Avril à juin 2024

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

Centre de ressources pour personnes âgées

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

Printemps des CLIC « Bougeons ensemble »

Mardi 16 avril
10h à 17h
Stade Hélitas
10 avenue Albert Sorel
CAEN

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.

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 :

Transport en bus possible depuis Lisieux

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

GRATUIT – Places limitées

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

Prévention des accidents domestiques

Mardi 14 mai
14h à 15h30
Résidence Obéo
21 chemin de Rocques
LISIEUX

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 tribu 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

Yoga

Jeudi 16 mai
10h à 11h30
Salle des fêtes
Route de Falaise
SAINT DESIR

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

Prévention routière

Mardi 4 juin
14h à 16h
Salle des fêtes
86 rue de la mairie
L'HOTELLERIE

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 reflexes », 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

Course d'orientation

Jeudi 6 juin
10h à 12h
Place de l'église
COURTONNE LA MEURDRAC

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

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 !

Jeudi 13 juin
14h à 16h
Espace Victor Hugo
LISIEUX

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

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

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.