

# L'AGENDA de votre



## Réunion d'information suivie d'ateliers « Mémoire tonique »

Comment mieux retenir une information et la retrouver ?  
Quelles activités favorisent les souvenirs ?

L'ASEPT Normandie vous propose :

- Une réunion d'information pour présenter les ateliers et comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Quatre ateliers pour acquérir des moyens de mémorisation, des exercices pratiques et ludiques pour stimuler sa mémoire

*L'engagement aux 4 ateliers est demandé.*

### Les vendredis

**19 janvier**  
Réunion d'information

**26 janvier, 2 février**  
**9 février, 16 février**  
Ateliers

**10h Réunion**

**9h30 Ateliers**

**CLIC**  
**salle de réunion**  
**1er étage**  
4 rue de la résistance  
FALAISE

**GRATUIT** – **Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

# L'AGENDA de votre



## 1, 2, 3 BUDGET

Nous vous proposons de venir jouer autour de la thématique du budget.

Avec l'augmentation du coût de la vie, comment faire pour maîtriser son budget ? Venez vous informer, échanger à partir d'un quizz et jeu de plateau.

Les professionnels présents répondront à vos questions, et vous apporterons des astuces du quotidien.

**Jeudi 25 janvier**

**14h00 - 16h15**

**Centre socio-culturel  
1 rue des prémontrés  
FALAISE**

**GRATUIT** – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Donation et testament – réunion d'information

Comment transmettre son patrimoine ? Par donation? Par testament?

Le Conseil Départemental d'Accès aux Droits vous propose une réunion d'information interactive animée par un professionnel du droit qui répondra également à vos questions.

**Vendredi 2 février**

**14h - 17h**

**Salle polyvalente  
16 route de Livarot  
DAIMBLAINVILLE**

**GRATUIT** – Inscription recommandée auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

## Nutrisiel

L'association Siel Bleu vous propose un moment convivial en associant nutrition et activité sportive.

Diététicienne et éducateur sportif animeront cet après-midi et répondront à vos questions.

*Munissez vous de chaussures fermées et d'une bouteille d'eau*

*Une participation financière de 4€ sera demandée le jour de l'action*

**Vendredi 23 février**

**15h30 – 17h00**

**Salle de la cantine  
scolaire  
Le bourg  
(en face la mairie)  
MORTEAUX  
COULIBOEUF**

**Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Halte aux douleurs

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco de la région Normandie vous propose une conférence interactive pour vous sensibiliser sur les douleurs chroniques. Une sophrologue vous proposera un quizz pour des informations et vous fera découvrir des exercices pratiques (relaxation, hypnose...)

A l'issue de ce temps fort, vous pourrez vous inscrire à trois ateliers de suite animés par une sophrologue naturopathe :

- Atelier 1 « L'alimentation anti-douleur » à intégrer au quotidien
- Atelier 2 « découverte de la réflexologie palmaire » :
- Atelier 3 « la naturopathie et les différents outils » : hygiène de vie, huile essentielle, infusion anti-douleur, bouillotte...

*Engagement sur les trois ateliers demandé, priorité aux personnes ayant participé à la conférence.*

**Vendredi 22 février  
Réunion interactive**

**14h à 16h30**

**Salle des fêtes  
Place de la mairie  
BRETTEVILLE SUR  
LAIZE**

**Les vendredis  
29 mars  
5 et 12 avril  
Ateliers**

**10h à 11h30**

**Foyer rural  
BRETTEVILLE SUR  
LAIZE**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Marche d'orientation

Marcher en groupe convivial, sans objectif de performance, pour reprendre en douceur une activité.

Animée par l'association Siel Bleu cette marche d'orientation a pour but de vous faire travailler votre sens de l'orientation, votre équilibre et votre endurance.

*Munissez vous de chaussures de marche et d'une bouteille d'eau*

*Une participation financière de 5€ sera demandée le jour de l'action*

**Mardi 26 mars**

**10h – 11h30**

**Départ**  
**Parking de la brèche**  
**au diable**  
 La chaussée  
 SOUMONT SAINT  
 QUENTIN

**Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Jeu d'énigmes « les clés du bien vieillir »

Malakoff Humanis - Agirc Arrco et le CLIC vous proposent de participer à une action sur les clés du bien vieillir.

