitare... Le « air batterie » consiste à faire semblant de jouer de la batterie avec des baguettes seulement. Cette activité permet de développer la condition physique et la coordination.

12 séances les vendredis du 25 septembre au 11 décembre.

HONFLEUR

Foyer des anciens

Espace Rottier

44 rue de la République

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Organisé par SIEL BLEU

Public + 60 ans
Tarif 42 € les 12 séances

Jeudi
1er
octobre
14h à 16h30

CULTURE ET NUMÉRIQUE

La tapisserie de Bayeux, de la tapisserie à la broderie

La Micro-Folie de Pont-l'Évêque propose un parcours culturel innovant. Une fois par mois, assistez à une conférence ou une visite, suivie d'un atelier où se mêlent l'art et les nouvelles technologies numériques.

★ **Présentation de la Tapisserie de Bayeux, de son histoire et de ce qu'elle représente, suivie d'un atelier aquarelle à partir d'éléments de la tapisserie, et d'un atelier numérique pour créer sa propre scène à la façon de la Tapisserie de Bayeux.**

PONT-L'ÉVÊQUE

Micro-Folie - Place du Tribunal

Non accessible aux personnes à mobilité réduite. La Micro-Folie se situe au 1er étage de l'Espace des Dominicaines, accessible par un escalier. Pas d'ascenseur.

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr



Organisé par le CLIC, la Micro-Folie de Pont-l'Évêque et les Conseillers numériques du Calvados.

Public +60 ans
Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres
vendredi 2 octobre 9h30 à 16h30	HALTE AUX DOULEURS Une journée conviviale pour déverrouiller vos articulations, tester votre équilibre et bien plus. L'occasion de répondre au souhait du plus grand nombre d'entre nous de pouvoir vivre une retraite épanouie et en pleine forme. Matin ★ Conférence "Halte aux douleurs !" Après-midi ★ Quizz nutrition "À vos assiettes !" ★ Atelier "relaxation et détente" ★ Atelier "travail en douceur des articulations"			PONT-L'ÉVÊQUE Salle du Marché couvert Place Foch Pensez à apporter votre pique-nique pour déjeuner sur place. Prévoyez une tenue et des chaussures confortables. <i>Les inscriptions aux ateliers se feront en début de matinée.</i>		INSCRIPTION CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Organisé par AGIRC-ARRCO et le CLIC en partenariat avec la VILLE DE PONT-L'ÉVÊQUE <i>Public +60 ans</i> <i>Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)</i>	
	Du 5 au 11 octobre			Demandez le programme ! <i>Disponible en septembre</i>		CLIC DU PAYS D'AUGE 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr	
Mardi 6 octobre 12h à 17h	JOURNÉE DES AIDANTS "Je ne suis pas qu'un(e) aidant(e), je suis aussi aimant(e) !" 1 Français sur 5 est aidant et accompagne un proche âgé, malade ou en situation de handicap. Cette aide a un impact sur la qualité de vie de l'aidant (épuisement, isolement ...). La Journée des aidants est l'occasion de se rencontrer, d'échanger, de s'informer sur les aides ... Cette année, le <i>Collectif des Aidants</i> du Pays d'Auge Nord propose : De 12h à 14h - Repas partagé : <i>Apportez votre pique-nique ou un plat à partager</i> + Accès à l'espace convivial d'information. 14h : Début des activités adaptées aux proches aidés. 14h30 - Théâtre-débat : La compagnie Bleu 202 présente "Bien aimé, mal aidé" qui évoque avec humour et spontanéité le rôle des aidants familiaux et professionnels. L'occasion de réagir et d'apporter son témoignage. Les échanges se poursuivront avec l'ensemble des partenaires disponibles pour vous renseigner sur les dispositifs d'aide et répondre à vos questions.			SAINT GATIEN DES BOIS Le Pôle 16 chemin du Reux Venez avec votre proche aidé : <i>Des activités, animées par des assistantes de soins en gérontologie, lui seront proposées.</i>		ENTRÉE LIBRE GRATUIT RENSEIGNEMENTS CLIC PAYS D'AUGE PONT-L'ÉVÊQUE Tél. 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Organisé par le Collectif des aidants du Pays d'Auge Pont l'Evêque. <i>Public : Aidants familiaux et leurs proches aidés ; professionnels, bénévoles ...</i>	

Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres
Jeudi 8 octobre 9h30 à 16h30	MÉMOIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN DUO GAGNANT ! L'activité physique a-t-elle un impact sur mon cerveau et notamment sur ma mémoire ? Réponse au cours de cette journée conviviale qui débutera par une conférence interactive ponctuée d'exercices de mémoire ; et se poursuivra l'après-midi par une découverte d'activités physiques adaptées qui permettent de stimuler à la fois le corps et la mémoire : Air batterie et atelier Créadiaz® chorégraphie sur chaise .			TOUQUES Salle des Fêtes 8bis avenue Charles de Gaulle Pensez à apporter votre pique-nique pour déjeuner sur place. Prévoyez une tenue et des chaussures confortables. <i>Les inscriptions aux ateliers se feront en début de matinée.</i>		INSCRIPTION CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque Tél. 02 14 47 54 94 clicipaysdaugenord@calvados.fr Organisé par AGIRC-ARRCO et le CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque en partenariat avec la VILLE DE TOUQUES <i>Public +60 ans</i> <i>Gratuit sur réservation</i>	
Mardi 13 octobre 14h à 16h30	MISSION ANTI-CHUTE Equipé d'un casque de réalité virtuelle, glissez-vous dans une chambre interactive. Votre mission ? Repérer les pièges du quotidien et les risques de chute,			LISIEUX Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergé		INSCRIPTION 06 40 84 75 35 Organisé par SOLIHA en partenariat avec le CLIC Pays d'Auge Lisieux <i>Public + 60 ans</i> <i>Gratuit, sur inscription</i>	
mercredi 14 octobre 14h à 16h	ATELIER NUMERIQUE Mathilde, conseillère numérique, vous propose un cycle d'ateliers numériques sur la thématique de Internet explorer. Ce cycle s'adresse aux personnes qui maîtrisent les bases et souhaitent en apprendre davantage sur internet explorer. Venez avec votre matériel (smartphone, pc ou tablette) 6 séances : 14, 21 octobre - 4, 18 novembre - 2, 9 décembre			LISIEUX 127 b rue Roger Aini Dans les locaux de la Maison des solidarités <i>Salle de réunion du 2eme étage</i>		INSCRIPTION Auprès de Mathilde au 06 98 64 87 08 Mathilde.fonitcheff@calvados.fr Organisé par la conseillère numérique France Services <i>Gratuit - sur inscription</i>	
Jeudi 15 octobre 14h à 16h	LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ ! Une conférence pour mieux comprendre le fonctionnement du sommeil pour appréhender les effets liés à l'âge, connaître les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, découvrir les différences entre difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil. Possibilité de s'inscrire à 6 séances de sophrologie afin de découvrir des techniques de relaxation et de respiration.			FIRFOL Salle des fêtes le bourg		INSCRIPTION CLIC Pays d'Auge Lisieux 02 14 47 54 20 clicipaysdaugesud@calvados.fr Organisé par le CLIC Pays d'Auge Lisieux en partenariat avec l'ASEPT <i>Public +55 ans,</i> <i>Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)</i>	

Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres
vendredi 30 octobre 14h30 à 16h	CAFÉ DES AIDANTS Une "nouvelle vie" aux côtés d'un proche dont la personnalité est mise à mal par la maladie Accompagner un proche touché par la maladie d'Alzheimer ou une pathologie apparentée s'apparente à une traversée en terre inconnue où les repères habituels disparaissent un à un. Ce sentiment singulier de perdre quelqu'un qui se tient pourtant encore devant vous porte un nom : le deuil blanc. Reconnaître cette souffrance constitue le premier pas pour sortir de l'isolement et transformer ce chagrin en un chemin d'acceptation. <i>Échanges et conseils pratiques avec Justine Levard, psychologue, et Mylène Vallée, coordinatrice CLIC.</i>			SAINT ARNOULT Le Campanile Avenue d'Ornano	RENSEIGNEMENTS Michel Joubert - 06 80 98 64 28 Marie-Georges Leblond - 06 64 25 24 96 Organisé par le Lions Club Deauville-Trouville-Doyen Gratuit Public aidants		
Mercredi 4 novembre 10h à 18h	RENDEZ-VOUS SANTÉ & BIEN-ÊTRE Les 5 sens en éveil ! Ateliers pratiques et stands d'information pour prendre soin de sa santé au quotidien : activité physique, alimentation, vue et audition (dépistages), santé bucco-dentaire, droits et démarches ... <i>Programme complet bientôt disponible.</i>			HONFLEUR Grenier à sel	ENTRÉE LIBRE <i>Gratuit - Tous publics</i> RENSEIGNEMENTS Centre socio-culturel JSF 02 31 49 49 00 Organisé par le centre socio-culturel JSF Honfleur en partenariat avec le CLIC, la ville de Honfleur, la maison médicale de Honfleur ...		
Jeudi 5 novembre 14h à 16h30	P'ART A CHUTE L'art de ne pas chuter... ça ne s'improvise pas ! Atelier ludique de prévention des chutes animé par un professionnel de santé et un artiste. Une approche originale alliant art et prévention. <i>4 séances les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre.</i>			CAMBREMER foyer familial 8-10 avenue des tilleuls	INSCRIPTION 06 42 86 39 30 gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr Organisé par la Mutualité Française Normandie en partenariat avec le CLIC Pays d'Auge Lisieux Public + 60 ans <i>Gratuit - sur inscription</i>		
samedi 14 novembre 10h à 12h	ATELIER D'ECRITURE Un temps de partage, d'échanges autour de l'écriture, autour des mots. Orthographe et grammaire libres. Créativité, imaginaire, plaisir d'écrire avec enthousiasme et bonne humeur. <i>Atelier intergénérationnel ados-adultes.</i>			LIVAROT Médiathèque la Fabrique 20 rue Georges Leroy	INSCRIPTION Médiathèque la Fabrique 02 31 61 88 18 Organisé par la médiathèque la Fabrique		

