

# L'AGENDA de votre



Mai et juin 2024

## ACTIONS DU CLIC CAEN COURONNE

Le CLIC de Caen Couronne a le plaisir de vous proposer son programme d'actions collectives de prévention :

**ATELIERS « DOULEURS ARTICULAIRES, ET SI ON AGISSAIT ? »,** proposés par la Mutualité Française Normandie

**MARDI 7 MAI + MARDI 14 MAI + MARDI 21 MAI + MARDI 28 MAI, de 14H à 16H**



**Lieu : Espace Ardenna, Place du Clos Maulier - SAINT GERMAIN LA BLANCHE HERBE**

Douleurs articulaires, arthrose, mal de dos ... Quelles sont les causes de ces douleurs ? Quels sont les outils pour les prévenir et les soulager ?

Un cycle, de 4 séances, animé par un kinésithérapeute et une psychologue.

**GRATUIT - Engagement attendu sur l'ensemble des 4 dates.**

**Renseignements et inscriptions auprès de la Mutualité Française Normandie au 06 42 86 39 30**

**MARCHE D'ORIENTATION,** animée par l'association Siel Bleu

**MARDI 14 MAI, de 10H à 11H30**



**Lieu : Parking Parc de l'Odon - Avenue des canadiens - BRETTEVILLE-SUR-ODON**

Marche d'orientation sur un circuit de 3 à 4 kms (1H – 1H30) pour améliorer son endurance, travailler son sens de l'orientation et entretenir son équilibre.

Pour votre confort, prévoyez tenue et chaussures adaptées à la marche, bouteille d'eau, couvre-chef ou encore coupe-vent.

**Participation financière de 5€/personne.**

**Renseignements et inscriptions au 06 65 81 31 19 ou [julien.savaton@sielbleu.org](mailto:julien.savaton@sielbleu.org)**

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

**calvados.fr**  
f t i n v

## ALLO MA PAROLE !, organisé par la Bibliothèque du Calvados, en partenariat avec les bibliothèques du territoire



**VENDREDI 17 MAI, à 11H00** : Rémi ANSEL SALAS  
**MARDI 21 MAI, à 11H00** : Halima HAMDANE  
**MERCREDI 22 MAI, à 14H30** : Barbara GLET  
**VENDREDI 24 MAI, à 14H30** : Barbara GLET

**MARDI 28 MAI, à 14H30** : Delphine NOLY  
**MERCREDI 29 MAI, à 11H00** : Rémi ANSEL SALAS  
**JEUDI 30 MAI, à 14H30** : Delphine NOLY  
**SAMEDI 1<sup>er</sup> JUIN, à 11H00** : Halima HAMDANE

**Par téléphone, au 02 61 53 70 02 (appel gratuit)**

Le Festival en direct depuis chez vous ! Les artistes vous racontent des histoires au bout du fil. Afin de participer, il suffit d'appeler le 02 61 53 70 02 quelques minutes avant la séance.

**GRATUIT, sans inscription préalable - Durée 25 minutes**

Retrouvez le programme détaillé sur *Calvados.fr*

## FORUM BIEN VIEILLIR, proposé par la Mission Bien Vieillir de la Ville de CAEN

**MARDI 28 MAI + MERCREDI 29 MAI, de 9H à 17H**



**Lieu : Maison des associations, le 1901, 8 Rue Germaine Tillion - CAEN**

La Ville de Caen organise le Forum Bien Vieillir les mardi 28 et mercredi 29 mai.

**Mardi 28 mai**, différents ateliers seront proposés dans plusieurs quartiers de la Rive Droite.

**Mercredi 29 mai**, vous pourrez découvrir, à la Maison des associations le 1901, de nombreux stands et participer à des ateliers variés autour du bien vieillir et du bien vivre ensemble.

**GRATUIT - Entrée libre**

Programme détaillé et inscriptions auprès du CCAS Mission Bien Vieillir au 02 31 52 04 83 ou à [animationseniors@caen.fr](mailto:animationseniors@caen.fr)

## BALADE BOTANIQUE & ARTHROSE, animée par le Botaniste Patrick MARTIN

**MARDI 4 JUIN, de 14H à 16H**



**Lieu : Centre Socioculturel, 1 Rue de la Baronnerie - BRETTEVILLE-SUR-ODON**

Laissez-vous guider lors d'une balade sur les bords de l'Odon et passer en revue les plantes sauvages de notre territoire : certaines peuvent nous aider à tendre vers un mieux-être et d'autres sont à proscrire. Profitez de pistes de réflexion pour soulager et améliorer le quotidien grâce à des solutions naturelles parfois méconnues.

**GRATUIT - Inscriptions auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)**

## JEU FINANCE POURSUIT, animé par Finances & Pédagogie

**MARDI 18 JUIN, de 14H30 à 16H30**



**Lieu : Salle 508, CLIC Caen Couronne, 17 Avenue Pierre Mendès France - CAEN**

Venez participer à un jeu de plateau ludique et convivial qui permet d'aborder les questions financières du quotidien en sensibilisant sur :

- les pièges de la consommation à éviter,
- la cyber sécurité,
- le démarchage abusif...

