

L'AGENDA de votre



L'Apaisante – destinée aux aidants familiaux

Au quotidien, vous accompagnez, aidez un proche âgé, souffrant ou dépendant au quotidien. Vous êtes « aidant », cette action est pour vous!

Dans un lieu d'exception, nous vous proposons un après-midi de détente autour de plusieurs ateliers, en présence de nombreux partenaires et professionnels du secteur.

Possibilité de venir accompagné de son proche qui sera pris en soin par des professionnels et pourra profiter d'une animation médiation animale



Jeudi 22 septembre

14H00 à 17H00

Domaine de la Tour
Lieu Dit la Tour
14700 ST PIERRE CANIVET

GRATUIT- Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

« Encore bien acteurs » Théâtre suivi d'un forum – Semaine bleue

L'ASEPT Normandie vous propose une pièce de théâtre « encore bien acteur » animée par la compagnie Envers de l'Art pour aborder le thème du Bien Vieillir en toute convivialité et légèreté

A l'issue du spectacle, le public pourra découvrir les différents partenaires locaux qui participent au bien vieillir. Pour conclure cet après-midi divertissant, un pot de convivialité est proposé aux participants.

Lundi 3 octobre

14H00 à 16H30

Salle polyvalente
Place de la mairie
14700 NORON L'ABBAYE

GRATUIT- Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

« Vieillir, Plaisir, Désir » Théâtre suivi d'un débat – Semaine bleue

La compagnie de Théâtre MACEDOINE vous propose une pièce de théâtre en trois parties pour parler sans tabou d'un sujet peu abordé : l'amour.

Est-il encore possible d'aimer ? Comment s'accepter avec l'âge ?

Un débat sera animé par un sexologue à l'issue du spectacle.



Mardi 4 octobre

14H00 à 16H30

Salle des fêtes
5 venelle des bambins
ST GERMAIN LE VASSON

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Balade Sophro- Baskets – Semaine bleue

Synchroniser sa respiration avec ses pas, renforcer sa capacité à se détendre physiquement et psychologiquement, libérer ses tensions, réveiller sa mémoire sensorielle tels sont les bienfaits de cette séance de Sophro-Baskets.

Isabelle RENOUVIN, sophrologue, propose de vous faire découvrir cette marche douce en pleine conscience.

Munissez vous de bonnes chaussures et d'une bouteille d'eau.
En cas d'intempérie une séance en intérieur est prévue.

Mercredi 5 octobre

14H00 à 15H30

Résidence Garvin
15 boulevard de la Libération
FALAISE

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Atelier d'écriture et mise en voix – Semaine bleue

Oser jouer avec les mots, écrire pour le plaisir, se laisser surprendre, lire ses textes à voix haute le tout dans une ambiance conviviale et de partage.

Marie LEMOINE, conteuse professionnelle, vous accompagnera durant trois séances à laisser libre cours à votre imagination et coucher sur le papier les mots qui vous habitent. Vous apprendrez également à mettre en voix vos textes.

N'hésitez pas à apporter des livres ou des textes qui vous inspirent !

Jeudi 6 octobre
Jeudi 13 octobre
Jeudi 20 octobre

14H00 à 16H00

Médiathèque de Falaise
Rue Gonfroy Fitz-Rou
14700 FALAISE

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Après-midi festif – Semaine bleue

Venez partager un moment festif et convivial !

L'école de musique, l'université inter-âge et le club de l'amitié de Falaise vous proposent de chanter ensemble. Un livret de chants sera diffusé pour reprendre en cœur des chansons connues de tous : l'Auvergnat, le Sud, Salade de fruits...

Une découverte des différentes pratiques corporelles (danse, gym douce...) vous sera proposée par Chorège (Centre de Développement Chorégraphique National Falaise Normandie). Un pot de convivialité sera ensuite partagé pour clôturer la semaine bleue 2022.

Vendredi 7 octobre

15H à 17H

Ecole de Musique de Falaise

11 rue des Ursulines
14700 FALAISE

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Ciné – débat

Pour sensibiliser le public sur l'isolement des personnes âgées, MONALISA et le CLIC de Falaise vous invitent à la projection du film « Adopte un veuf » de François DESAGNAT avec André DUSOLLIER, Bérengère KRIEF, Arnaud DUCRET

A l'issue du film, un échange avec le public et les professionnels présents est proposé pour aborder cette thématique.

Lundi 17 octobre

14H à 17H

Cinéma l'Entracte

8 rue de Fresnaye
14700 FALAISE

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

« Prenez votre cœur en main » - Conférence suivie d'ateliers



Une conférence interactive animée par une diététicienne pour aborder le cœur et ses facteurs de protections

Vous pourrez participer ensuite à 3 ateliers pour la mise en pratique :

- Alimentation
- Gestion du stress
- Activité physique adaptée : accessible à tous

Il vous est possible d'apporter votre pique-nique afin de le partager ensemble, le café et thé vous seront offerts

Mardi 15 novembre

Conférence

10H à 12H

Ateliers

14H à 17H

Salle du Pressoir
Parc de la Fresnaye
14700 FALAISE

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Initiation au numérique - Ateliers

L'ASEPT de Normandie propose 8 ateliers pour vous familiariser avec la tablette tactile et utiliser internet.

Au programme : initiation aux réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram...), découverte de Skype, WhatsApp..., apprentissage pour télécharger des applications ludiques et pratiques mais aussi enregistrer vos photos et vidéos.

L'engagement aux 8 séances est demandé.

Matériel mis à disposition. Possibilité de venir avec son matériel.

