

PRINTEMPS
DES CLIC
2023



Centre de ressources pour personnes âgées

bien-être
forme
relaxation

Seniors & toniques !

MARDI 13 JUIN DÈS 9H45
CHÂTEAU DE CANON | MÉZIDON VALLÉE D'AUGE
(AVENUE DU CHÂTEAU)

BALADE CONTÉE • AUTOMASSAGES
SOPHRO MANDALA • ATELIER CULINAIRE

Calvados



LE DÉPARTEMENT



Seniors & toniques !

► MARDI 13 JUIN DÈS 9H45

TOUTOUYOUTOU !

Réveil musculaire façon « Véronique et Davina »,
pause fraîcheur vitaminée, sieste flash sans oublier
des ateliers pour prendre soin de soi...

Le printemps des Clic 2023 sera tonique et relaxant !

Dès 9h45

▣ Accueil

10h30

▣ Réveil musculaire

avec animation musicale décalée
type « Véronique et Davina »

11h30

▣ Pause fraîcheur vitaminée

avec intervention de l'ADMR

12h

▣ Pause pique-nique

Pensez à apporter votre repas et
vos couverts !

13h45

▣ Sieste flash :

découvrez et testez !

14h15 - 16h30

▣ Ateliers bien-être

2 activités à choisir parmi celles
proposées ci-dessous

- balade contée,
- automassages,
- sophro mandala,
- atelier culinaire.

16h30

▣ Après l'effort, le réconfort !

(Pot de l'amitié)

Prévoir une tenue confortable
et adaptée selon la météo
GRATUIT

INSCRIPTION

02 14 47 54 20

Adresse mail CLIC du Pays d'Auge Sud :
clicpaysdaugesud@calvados.fr



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence
des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
des personnes âgées du Calvados.