lundi

16**novembre**

14h30 à 16h

SPECTACLE DE CHANSONS FRANÇAISES

L'évènement sera suivi d'un goûter offert par le CRT

LISIEUX

centre hospitalier

Salle du théâtre - pavillon Colombe

INSCRIPTION**Inscription obligatoire 02 31 61 33 25**crt@ch-lisieux.fr

Organisé par le CRT-EHPAD les balcons du Pays d'Auge

Mardi

24**novembre****FORUM BIEN VIEILLIR À DOMICILE**

Une journée pour s'informer, échanger, créer du lien et découvrir des activités.

*Programme bientôt disponible.***DEAUVILLE**

Pôle social de Deauville

18 rue de Verdun

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE*Public seniors et proches aidants***RENSEIGNEMENTS****CCAS DEAUVILLE 02 31 14 01 02**

Organisé par la communauté de communes Cœur Côte Fleurie et le CCAS de Deauville

Jeudi

26**novembre**

14h à 16h30

CULTURE ET NUMÉRIQUE**Le tissu dans l'histoire**

La Micro-Folie de Pont-l'Évêque propose un parcours culturel innovant. Une fois par mois, assistez à une conférence ou une visite, suivie d'un atelier où se mêlent l'art et les nouvelles technologies numériques.

★ **Présentations commentées sur le thème du tissu à travers l'histoire, suivies d'un atelier de feutrage.****PONT-L'ÉVÊQUE**

Micro-Folie - Place du Tribunal

*Non accessible aux personnes à mobilité réduite. La Micro-Folie se situe au 1er étage de l'Espace des Dominicaines, accessible par un escalier. Pas d'ascenseur.***INSCRIPTION****CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque****02 14 47 54 94**clicpaysdaugenord@calvados.fr

Organisé par le CLIC, la Micro-Folie de Pont-l'Évêque et les Conseillers numériques du Calvados.

*Public +60 ans**Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)*

Jeudi

26**Novembre****MOVEMBER**

A l'occasion du mois de la santé masculine, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Trouville-sur-Mer et ses partenaires se mobilisent. Au programme, des animations variées qui permettent de s'informer de manière ludique et de découvrir des activités en faveur de la santé des hommes et aussi des femmes !

*Programme bientôt disponible***TROUVILLE SUR MER**

Maison des Associations

Quai Albert 1er

RENSEIGNEMENTS**CCAS DE TROUVILLE SUR MER****02 31 14 65 50**

Organisé par le Centre Communal d'Action Sociale de Trouville-sur-Mer

vendredi

27**novembre**
14h30 à 16h**CAFÉ DES AIDANTS****Retrouver le plaisir de partager des activités ensemble !**

Comment préserver l'autonomie de son proche, encourager ses capacités préservées et retrouver le plaisir de faire des activités ensemble (loisirs et activités de la vie quotidienne) ? *Echanges et conseils pratiques avec Christelle Lecomte, ergothérapeute, et Anouck Travers, coordinatrice de l'accueil de jour l'Escale.*

SAINT ARNOULT

Le Campanile
Avenue d'Ornano

RENSEIGNEMENTS

Michel Joubert - 06 80 98 64 28
Marie-Georges Leblond - 06 64 25 24 96

Organisé par le Lions Club Deauville-Trouville-Doyen
Gratuit
Public : Aidants

Jeudi

3**décembre**
14h à 16h30**CULTURE ET NUMÉRIQUE****Les photographiques**

La Micro-Folie de Pont-l'Évêque propose un parcours culturel innovant. Une fois par mois, assistez à une conférence ou une visite, suivie d'un atelier où se mêlent l'art et les nouvelles technologies numériques.

