

# L'AGENDA de votre



Mai/Juin 2024

Retour sur la 10<sup>ème</sup> édition du Printemps des CLIC

## « Bougeons ensemble ! »

Le 16 avril dernier, 217 seniors ont participé, à Caen, à la journée découverte d'activités physiques et sportives proposée par les 7 Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) du Département du Calvados.

Ils ont pu pratiquer des activités variées : basket santé, rugby santé, athléforme, danse, tennis, tennis de table, arts martiaux, self défense, vélo, jeux antiques, parcours fauteuils, boccia, marche nordique ...



Vidéo en ligne : <https://www.ouest-france.fr/normandie/caen-14000/video-a-caen-les-seniors-bougent-grace-a-une-journee-d-olympiades-7ea82157-e7c8-3f92-b801-5aab6a651e4a>

En mai et en juin, le CLIC et ses partenaires proposent d'autres parcours d'activités physiques et sportives :

« Pas d'âge pour le sport ! » à Trouville-sur-Mer

« Bien dans mes baskets ! » à La Rivière-Saint-Sauveur

D'autres rendez-vous seront proposés à partir de septembre 2024.

**Renseignements auprès du CLIC au 02 31 65 38 71** ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr  
f t i n v

## Pas d'âge pour le sport

12 séances d'activités physiques adaptées encadrées par un éducateur sportif.

Séances suivantes : de 10h à 11h les 13/05 ; 24/05 ; 27/05 ; 03/06 ; 10/06 ; 17/06 ; 24/06 ; 28/06 ; 08/07 et de 10h à 12h le 12/07 .

**GRATUIT – places limitées**

Inscription auprès de la Mutualité Française de Normandie ☎ 06 42 86 39 30

**Lundi 6 mai 2024**

De 10h à 12h

À la Villa Médicis, 30 rue des Sœurs de l'Hôpital à TROUVILLE/MER



## Laboratoire de fabrique solidaire

- Découverte de l'espace culturel des Franciscaines
- Visite de l'exposition de Zao Wou-Ki, Les allées d'un autre monde
- Atelier « Je crée ma BD ! » au Fablab des Franciscaines

**GRATUIT – Places limitées**

Inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

**Jeudi 16 mai 2024**

De 9h30 à 16h00

Les Franciscaines, 145bis rue de la République à DEAUVILLE



## Bien dans mes baskets

5 séances d'activité physique adaptée encadrées par un éducateur sportif.

Activités proposées : équilibre, gym mémoire, souplesse et tonicité, renforcement musculaire, marche de moins de 5 km

**GRATUIT – Places limitées**

Inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

**Jeudis - du 23 mai au 20 juin**

De 10h à 11h30

Salle polyvalente – rue du Banc à LA RIVIERE-SAINT-SAUVEUR



## Café parlotte

Pour rompre la solitude et l'isolement.

**GRATUIT**

Merci de confirmer votre présence auprès du CLIC

☎ 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

**Lundi 27 mai 2024**

De 14h à 16h

Circonscription d'action sociale

14 rue de la Chaussée Nival

À PONT-L'ÉVÊQUE



## Ateliers numériques

8 séances pour appréhender les bases de l'utilisation de la tablette numérique.

*Tablettes fournies par l'intervenant Présence Verte*

Séances suivantes : 04/06 ; 11/06 ; 18/06 ; 25/06 ; 02/07 ; 09/07 ; 16/07

**GRATUIT – places limitées**

Inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

**1<sup>ère</sup> séance mardi 28 mai**

De 14h à 16h

Mairie – Salle du Conseil

40 rue du Général Leclerc

À VILLERVILLE



## Atelier cohérence cardiaque

Exercices de respiration permettant de mettre en phase le rythme du cœur et celui de la respiration afin de favoriser la relaxation.

