

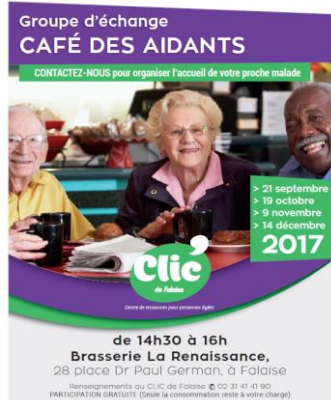


# PROGRAMME DES ANIMATIONS

## 2<sup>EME</sup> SEMESTRE 2017

Manifestations gratuites et ouvertes à tous

### Café des aidants



Le Café des aidants propose un espace de parole et de soutien pour les familles qui accompagnent au quotidien un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, qui souhaitent se retrouver et échanger sur leur quotidien et leur expérience.

Possibilité d'organiser l'accueil gratuit de votre proche à l'accueil de jour de l'hôpital le temps de la rencontre.

**Jeudi 21 septembre**

**19 octobre**

**9 novembre**

**14 décembre**

**14h30-16h**

**Brasserie**

**« La Renaissance »**

**28 place du Dr German  
FALAISE**

### Atelier « Café de la vue »



Le CLIC de Falaise et la Mutualité Française Normandie, vous proposent des informations sur les défauts et pathologies visuels ainsi que les signes d'alerte. Venez découvrir les aides techniques spécifiques pour la basse-vision et des conseils pratiques pour adapter votre environnement à votre pathologie visuelle.

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

**Lundi 2 octobre**

**14h-16h**

**Salle des fêtes**

**4 rue du moulin à Tan**

**MOULINES**

### Réunion d'information « Bien chez soi »



L'adaptation du logement est un facteur déterminant pour préserver sa mobilité et son autonomie. Comment le rendre pratique et sûr ? Quels obstacles peuvent facilement être évités ? A qui s'adresser ? Comment financer les travaux ? Autant de questions auxquelles répondra l'organisme SoliHa (PACT ARIM) expert de l'adaptation de l'habitat.

**Possibilité de s'inscrire à 3 ateliers à l'issue de la conférence**

**Mardi 3 octobre**

**14h30**

**Salle des fêtes**

**Rue du Bary**

**EPANEY**

## Conférence « La santé passe par mon assiette »



L'alimentation peut prévenir ou retarder l'apparition de certaines maladies. Une diététicienne vous propose de mettre en lumière les habitudes alimentaires adaptées à l'âge et à ses besoins et des conseils pratiques pour choisir les bons aliments. Halte aux idées reçues !

**Judi 5 octobre**  
14h30  
Salle des fêtes  
5 route de Villers  
SOULANGY

**Possibilité de s'inscrire à 2 ateliers à l'issue de la conférence**

## Ateliers de sophrologie



Le CLIC propose un cycle de 4 ateliers de relaxation-sophrologie destinés aux retraités pour prendre du temps pour soi, gérer ses émotions, être à l'écoute de son corps et se ressourcer.

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

**Lundi 6 novembre**  
**13 novembre**  
**27 novembre**  
**4 décembre**  
14h - 16h  
au CLIC de Falaise  
4 rue de la Résistance  
FALAISE

## Ciné-débat « De plus en plus en vie »

*Dans le cadre du Mois du documentaire organisé par le cinéma L'Entracte*



Ce documentaire met en lumière la place des retraités dans la société et apporte des propositions créatives et dynamisantes pour préparer et enrichir sa retraite. Il fait aussi la part belle à la prévention au quotidien à travers l'investissement bénévole et le plaisir de se retrouver !

**A l'issue du film, échanges avec les réalisateurs.**

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

**Mardi 7 novembre**  
14h30  
Cinéma L'Entracte  
8 rue de la Fresnaye  
FALAISE  
Gratuit

## Conférence « Les pièges de la consommation »



Comment se défendre face au démarchage téléphonique et à domicile ? Comment se protéger des pratiques peu scrupuleuses ? Comment déjouer les arnaques sur Internet et par téléphone ? L'association Finances & Pédagogie répondra à toutes ces questions et vous apportera des conseils « sécurité ».

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

**Vendredi 17 novembre**  
14h30  
Salle des fêtes  
Place de la mairie  
BRETTEVILLE S/ LAIZE

## Conférence « Une mémoire d'éléphant : peut-on améliorer sa mémoire ? »



Peut-on améliorer sa mémoire ? Vaste question ! Une neuropsychologue vous apportera une réponse complète et vous donnera des conseils pour garder à tout âge une mémoire efficace et optimiser vos capacités. La conférence sera illustrée par des exemples et des exercices ludiques.

**Judi 23 novembre**  
14h30  
Salle des fêtes  
Rue des écoles  
ERNES

## Recherche bénévoles pour des « Visites de courtoisie »

Vous souhaitez vous investir dans une activité bénévole, partager des moments d'échanges et donner de votre temps ? Le CCAS et le CLIC de Falaise recherchent des personnes disponibles pour rendre visite, à Falaise, à des personnes âgées isolées pour discuter et partager un moment convivial avec elles.

N'hésitez pas à contacter le CLIC pour plus d'informations, ou si vous connaissez des personnes isolées qui souhaiteraient recevoir de la visite.

### Adresse utile

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Portail national d'information. Des réponses claires sur le financement des maisons de retraite, l'adaptation du logement, l'hébergement temporaire...

## CLIC de Falaise

4 rue de la résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : 02 31 41 41 90 Courriel : [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)