

L'AGENDA de votre



Janvier - Février - Mars 2025

LES ACTIONS DU CLIC DE CAEN OUEST :

Air batterie

Activité physique qui consiste à faire semblant de jouer de la batterie avec des baguettes. Elle permet de développer la condition physique et la coordination.



☐ **Jeudi 16, 23,30 janvier et 6 février de 11h à 12h**

Tarif: 2€/séance

Salle Vauvert - rue de l'église (parking devant la mairie)
à **BASLY**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Les gestes qui sauvent

Comment réagir face à une situation d'urgence?



☐ **Conférence: vendredi 24 janvier à 10h**

☐ **Ateliers: lundi 3 et jeudi 6 février (matin ou après midi)**

Le Foyer – 18 bis rue Marin Labbé
à **LUC SUR MER**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Douleurs articulaires

Quelles sont les causes? Quels outils pour les soulager et les prévenir?
Participer à un cycle de 4 séances animées par un kinésithérapeute et un psychologue



☐ **Mardis 25 février, 4 mars, 11 et 18 mars de 14h à 16h**

Le Studio – Place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)**

*Renseignements et inscription auprès de **Gaëlle COINTRE de la Mutualité Française au 06.42.86.39.30***

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

Cycle bien être*

Troubles du sommeil, anxiété...? Les ateliers proposés vous permettront de vous détendre et d'acquérir des techniques à reproduire chez soi



- ☐ Relaxation: jeudis 27 février, 6 et 13 mars
- ☐ Information et conseils sur les Fleurs de Bach: jeudi 20 mars
- ☐ Socio esthétique (réalisation d'une eau micellaire, d'un gommage, d'un masque ou d'une crème pour les mains): jeudi 27 mars
- ☐ Balade botanique: jeudi 3 avril
Mairie – 1 rue de la Chênaies
à ANISY

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

** Afin de ressentir les bénéfices de ce cycle, il est demandé aux personnes qui souhaitent s'inscrire d'être présents à chaque atelier (sauf imprévu)*

Visite du Silver Appart

Appartement témoin aménagé avec des aides techniques et des solutions numériques afin de faciliter la vie quotidienne des personnes âgées à leur domicile et gagner en confort, en sécurité et en autonomie. La visite sera associée à une intervention sur les aides financières en lien avec l'adaptation du logement à la perte d'autonomie.



- ☐ **Mardi 4 mars à 14h30**
10 rue Molière
à CAEN

Transport possible - Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Je teste ma vue et mon audition

Expo, conseils de prévention, tests auditifs et visuels à visée non-médicale, mais aussi informations et présentation de solutions de compensation liées à une déficience visuelle.



- ☐ **Lundi 17 mars de 9h30/12h30 et 13h30 à 16h30**
Le Pavillon – 11 rue des Arts
à OUISTREHAM



Entrée libre mais sur rendez-vous pour les tests auditifs et visuels
Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

LES ACTIONS DES PARTENAIRES :

Votre relais amical

Lieu: 3 rue des Champs Bailly – SAINT CONTEST

Le relais est un lieu où se réunissent des personnes curieuses, passionnées et enthousiastes. L'association propose environ 20 activités: manuelles, culturelles, jeux de société, voyages...

Participation financière demandée

Inscription et renseignements au 02.31.82.50.86/06.80.42.54.36 ou relaisamical14@gmail.com

LES ACTIONS DES PARTENAIRES (suite) :

Accompagnement téléphonique – lutte contre l'isolement

Mise en relation des personnes âgées isolées avec un bénévole de l'association Petits Frères des Pauvres Normandie qui l'appellera 1 fois par semaine pour discuter.

GRATUIT

Contact: 02.31.82.73.41 ou region.normandie@petitsfreresdespauvres.fr

Centre sport santé autonomie

A PARTIR DU LUNDI 6 JANVIER 2025. Les Lundis et Mardis – Séance(s) d'une heure entre 14h et 17h

Lieu: 10 Chemin Quintefeuille – BERNIERES SUR MER

Favoriser la pratique de l'activité physique adaptée par l'information, l'orientation et la prise en charge des séniors par une éducatrice sportive dans un cadre ludique.