**GRATUIT – places limitées**

Inscription auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

**Jeudi 30 mai 2024**

De 14h30 à 16h30

Circonscription d'action sociale

14 rue de la Chaussée Nival

À PONT-L'ÉVÊQUE



# Activités pour les proches aidants

## DEAUVILLE

### Le rendez-vous des aidants

**Mardi 14 mai et lundi 10 juin de 17h à 19h**

**Lieu : Centre de Rééducation Fonctionnelle (CRF) - 28 avenue Florian de Kergorlay à DEAUVILLE**

*Nouveau rendez-vous, à destination des aidants de patients cérébro-lésés (AVC, TC, tumeur cérébrale) et Parkinson. Ces rencontres permettent d'aborder les difficultés liées à la pathologie du proche et proposent un accompagnement, une écoute et un soutien.*

**Réservation (au plus tard 4 jours avant) auprès du secrétariat médical du CRF ☎ 02 31 87 73 72**  
[secmed.deauville@lna-sante.com](mailto:secmed.deauville@lna-sante.com)

## CABOURG

### Café des aidants

**Lieu : Résidence Domitys Le Carrousel – 4 av. André Thiers à CABOURG**

**Jeudi 16 mai – Départ de Cabourg à 11h**

*Sortie aidants/aidés au Château de Canon. Prévoir un pique-nique.*

**Jeudi 13 juin à partir de 12h**

*Repas des aidants*

**Info & réservation auprès du Lion's Club de Cabourg ☎ 06 64 44 01 25**

## SAINT-ARNOULT

### Café des aidants Lion's club Deauville-Trouville doyens & le Parc de la Touques

**Lieu : HÔTEL- RESTAURANT CAMPANILE - Avenue Michel d'Ornano à SAINT-ARNOULT**

**Vendredi 24 mai de 14h30 à 16h**

*Échanges sur thème libre*

**Vendredi 21 juin de 14h30 à 16h**

*Echanges et intervention du CLIC Pays d'Auge Nord*

**Info & réservation auprès du Lion's Club Deauville-Trouville Doyens ☎ 06 80 98 64 28 et du Parc de la Touques ☎ 02 31 87 76 00**

**Vous accompagnez un proche âgé en perte d'autonomie ?**

**Vous vous questionnez sur les aides qui peuvent faciliter leur vie quotidienne et vous soulager ?**

**Contactez le CLIC au 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)**

# L'agenda des partenaires

## HOULGATE

### Parcours du cœur

Activités physiques adaptées aux seniors pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

#### Jeudi 16 mai à partir de 9h30 : Seniors actifs

*circuit training (matin) et randonnée d'environ 6 km avec dénivelé (l'après-midi)*

#### Vendredi 17 mai à partir de 9h30 : niveau débutants

*Tests de condition physique puis circuit training adapté (matin) et randonnée d'environ 5 km sans dénivelé (après-midi)*

**Lieu : Centre sportif de Normandie**  
route de la Vallée à HOULGATE

#### Informations et réservation

☎ 06 30 48 35 99

*Possibilité de repas sur place payant et sur réservation*



## GONNEVILLE SUR HONFLEUR

### Parcours du cœur

Prévenir les maladies cardiovasculaires de toutes les générations. Venez en famille !

**ADULTES** : parcours 5 & 12 km ; activités sportives ;  
relaxation bien-être ; tournoi de pétanque

**ENFANTS** : structures gonflables, mini-jeux sportifs, dessins et maquillage, vélo-smoothie

*Espace information : associations, gestes d'urgence, mutuelle santé ...*

*Interventions de professionnels : activités physiques et santé*

*Repas sur place : 15 €/pers. (10 € pour les -12 ans)*

*Sur réservation avant le 29/05 au 06 16 82 14 55*

**Informations et réservation** ☎ 06 87 62 33 07

[clubcoeursante.cf@gmail.com](mailto:clubcoeursante.cf@gmail.com)

#### Samedi 1<sup>er</sup> juin

à partir de 9h00

À GONNEVILLE/HONFLEUR



# L'agenda des partenaires

## CABOURG

Programme de la résidence DOMITYS Le Carrousel, 4 av. André Thiers ☎ 02 31 28 86 00