**Lundis et Vendredis du
7 novembre au 5 décembre**

9H 45 à 11H45

Maison des Loisirs
rue Louis Lefèvre
POTIGNY

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Pourquoi consulter un gériatre ? – Réunion d'information

Problèmes de mémoire, consultation mémoire, évaluation gériatrique : de quoi s'agit-il?

Le centre hospitalier de Falaise, en partenariat avec le CLIC de Falaise vous proposent une réunion d'information afin de mieux vous repérer.

Médecin gériatre et psychologue répondront à vos questions.

Vendredi 18 novembre

14H30 à 16H30

CLIC de Falaise
4 rue de la résistance
14700 FALAISE

GRATUIT- Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Les troubles visuels - Réunion d'information et sensibilisation

Vous vous interrogez sur votre vue ?

L'association Voir-Ensemble vous propose une réunion d'information et de sensibilisation sur les troubles visuels avec présentation des solutions de compensation, animée par une ergothérapeute.

Selon vos besoins, une étude personnalisée gratuite à domicile peut vous être proposée.

Mardi 6 décembre

14H30 à 16H30

**Résidence autonomie les
coquelicots**
2 impasse des têtes Noires
14700 FALAISE

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR LE JOUR DE L'ACTION

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement

(afin de faire bénéficier de votre place à une personne sur liste d'attente)

Application du protocole sanitaire en vigueur

Renseignements - Inscriptions :

CLIC de Falaise

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

N'hésitez pas à contacter le CLIC pour recevoir l'agenda!

LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

Découverte du Centre socio-culturel de Falaise et l'Espace Public Numérique

Le centre socio-culturel et l'Espace Public Numérique de Falaise vous ouvrent leurs **portes vendredi 16 septembre de 14H à 16H – 1 rue des prémontrés** :

- Une visite guidée et conviviale,
- Une présentation des activités proposées,
- Un goûter partagé.

GRATUIT - Sur inscription auprès du centre socio-culturel de Falaise 1 rue des Prémontrés 14700 FALAISE 02 31 20 42 00 ou centre.socioculturel@falaise.fr

Centre socio-culturel de Falaise – ateliers découverte suite Semaine bleue

Dans le prolongement de la semaine bleue, le centre socio-culturel vous propose de participer à une séance gratuite parmi les activités suivantes : jeux de société, gym douce, image de soi, couture, scrapbooking, théâtre

Du 10 au 14 octobre - Horaires et dates différentes selon l'activité

GRATUIT - Sur inscription auprès du centre socio-culturel de Falaise 1 rue des Prémontrés 14700 FALAISE 02 31 20 42 00 ou centre.socioculturel@falaise.fr

Maison des Habitants de Pont d'Ouilly - ateliers découverte suite Semaine bleue

La Maison des Habitants de Pont d'Ouilly vous propose de venir participer gratuitement aux activités ci-dessous :

Motricité séniors, gym douce, atelier initiation au numérique, sport santé, marche douce, club de l'amitié

Une solution de transport est proposée pour les habitants du bassin de Pont d'Ouilly.

Du 10 au 14 octobre - Horaires et dates différentes selon l'activité

GRATUIT - Sur inscription auprès de la maison des habitants de Pont d'Ouilly 37 rue du beau Site 14690 PONT D'OUILLY 06 71 43 01 72 ou mdh@pontdouilly-loisirs.com

LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

SENSIBUS sur les routes du calvados – 2^{ème} semestre 2022

Le Sensibus est un véritable **showroom mobile**, destiné à informer et sensibiliser les publics séniors sur ce qui est possible de faire dans son logement pour y vivre plus longtemps en sécurité et plus confortablement.

Il est aménagé en pièces de vie (salle de bain, cuisine...) et dispose d'aides techniques et petits accessoires permettant de se faciliter la vie au quotidien : ouvre-boîte automatique, brosse de dos à long manche, loupe électronique...

Pour retrouver le SENSIBUS :

Mercredi 12 octobre : Marché de Potigny de 9h à 12h

Judi 03 novembre : Parking de la Mairie de Grainville-Langannerie de 14h à 16h30

Et bien d'autres lieux et dates encore sur le territoire des CDC Pays de Falaise et Cingal Suisse Normande

GRATUIT – Entrée libre Renseignements : SOLIHA 8 Boulevard Jean Moulin 14000 CAEN
06.37.59.10.96 ou contact.sensibus@solihanormandie.fr

Conseillers Numériques du Département

Les Conseillers numériques du département vous proposent :

Des séances autour du numérique :

14h à 15h

Maison France Services - 16 rue de l'Abbatiale St Pierre sur Dives- ST PIERRE EN AUGE

Judi 08 septembre : Initiation smartphone

Judi 15 septembre : Installation d'applications sur smartphone

Judi 22 septembre : Découverte de l'appareil photo – smartphone

Matériels nécessaires pour venir en atelier : smartphone (Android ou IOS)

GRATUIT – sur Inscription : Mathilde FONITCHEFF 06.98.64.87.08

Des permanences pour vous aider dans l'utilisation de vos outils informatiques :

Lundi matin : Médiathèque MORTEAUX COULIBOEUF

Mercredi après midi : Point info 14 POTIGNY

Vendredi matin : Point info 14 PONT D'OUILLY

Vendredi après midi : Point info 14 MORTEAUX COULIBOEUF

Vendredi après-midi : Point info 14 BRETTEVILLE SUR LAIZE

GRATUIT – Entrée libre Renseignements : Céline FIRMIN 06.98.64.79.87. ou Yann PESCHEUR 06.98.64.80.73