



# PROGRAMME DES ANIMATIONS 2<sup>ND</sup> SEMESTRE 2018

Manifestations gratuites et ouvertes à tous

## Ateliers de sophrologie (4<sup>ème</sup> édition)



Le CLIC vous propose deux cycles de sophrologie, soit un total de 8 séances destinées aux seniors.

Objectif : prendre du temps pour soi, gérer ses émotions, son stress et favoriser le sommeil.

**Un engagement  
sur les 2 cycles vous  
sera demandé**

**Places limitées**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
AUPRÈS DU CLIC**

Groupe 1 : 14h00  
Groupe 2 : 15h30

### **1er cycle :**

Mardi 11 septembre  
Mardi 18 septembre  
Mardi 25 septembre  
Mardi 2 octobre

### **2nd cycle :**

Mardi 6 novembre  
Mardi 13 novembre  
Mardi 20 novembre  
Mardi 27 novembre

CLIC de Falaise  
4 rue de la Résistance  
**FALAISE**

## Café de l'audition

### Ateliers de « sophrologie appliquée aux acouphènes »



Vous vous posez des questions sur votre audition ?  
Vous souhaitez tout simplement être informés ?  
Venez participer à la conférence, tester votre audition et participer aux ateliers.

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

Si vous souffrez d'acouphènes, trois ateliers de « *sophrologie appliquée aux acouphènes* » vous seront proposés à l'issue de la présentation, les 8, 15 et 22 octobre 2018.

**Lundi 1<sup>er</sup> octobre  
14h00**

Salle des fêtes  
10 Route de la liberté  
**ST GERMAIN  
LANGOT**

## Atelier « Je fabrique mes produits d'entretien » (dans le cadre de la semaine Bleue)



Venez fabriquer vous-même vos produits d'entretien !  
Une alternative écologique mais également plus saine pour votre santé.

Places limitées

[SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC](#)

**Lundi 8 octobre**  
14h30

Salle des fêtes  
3, Voie Romaine  
14680 CINTHEAUX

## Visites des Jardins d'Arlette (dans le cadre de la semaine Bleue)



Manger local, de saison et privilégier les filières courtes : venez visiter les Jardins d'Arlette !

Places limitées

[SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC](#)

**Mardi 9 octobre**

1<sup>ère</sup> visite : 14h00

2<sup>nd</sup> visite : 14h45

Jardins d'Arlette  
Zone Industrielle - Rue Faraday  
FALAISE

## Journée Botanique (dans le cadre de la semaine Bleue)



Une journée consacrée à la botanique et à la découverte de la flore locale vous est proposée : l'occasion de mieux connaître les plantes qui vous entourent.

Places limitées

[SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC](#)

**Mercredi 10 octobre**  
Conférence : 10h  
Balade botanique : 14h

Salle DOMOGALA  
Place Nicolas Copernic  
14420 POTIGNY

## Théâtre « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? »



La compagnie Vol de Nuit vous convie à son spectacle musical :

« Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !  
Parce que la vie commence aussi à 60 ans »

[SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC](#)

**Vendredi 19 octobre**  
14h00

Cinéma  
Place de la Mairie  
BRETTEVILLE SUR LAIZE

## Prévention routière



L'ASEPT vous propose 2 modules :  
Conduite sénior, restez mobile !  
Tous piétons, adoptons les bons réflexes.

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

**Mardi 6 novembre**  
**Mardi 13 novembre**  
14h30

Salle de la Mairie  
Rue de l'Ormeau  
**BEAUMAIS**

## Prévention des accidents domestiques



Quelles sont les clés pour « Bien vieillir »  
physiquement et mentalement ? Comment  
rester le plus longtemps possible à son  
domicile ?

Une journée complète vous est proposée pour  
répondre à ces questions.

**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

**Mardi 4 décembre**  
Journée complète  
9h30 et 14h00

Mairie  
Salle des mariages  
**BRETTEVILLE SUR  
LAIZE**

## Visites de courtoisie

Vous vous sentez seul(e) et vous souhaitez recevoir de la visite ?  
Le CCAS de Falaise vous propose des visites à votre domicile, assurées par des bénévoles, pour  
partager un moment de convivialité. Ces visites sont gratuites.

Vous souhaitez partager des moments d'échanges et vous investir  
dans cette activité bénévole ?

**Pour toute information, contactez le CCAS de Falaise au 02 31 41 61 42**

## Renseignements et/ou inscription :

**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)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