### STAGE DE PILATES

Les mercredis du 15 mai au 26 juin de 10h à 11h

Avec Christelle – Professeur d'activité sportive. Abonnement 70 € (10 € la séance)

### SÉANCE DE DÉDICACE DU LIVRE « JE T'EN FAIS LA PROMESSE » de M. Alexandre SALLES

Vendredi 10 mai à 15h

ATELIER FLORAL - 10 € - Mardi 14 mai à 15h

DÉJEUNERS FESTIFS LES JOURS FÉRIÉS - 23,50 € - Les 1<sup>er</sup>, 8, 9 et 20 mai

CONFÉRENCE SUR LES PLAGES DU DÉBARQUEMENT - Mardi 4 juin à 17h15

### JEU ESCAPETYS : VENEZ DÉCOUVRIR LA FLAMME OLYMPIQUE !

Vendredi 14 juin ou dimanche 16 juin à 15h

MARCHE ACTIVE AU PROFIT DES « PARCOURS DU CŒUR » - Marche de 5 km - samedi 15 juin à 14h30

APÉRITIF – MUSIQUE FOLK - 5 € - Jeudi 20 juin à 18h

DÉJEUNER EUROPÉEN AUTOUR DU FOOT - 5 € - Mardi 11 juin à 12h

DÉJEUNER FLORENTIN POUR LE DÉPART DU TOUR DE France - 23,50 € - Samedi 29 juin à 12h

## DEAUVILLE

Programme du Club Jacques Letarouilly - 29 rue Albert Fracasse ☎ 02 31 88 29 97

### ATELIER PEINTURE

Les vendredis 3, 10, 17 et 24 mai de 14h30 à 16h30

Vendredis 7, 14, 21 et 28 juin de 14h30 à 16h30

### BIEN-ÊTRE COMBATIF

Les mardis et jeudis de mai de 9h30 à 10h30

Lieu : Maison des jeunes de Trouville, 1 rue du Marais à Touques

Basée sur les mouvements de boxe, sans porter de coup, cette technique permet de travailler l'équilibre, les réflexes ... Inscription sur place

### ATELIER DE SOPHROLOGIE

Les mardis 7, 14, 21 et 28 mai de 10h00 à 11h00

Découvrez les différentes techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies. Avec la participation d'un médecin du Centre de prévention AGIRC-ARRCO

### ATELIER CRÉATION

Mercredis 15, 22 et 29 mai de 14h30 à 16h30

Mercredis 5, 12, 19 et 26 juin de 14h30 à 16h30

Réalisez à votre rythme selon votre envie : pliage de livre, macramé, modelage, bijou en perles ...

Suite page suivante ...

# L'agenda des partenaires

## DEAUVILLE

### Programme du Club Jacques Letarouilly (suite)

#### VISITE DU JARDIN DES PERSONNALITÉS À HONFLEUR

**Jeudi 16 mai de 14h30 à 16h30 - Départ du Club Jacques Letarouilly à 14h30**

*Tout au long de la visite, dans cet écrin de verdure, vous découvrirez bon nombre de bustes de figures historiques de Honfleur*

**LOTO - Mardis 28 mai et 25 juin de 14h30 à 16h30**

#### À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE POLICE MUNICIPALE

**Vendredi 31 mai de 14h30 à 16h30**

*Découverte des fonctions de la Police municipale de Deauville. Echange autour d'un goûter convivial.*

**ATELIER FLORAL - Mardi 4 juin de 14h30 à 16h30**

#### VISITE DES JARDINS DU PAYS D'AUGE

**Jeudi 6 juin - Départ du Club Jacques Letarouilly à 11h**

#### JOURNÉE DÉTENTE À CABOURG

**Jeudi 13 juin - Départ du Club Jacques Letarouilly à 11h**

*Déjeuner à la Résidence Domitys de Cabourg, promenade le long de la plage, visite des jardins de la commune. Places limitées.*

