Janvier à mars 2023

L'AGENDA de votre CLIC du Pays d'Auge Sud

Centre de ressources pour personnes âgées

Self défense

A partir du Lundi 23 janvier
14h à 15h
Salle Mosaic
13 Boulevard Pasteur
Lisieux

Le self défense permet aux pratiquants de conserver leur intégrité physique lors d'une agression éventuelle. Des gestes simples et efficaces pour apprendre à se défendre. La pratique développera sentiment de sécurité et estime de soi.

Cycle de 12 séances de 1h

Calendrier des séances : 23/01, 30/01, 6/02, 27/02, 6/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04, 15/05, 22/05, 5/06

GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Ateliers numériques

A partir du mardi 31 janvier
10h à 11h30
Mairie
Route de Paris
Crèvecœur en auge

9 séances pour appréhender les bases de l'utilisation de la tablette. Les séances seront animées par les conseillers numériques qui s'adapteront à vos attentes et vos besoins.

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

Calendrier des séances : 7/02, 28/02, 7/03, 14/03, 21/03, 28/03, 4/04, 11/04.

GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Calvados
LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

Equilibre et vous !

Mardi 31 janvier
14h à 16h
Salle St Clair
Route de Falaise
Saint Désir de Lisieux

Les risques de chutes augmentent avec l'âge. Après 65 ans, 1 personne sur 3 est victime d'une chute. Elles entrainent près de 450 000 hospitalisations et deviennent souvent la cause d'une diminution physique et d'un repli sur soi impactant directement sur l'autonomie et la vie sociale des seniors.
Ce cycle permet d'inciter à une pratique sportive au quotidien, reprendre confiance en soi, prévenir la perte d'équilibre par un renforcement musculaire et la mobilisation au sol.

L'action consiste en une conférence et 12 séances de gym équilibre de **1 heure**

Calendrier des séances : 7/02, 14/02, 21/02, 28/02, 7/03, 14/03, 21/03, 28/03, 4/04, 11/04, 18/04, 25/04

GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Ateliers numériques

Jeudi 2 février
10h – 12h
65 rue de Mervilly
La Vespière-Friardel

8 séances sur tablette : manipulation de base de la tablette, gestion de la boite mail, création d'album pour ranger les photos, recherches internet, raccourcis, favoris, téléchargements d'applications,
utilisation de skype, aide sur le site de la CPAM,….

Tablettes fournies par le formateur pour les séances.

Calendrier des séances : 2/02, 9/02, 2/03, 9/03, 16/03, 23/03, 30/03, 6/04

GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Les mesures de protection des majeurs

Jeudi 2 février
14h à 17h
Espace Victor Hugo
Place Boudin Desvergés
Lisieux

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne entraînant une incapacité à protéger ses intérêts. Une mesure de protection juridique peut alors être ordonnée par le juge des contentions de la protection (juge des tutelles).

A l'initiative du Conseil Départemental d'Accès au Droit (CDAD) du Calvados, le CLIC du Pays d'Auge Sud vous convie à une réunion d'information sur les mesures de protection des majeurs animée par un avocat accompagné d'un délégué tutélaire.

GRATUIT
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Sophrologie

Mardi 28 février
10h – 11h30
Salle les Maronniers
173 Route des maronniers
Le Mesnil Mauger

Le corps est le siège de nos pensées, de nos émotions tout passe par lui et s'y inscrit. Apprendre à se recentrer sur lui, c'est se mettre à son écoute par l'accueil des sensations corporelles qui se manifestent dans le moment présent.

Un rendez-vous chaque semaine avec vous-même pour retrouver ou maintenir l'équilibre et mieux vous adapter face aux défis de la vie.

Calendrier des séances *: 7/03, 14/03, 21/03, 28/03, 4/04, 11/04, 2/05, 9/05, 16/05,*

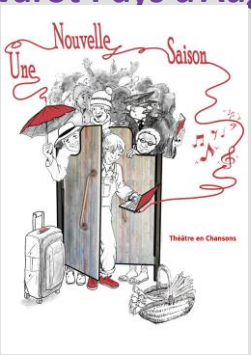
GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Théâtre musical « Une nouvelle saison »

Jeudi 9 mars
14h
Cinéma le Parc
Place Georges Bisson
Livarot Pays d'Auge

Quatre jeunes retraités Véronique, Claire, Pierrot et Vincent ont créé un lieu associatif « Aux potes âgés » pour continuer à être actifs et rompre avec l'isolement. C'est un lieu convivial où se rencontrent ceux qui souhaitent aider ou ceux qui s'ennuient, ceux qui veulent partager leur savoir faire ou leurs projets. Ici, on rit, on cause, on chante surtout et on explore les pistes d'une retraite heureuse.

Ce petit air frais de comédie musicale nous caresse l'oreille et pose un regard neuf et positif sur la retraite.



GRATUIT
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

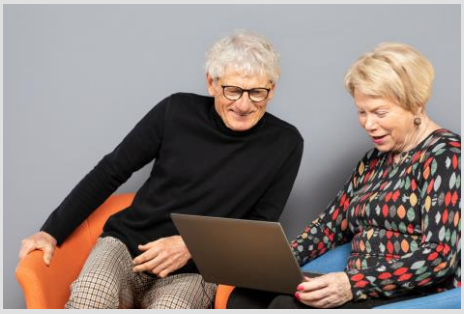
Ateliers numériques

A partir du mardi 7 mars
14h30 à 16h30
Salle des associations
1614 route de St Pierre
Saint Pierre de Mailloc

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 : *7/03, 9/03, 14/03, 16/03, 21/03, 28/03*



GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

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)

Ateliers numériques

A partir du Jeudi 2 février
14h à 16h
Hermival les Vaux

8 séances sur tablette : manipulation de base de la tablette, gestion de la boite mail, création d'album pour ranger les photos, recherches internet, raccourcis, favoris, téléchargements d'applications,
utilisation de skype, aide sur le site de la CPAM,….

Tablettes fournies par le formateur pour les séances.

Calendrier des séances : 2/02, 9/02, 2/03, 9/03, 16/03, 23/03, 30/03, 6/04

GRATUIT – Places limitées
Sur inscription auprès de la mairie au 02,31,62,23,57

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 :

19 janvier, 16 février et 16 mars

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

La VILLA VERTE
PLATEFORME POUR L'AUTONOMIE
FONDATION ST-JOSEPH

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.