Participation financière demandée

Inscription et renseignements au 02.31.96.45.47

Blabla'des

Lieu: FAITOUT – 10 rue de l'Eglise – EPRON

LES MARDIS 7 JANVIER, 4 FEVRIER, 4 MARS, 1^{ER} AVRIL; 6 MAI, 27 MAI 2025 de 14h à 16h30

La blablade est une activité organisée chaque premier du mois avec les personnes âgées, combinant moments d'échange convivial et une activité adaptée à toute personne.

Activité autour de la mémoire

Lieu: FAITOUT – 10 rue de l'Eglise – EPRON

JEUDI 13 MARS à 14h

Activités et minis jeux stimulant la mémoire.

GRATUIT,

Inscription et renseignements au 07.67.04.50.71 ou cverdun@uniscite.fr

Les avancées de la recherche dans la maladie de Parkinson

VENDREDI 10 JANVIER 2025 de 14h à 16h

Lieu: Au 1901 – 8 rue Germaine Tillion à CAEN

Information sur les récentes découvertes: les mécanismes biologiques sous-jacents de la maladie, les avancées en diagnostic précoce ainsi que les nouvelles approches thérapeutiques.

Problèmes urinaires et maladie de Parkinson

VENDREDI 28 FEVRIER 2025 de 14h à 16h

Lieu: Au 1901 – 8 rue Germaine Tillion à CAEN

Antoine Desvergée, docteur en Médecine Physique et Réadaptation au CHU de Caen, expliquera les symptômes du point de vue neurologique et les solutions possibles.

GRATUIT,

Renseignements au 07.64.76.28.70 ou comite14@franceparkinson.fr

LES ACTIONS DES PARTENAIRES (suite) :

Aux Sablés de Riva

Lieu: EHPAD RIVABEL'AGE – 5 avenue Colonel Dawson – OUISTREHAM

VENDREDI 24 JANVIER 2025 de 14h30 à 16h

Un pas en avant: Ensemble pour prévenir les chutes. Intervention de Madame MORAN Isabelle, ergothérapeute.

VENDREDI 21 FEVRIER 2025 DE 14h30 à 16h

Etre aidant, un sport de haut niveau. Intervention de Madame JARIEL Marie-Laure, psychologue.

VENDREDI 21 MARS 2025 DE 14h30 à 16h

Et si on parlait finances ? Intervention de Madame JEAN Julie, cadre administratif à l'EHPAD Rivabel'age

GRATUIT,

Inscription et renseignements au 02.31.08.35.00 ou accueil.rivabelage@normandie-generations.fr

Spectacle musical « C'est Lalamour ! »

SAMEDI 25 JANVIER 2025 à 20h30

Lieu: Le Studio – 10 place des Canadiens – BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE THUE ET MUE

Plus pétillantes et glamour que jamais, toujours a capella, Les Divalala puisent à la source intarissable de la chanson d'amour et marquent de leur griffe inimitable les tubes de Johnny, Nougaro, Sardou, Soprano, Bashung et bien d'autres.

Participation financière demandée

Inscription et renseignements au 02.31.80.47.07

Rencontre ArTh'istiK

SAMEDI 1^{er} ET DIMANCHE 2 MARS 2025 de 10h à 17h

Lieu: Le Studio – 10 place des Canadiens – BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE THUE ET MUE

Une exposition réservée aux artistes amateurs incluant le dessin, la peinture, la sculpture, les émaux et la photo. Les visiteurs découvriront alors, une variété de styles, de techniques artistiques, allant de l'abstrait au figuratif et rencontreront les artistes afin d'échanger autour de leur travail.

GRATUIT

Inscription et renseignements au 02.31.80.47.07

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE

Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement

Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?

Vous souhaitez recevoir l'agenda séniors par mail ?

Vous êtes aidant et vous souhaitez recevoir le programme de La Récré des Aidants ?

Contactez votre CLIC

Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Ouest

Rue de l'église

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02.14.47.55.30

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Fermé le mercredi après midi