



PROGRAMME DES ANIMATIONS

2ND SEMESTRE 2018

Manifestations gratuites et ouvertes à tous

Ateliers de sophrologie (4^{ème} édition)



Un engagement sur les 2 cycles vous sera demandé

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

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

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^{er} 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^{ère} visite : 14h00
2nd 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 senior, 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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Demande d'adhésion Sécurité sociale CARSAT

DRASS

CCAS

CGSS