**GRATUIT - Inscriptions auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)**

## EXPOSITION ET LECTURE OLYMPIQUE, animées par Productions Grand Angle

SAMEDI 29 JUIN, à 16H



**Lieu : Auditorium de la Bibliothèque Alexis de Tocqueville - 15 Quai François Mitterrand - CAEN**  
Allier l'art et le sport, "le muscle à l'esprit" comme le disait Pierre de Coubertin, est l'objectif de cette lecture olympique éclectique à l'occasion des Jeux de Paris 2024. Un spectacle qui brasse allègrement destinées olympiques, stress et strass, beauté du geste, ironie des anciens manuels d'apprentissage et chansons de Fréhel à Nougaro.

Conception et voix : Philippe BERTIN, Voix : Agnès LALLE, Accordéon : Viviane ARNOUX.

**GRATUIT - Entrée libre - Renseignements auprès de Productions Grand Angle au 06 69 77 75 68**

## ACTIONS DES PARTENAIRES

Le CLIC de Caen Couronne a le plaisir de vous présenter les manifestations de ses partenaires (inscription auprès de chacun d'eux) :

### JOURNEES PORTES OUVERTES DE L'AVANT-GARDE CAENNAISE

**TOUS LES JEUDIS, de 14H à 17H (les mois de mai et juin 2024)**

**Lieu : 6 rue du Petit Clos St Marc - CAEN**

Durant les mois de Mai et Juin, venez découvrir gratuitement les activités physiques adaptées de l'Avant-Garde Caennaise : Gym Douce, Ping-Pong, Foot en marchant, Randonnées ou Yoga.

**GRATUIT, sur inscription auprès de l'Avant-Garde Caennaise au 02 31 44 50 50 ou à [agcaensecretariat@gmail.com](mailto:agcaensecretariat@gmail.com)**

### GOUTER DANSANT OU CHANTANT ACCORDEON

**JEUDI 2 MAI, à 16H**

**Lieu : Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » - 30 Rue du Docteur Tillaux - CAEN**

N'hésitez pas à venir partager un moment convivial lors de notre goûter dansant ou chantant.

*Participation financière de 4€ demandée.*

**Sur inscription auprès de la résidence Domitys au 02 58 23 04 00**

### CONFERENCE ECHANGE – LE D DAY

**LUNDI 13 MAI, à 14H50**

**Lieu : Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » - 30 Rue du Docteur Tillaux - CAEN**

A l'heure où nous allons célébrer le 80<sup>ème</sup> anniversaire du Débarquement, venez assister à une conférence sur le D Day proposée par Ouest France.

*Participation financière de 4€ demandée.*

**Sur inscription auprès de la résidence Domitys au 02 58 23 04 00**

### CONCERT ACOUSTIQUE TÊTE EN L'R

**LUNDI 13 MAI, à 15H**

**Lieu : Résidence Les Essentielles, 35-37 Rue Fred Scamaroni - CAEN**

Concert acoustique live : violon, flûte à bec, flûte traversière, mandoline, guitare et contrebasse.

**GRATUIT, sur inscription avant le 10 mai auprès de la résidence au 02 61 10 04 00**

### ATELIER DECOUVERTE : SEANCE TOUCHER SENSORIEL

**VENDREDI 24 MAI, à 15H**

**Lieu : Résidence Les Essentielles, 35-37 Rue Fred Scamaroni - CAEN**

Diverses activités à découvrir et animées par Virginie JULES, Gérontopraticienne SCBE.

**GRATUIT, sur inscription avant le 22 mai auprès de la résidence au 02 61 10 04 00**

## ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE)

### THE DANSANT

VENDREDI 14 JUIN, de 14H30 à 17H

Lieu : Résidence Malherbe Les Templitudes, 321 Rue de Falaise - CAEN

L'été pointe le bout de son nez ! Pour l'occasion, la résidence vous convie à un thé dansant animé par Régis SUEZ.

GRATUIT, sur inscription auprès de la résidence Malherbe Les Templitudes au 02 31 52 78 00

### BALADE BOTANIQUE

JEUDI 20 JUIN, à 14H30

Lieu : Parking de l'Île enchantée, proche de la voie verte - FLEURY-SUR-ORNE

Rendez-vous avec un Botaniste pour une balade botanique sur les vertus des plantes qui nous entourent.

GRATUIT – Places limitées, sur inscription auprès de la résidence Domitys au 02 58 23 04 00

### CONCERT LIVE : FÊTE DE LA MUSIQUE

JEUDI 20 JUIN, à 15H

Lieu : Résidence Les Essentielles, 35-37 Rue Fred Scamaroni - CAEN

Concert live avec Laurence KELLY, chanteuse professionnelle au timbre de voix exceptionnel.

