

L'AGENDA de votre



Conférence & ateliers « Les premiers gestes qui sauvent »



Alertez, protégez, défibrillez !

L'ASEPT Normandie vous propose de vous renseigner puis de vous former aux premiers gestes qui sauvent.
Ces trois temps sont animés par un pompier.

Conférence suivie de deux ateliers d'initiation les 26 & 27 février 2020 (priorité d'inscription aux ateliers donnée aux personnes présentes lors de la conférence).

Places limitées - [Sur inscription](#)

Vendredi 14 février

10H – 12H

CLIC de Falaise
4 Rue de la Résistance
FALAISE

Mercredi 26 février

Jeudi 27 février

14H – 17H30

Salle des fêtes
Le Bourg (derrière la Mairie)
LA HOGUETTE

Conférence « Diabète & Nutrition » et ateliers « Nutrition »



Comment prendre soin de soi lorsque l'on a du diabète ou comment l'éviter ?

Attention aux idées reçues !

Venez découvrir les bonnes habitudes à prendre et obtenir des conseils alimentaires adaptés à vos besoins. La conférence sera animée par une diététicienne.

Conférence suivie de deux ateliers nutrition les 28 avril & 5 mai 2020 (priorité d'inscription aux ateliers donnée aux personnes présentes lors de la conférence).

Places limitées - [Sur inscription](#)

Mardi 31 mars

14H30 – 16H30

Salle des fêtes
5 route de Villers
SOULANGY

Mardi 28 avril

Mardi 5 mai

15H – 17H

Salle des fêtes
Le Bourg
(à côté de la Mairie)
ST PIERRE DU BÛ

Conférence & ateliers « Mémoire Tonique »

Comment avoir une mémoire d'éléphant ? Comment mieux retenir une information et la retrouver ? Quelles activités favorisent les souvenirs ? La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! L'ASEPT Normandie vous propose une conférence interactive et pleine d'idées.

Conférence le lundi 11 mai 2020. Possibilité de s'inscrire à 4 ateliers « mémoire » à l'issue de la conférence (priorité d'inscription aux ateliers donnée aux personnes présentes lors de la conférence).

Places limitées - [Sur inscription](#)

Lundi 11 mai**Lundi 8 juin****Mercredi 10 juin****Lundi 15 juin****Mercredi 17 juin****14H – 16H30****Salle des fêtes**

1 Chemin Housse
(en face de l'Eglise)

CAUVICOURT**L'APAISANTE – 2^{ème} édition**

Être aidant c'est accompagner quotidiennement un proche qui perd en autonomie, une situation pas toujours évidente et qui demande beaucoup d'énergie et d'investissement. Vous êtes concerné ? Et si vous preniez du temps pour vous ? Les partenaires du territoire vous proposent un après-midi autour d'ateliers de bien-être.

Action réservée aux aidants / Places limitées - [Sur inscription](#)

Mardi 12 mai**14H – 17H****Domaine de la Tour**

Lieu Dit « La Tour »

ST PIERRE CANIVET**NUMERIQUE & MOI – Printemps des CLIC 2020****#J'ose le smartphone**

Les nouvelles technologies se développent ainsi que nos équipements : imprimantes 3D, ordinateurs, tablettes ...le téléphone aussi !

Mais connaissez-vous bien votre smartphone ?

Venez participer à notre conférence pour en savoir plus et approfondir son utilisation : applications, vidéos, etc. Vous obtiendrez également des informations pratiques pour bien choisir votre équipement, forfait et abonnement.

Des stands seront présents à l'issue de la conférence pour vous présenter les solutions numériques qui existent à proximité de chez vous.

[Sur inscription](#)

Jeudi 28 mai**14H – 17H****Salle polyvalente**

Rue de Lapford
(à côté de la Mairie)

**GRAINVILLE
LANGANNERIE**

« Prenez votre cœur en main ! »

Mardi 2 juin



Le CLIC, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, vous propose une journée consacrée au cœur, à son fonctionnement et comment en prendre soin.

Conférence : *comment prendre soin de son cœur ?*

Ateliers ludiques de découverte :

Sport adapté / Nutrition / Gestion du stress.

Journée complète
10H – 12H
13H30 – 17H

Salle du Pressoir
Parc de la Fresnaye
FALAISE

Places limitées - [Sur inscription](#)

SORTIR PLUS



Vous bénéficiez de la retraite complémentaire AGIRC ARRCO, vous avez plus de 75 ans et vous éprouvez des difficultés à vous déplacer à l'extérieur ?

Vous pouvez bénéficier de trois chéquiers « *SORTIR PLUS* » par an :

1^{er} chéquier à 15€ / 2^{ème} chéquier à 20€ / 3^{ème} chéquier à 30€

(Chaque chéquier comporte 10 chèques de 15€ chacun, soit un total de 150€)

Ils permettent de financer un transport, mis en place par votre conseiller, afin de vous rendre à l'extérieur : aller chez le coiffeur, retrouver des amis, faire les courses, voir des spectacles...

Plus d'information auprès du Conseiller AGIRC ARRCO au : **0 810 360 560**

Renseignements et/ou inscription :

CLIC de Falaise

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91** Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

Toutes les manifestations du CLIC de Falaise sont gratuites