C'est en équipe que vous devrez résoudre une série d'énigmes en un temps défini. Votre sens de la réflexion, observation et logique seront sollicités pour venir à bout de tous les indices et retrouver les clés pour rester en forme!

Au programme : rires, du partage, de la convivialité, des découvertes, des lots à gagner...

Accessible à tous, n'hésitez pas à venir à plusieurs!

**Mardi 9 avril**

**14h à 16h30**

**Salle du pressoir**  
 Parc du château de la  
 Fresnaye  
 FALAISE

**GRATUIT – Sur inscription** auprès de **DYNA'MEET** au 07 49 29 57 93 ou [dynammeet.escape@gmail.com](mailto:dynameet.escape@gmail.com)

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

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement**

**Renseignements - Inscriptions - pour recevoir l'agenda du CLIC:**

**CLIC de Falaise** 4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

### **DATES A RETENIR:**

Le printemps des CLIC reviendra la semaine du 15 avril 2024, probablement le 16 avril pour une journée complète en lien avec la thématique des jeux olympiques avec de nombreuses nouveautés

### **L'AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES**

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC de Falaise communique les autres actions mises en place sur le territoire, proposées par différentes structures ou associations.

Les inscriptions ne sont pas enregistrées auprès du CLIC. Nous vous invitons à prendre contact auprès d'elles pour vous y inscrire.

### **🔍 Le numérique et vous ... où en êtes-vous ?**

Des emails aux réseaux sociaux, en passant par la gestion de ses photos, vous vous trouvez parfois confronter à de multiples questions face à l'utilisation de vos appareils numériques ?

Vous souhaitez approfondir vos connaissances et résoudre vos blocages, alors n'hésitez plus et venez rencontrer le conseiller numérique au plus proche de chez vous:

● Océane COLNÉ : conseillère numérique du Calvados. Téléphone : 06.98.64.83.99

Secteur : Intercommunalité du « Pays de Falaise ». Permanence dans les Points Info 14 de Morteaux-Couliboef, Pont d'Ouille, Potigny et à la circonscription d'action sociale de Falaise

● Olivier GREPPI : conseiller numérique du Calvados. Téléphone : 06.98.64.80.74

Secteur : Intercommunalité du « Cingal – Suisse Normande » en permanence dans les Points Info 14 de Bretteville/Laize et Thury-Harcourt Le Hom pour plus de renseignements et pour prendre rendez-vous

### **🔍 Besoin d'aide pour financer des travaux d'amélioration ou d'adaptation de l'habitat ?**

Le département vous accompagne : informations et renseignements lundi au vendredi 9h-12h 14h-17h 09 82 81 63 80

### **🔍 Besoin de loisirs, lien social:**

#### **PONT D'OUILLY LOISIRS – MAISON DES HABITANTS**

Pour les seniors de Pont D'Ouille et bassin de vie

- Transports à la demande
- Ateliers numériques
- Des activités de loisirs

Informations et renseignements 06 71 43 01 72 [mdh@pontdouilly-loisirs.com](mailto:mdh@pontdouilly-loisirs.com)

### **POTIGNY - MJC**

- Des activités physiques adaptées (gym pour tous...)
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

**Informations et renseignements 02 31 40 75 23** [mjc.potigny@orange.fr](mailto:mjc.potigny@orange.fr)

### **FALAISE - CENTRE SOCIO-CULTUREL FALAISE**

- Des activités physiques adaptées
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

**Informations et renseignements 02 31 20 42 00**

### **🔍 Vous recherchez une activité physique adaptée?**

#### **GOUVIX - CDF BOXING CLUB salle ARENA 18 rue d'Urville**

- Sport santé : séances de boxe pour les séniors, animées par un professionnel diplômé sport santé
- Sport sur ordonnance

**Informations et renseignements 06 95 57 98 59**

#### **CALVADOS - SIEL BLEU**

- Séances de gym détente, gym douce, gym santé proposées sur l'ensemble du calvados

**Informations et renseignements 07.63.87.73.55** ou sur [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

#### **PONT D'OUILLY - ASSOCIATION PONT D'OUILLY LOISIRS**

- Sport santé : gym douce, marche nordique, activité bien-être

**Informations et renseignements M. BOUTROIS 02 31 69 86 02**