#### ESPACE SCÉNOGRAPHIQUE IMMERSIF « LA MORA » À HONFLEUR

**Mardi 18 juin - Départ du Club Jacques Letarouilly à 14h**

*Embarquez sur le navire amiral « La Mora » de Guillaume le Conquérant. Places limitées*

**BLIND TEST ET KARAOKÉ - Jeudi 20 juin de 14h30 à 16h30**

## LA RIVIERE SAINT SAUVEUR

### Programme de l'Espace de Vie Sociale (EVS)

#### GYM DOUCE

**Les mercredis de 14h à 15h**

**Lieu : Salle polyvalente - Rue du Banc à LA RIVIÈRE-SAINT-SAUVEUR**

Gratuit - Places limitées

**Réservation auprès de l'Espace de Vie sociale (EVS) ☎ 06 37 42 68 94**

[evs.larivieresaintsauveur@outlook.fr](mailto:evs.larivieresaintsauveur@outlook.fr)

# L'agenda des partenaires

## DEAUVILLE

Programme de la VILLA BEAUSOLEIL - 7 route des CréActeurs ☎ 02 31 88 40 00

### ATELIER « CONNAISSANCE DES VINS ET DÉGUSTATION DE VINS DE VIGNERONNES »

**Jeudi 2 mai à partir de 18h**

### CAFÉ DES AIDANTS ANIMÉ PAR LE CLIC

**Lundi 6 mai à 15h30.** Cercle de discussion suivi d'un goûter préparé par le Chef Julien JAMET

### DÎNER JAZZ

**Vendredi 10 mai.** Concert de jazz et dîner - 55 € / personne

### ATELIER PÂTISSERIE ET GOÛTER DÉGUSTATION AVEC LE CHEF Julien JAMET

**Mardis 14 et 28 mai à 15h - 5 € / personne**

### CERCLE DE RÉFLEXION DES MESSIEURS

**Jeudis 10 mai, 30 mai, 6 juin, 20 juin de 17h30 à 19h**

Messieurs, venez partager un moment de convivialité avec les résidents et intervenants de La villa sur les thèmes de l'art, de l'économie, du sport et de la société. Mini-conférence et son débat accompagné d'un apéritif et d'une dégustation. 5 € / personne

### ATELIER D'ENSEIGNEMENT D'HISTOIRE DE L'ART AVEC IMMÉDIATHÈQUE

**Tous les vendredis à partir de 17h** (durée 1 heure) - GRATUIT

Visionnage d'une vidéo de 20 minutes + jeux mémoire (quizz, étude d'un tableau, conversation autour d'une œuvre).

### DÎNERS-DÉBATS DU CERCLE CONDORCET

**Samedi 25 mai à 19h.** Conférence-débat et dîner

Tocqueville par Jean-Louis BENOÎT – Professeur de philosophie. 35 € / personne

### JOURNÉES À THÈME

**Mardi 28 mai à partir de 11h.** Déjeuner et animations

L'influence de la France aux États-Unis – La Louisiane. 30 € / personne

### ATELIER PÂTISSERIE ET GOÛTER DÉGUSTATION AVEC LE CHEF Julien JAMET

**Mardis 4 et 18 juin à 15h - 5 € / personne**

### DÎNER-CONCERT OPÉRA

**Vendredi 7 juin à partir de 19h30 - Avec El concertino**

### FÊTE DE LA MUSIQUE

**Vendredi 21 juin à partir de 18h30**

Barbecue + bal en terrasse. 25 € / personne (boisson et apéritif compris).

### DÎNERS-DÉBATS DU CERCLE CONDORCET

**Samedi 22 juin à 19h.** Conférence-débat et dîner

80<sup>e</sup> anniversaire du débarquement par Jean-Charles STASI – Écrivain et Journaliste. 35 € / personne

### JOURNÉES À THÈME

**Mardi 25 juin à partir de 11h.** Déjeuner et animations

La musique et la gastronomie. 30 € / personne