★ **Visite de deux expositions autour de la photographie, aux Dominicaines et à la Micro-Folie, suivie d'un atelier mêlant retouche photo numérique sur tablette et découpage-collage. Prévoir des visuels numériques et photos papiers (attention certaines seront découpées).**

PONT-L'ÉVÊQUE

Micro-Folie - Place du Tribunal

Non accessible aux personnes à mobilité réduite. La Micro-Folie se situe au 1er étage de l'Espace des Dominicaines, accessible par un escalier. Pas d'ascenseur.

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Pont-l'Évêque
02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Organisé par le CLIC, la Micro-Folie de Pont-l'Évêque et les Conseillers numériques du Calvados

Public +60 ans
Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

samedi

5**décembre****LECTURES EN TASSE**

Venez participer à "lectures en tasse", une activité bimestrielle où les adultes se réunissent autour d'un café ou d'un thé. C'est l'occasion de discuter de vos lectures et de vos coups de cœur, d'échanger sur divers auteurs et titres avec les bibliothécaires, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

LIVAROT

Médiathèque la Fabrique
20 rue Georges Leroy

INSCRIPTION

Médiathèque la Fabrique
02 31 61 88 18

Organisé par la médiathèque la Fabrique

Mardi

3**novembre**
9h45 à 11h45**Atelier numérique sur tablettes et smartphones**

L'atelier s'adresse aux débutants désireux de découvrir ou d'approfondir les bases du numérique sur tablettes ou smartphones en 8 séances de 2h.

Nous prêtons des tablettes lors des séances de groupe;
Les mardis du 10 novembre au 12 janvier 2027.

ORBEC

Centre culturel
rue des religieuses (parking place Foch)

INSCRIPTION

02 31 61 12 35

Organisé par l'ASEPT Normandie en partenariat avec Présence Verte

Public +60 ans
Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

SAVE THE DATE !

CAFE MÉMOIRE France Alzheimer

Accompagné ou non de votre proche malade, venez discuter et vous informer dans un espace convivial. Psychologue et bénévoles vous accueillent un jeudi par mois.

10 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre
De 16h30 et jusqu'à 18h30 pour le temps dont vous disposez.

LISIEUX

Café Brasserie Le Gentleman
30 place de la République

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Organisé par l'association France Alzheimer

SAVE THE DATE !

LE SENSIBUS DANS VOTRE COMMUNE

★ **24 septembre** de 13h30 à 17h à **Pont-l'Évêque**,
place Foch, devant la salle du Marché couvert

★ **13 octobre** de 9h30 à 12h à **Bonnebosq**
sur le parking du nouveau monde

★ **22 octobre** de 14h à 16h30 à **Moyaux**
sur le parking des pommiers

Organisé par SOLIHA Normandie

en savoir + sur <https://adapt.soliha.fr>

Dates à venir

BIEN MANGER POUR UNE BONNE SANTE

Un appétit à table, un appétit pour la vie !
Et si notre santé dépendait un peu de ce qui se trouve dans
notre assiette et surtout de ce qui entoure l'assiette ?
Nous vous invitons à une conférence qui mêle nutrition et
appétit.

*Un cycle d'ateliers pratiques et conviviaux vous sera proposé en
fin de conférence. Inscription sur place.*

LIVAROT

Salle des fêtes
22 rue racine

INSCRIPTION

CLIC Pays d'Auge Lisieux

02 14 47 54 20

clicipaysdaugesud@calvados.fr



Organisé par le CLIC Pays d'Auge Lisieux en
partenariat avec l'association Repas Part'âges

Public +60 ans, aidants

Gratuit - sur réservation (nombre de places limité)

CLIC du Pays d'Auge



Antenne de Lisieux

Maison Départementale des Solidarités

127B rue Roger Aini

☎ 02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr

Antenne de Pont-l'Évêque

Maison Départementale des Solidarités

14 rue de la Chaussée Nival

☎ 02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

NOS MISSIONS

Des rendez-vous (*conférences, ateliers pratiques ...*) pour bien-vieillir.

Information, écoute, conseils personnalisés, aide aux démarches et orientation.

En savoir + <https://www.calvados.fr/clic>

Recevez l'agenda seniors par mail ou par courrier

Activités réservées aux personnes de +60 ans et aux proches aidants.

Inscription dans la limite des places disponibles.

Toute inscription engage votre présence.

En cas d'absence, pensez à informer l'organisateur.

Abonnement gratuit & désabonnement sur simple demande.