GRATUIT, sur inscription avant le 18 juin auprès de la résidence au 02 61 10 04 00

### PRESENTATION EXPOSITION PHOTOS PAR PIERRE JAMET

VENDREDI 28 JUIN, à 16H30

Lieu : Résidence Les Essentielles, 35-37 Rue Fred Scamaroni - CAEN

Exposition photos « instrument de musique pour le plaisir des yeux » par le photographe Pierre JAMET.

GRATUIT, sur inscription avant le 26 juin auprès de la résidence au 02 61 10 04 00

### PROGRAMMES HAPPY VISIO

En ligne, sur <https://www.happyvisio.com/invitation/programme?list=2%2C6%2C7>

HappyVisio est un programme de 800 activités par an en ligne, en direct ou en replay.

Du lundi au vendredi : 9H00 : activités physiques adaptées. 10H00 : activités vitalité. 16H30 : activités ludiques.

En semaine à 14H30 : lundi (numérique), mardi (santé et bien-être), mercredi (culture) et jeudi (vie pratique).

GRATUIT avec le code « ASEPT14 », renseignements au 01 76 28 40 84 ou à [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)

## ACTIONS POUR LES AIDANTS

Le CLIC de Caen Couronne vous communique ses actions, et celles de ses partenaires, réservées aux aidants :

### RENCONTRES BULLES D'AIR, proposées par le CLIC de Caen Couronne

Lieu : Silver Apart, 10 Rue Molière (étage n°2 Tour Molière) - CAEN

MARDI 14 MAI, de 14H à 16H : « Sophrologie : évacuer le stress pour retrouver un sommeil réparateur ».

MARDI 11 JUIN, de 14H à 16H : « S'autoriser à souffler, trouver des relais : présentation des offres de répit ».

MARDI 9 JUILLET, de 14H à 16H : « Réflexologie : automassage des mains pour soi ou pour son proche ».

GRATUIT Renseignements et inscriptions auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)

### ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES, proposées par l'association France Alzheimer

Lieu : Ecole Michel Trégoire, Rue des Boutiques - CAEN

LE MERCREDI, de 15H30 à 16H30, d'avril à juillet 2024

Activités physiques adaptées pour des personnes présentant des troubles cognitifs. Encadrement assuré par un animateur sportif et des bénévoles de l'association. Participation possible des aidants. Séance d'essai possible.

Prévoir une tenue vestimentaire confortable avec des chaussures adaptées.

GRATUIT pour les adhérents de l'association (Adhésion : 30€/an).

Renseignements et inscriptions auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou à [contact@francealzheimer14.fr](mailto:contact@francealzheimer14.fr)

## ACTIONS DU SILVER APPART

Le CLIC de Caen Couronne a le plaisir de vous présenter le programme des animations du Silver Appart, proposé par SOLIHA Territoires en Normandie :

Toutes les actions suivantes ont lieu au :  
**Silver Appart - 10 rue Molière (au 2ème étage) - CAEN**  
GRATUIT

Réservation obligatoire au 06 56 78 83 88 ou à [silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

**VENDREDI 3 MAI**

10H00 – 11H30

Siel Bleu : Gym prévention santé

**MARDI 7 MAI**

14H30 – 16H30

Numérique : planifier son voyage par Internet

**MARDI 14 MAI**

10H00 – 12H00

Gestes et postures au quotidien

**VENDREDI 17 MAI**

10H30 – 11H30

Découvrir la Sophrologie

**MARDI 21 MAI**

9H00 – 12H00

Toucher sensoriel

**MARDI 21 MAI**

14H30 – 16H30

Numérique : Cybersécurité

**MERCREDI 22 MAI**

14H30 – 16H30

Découvrir les aides techniques

**VENDREDI 24 MAI**

10H00 – 11H30

Les écogestes

**MARDI 28 MAI**

10H30 – 12H00

Rénovation énergétique : comment éviter les arnaques

**VENDREDI 31 MAI**

10H00 – 12H00

Nutrition : atelier dégustation

**MARDI 4 JUIN**

14H30 – 16H30

Numérique : prise en main de WhatsApp et Messenger

**VENDREDI 7 JUIN**

10H00 – 11H30

Siel bleu : gym-mémoire et motricité

**JEUDI 13 JUIN**

14H00 – 16H00

Gestes et postures au quotidien

**VENDREDI 14 JUIN**

10H30 – 11H30

Sophrologie : apprivoiser le sommeil

**MARDI 18 JUIN**

14H30 – 16H30

Numérique : découvrir l'intelligence artificielle

**JEUDI 20 JUIN**

10H00 – 11H30

Ma Prime Adapt

**VENDREDI 21 JUIN**

14H00 – 15H30

Nutrition : lecture des étiquettes

**MARDI 25 JUIN**

10H00 – 12H00

1001 Bûches : comment prévenir la chute ?

**Vous souhaitez recevoir l'Agenda Séniors du CLIC par mail ?**

Envoyez-nous votre demande par mail à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)

Ou transmettez-nous votre mail en téléphonant au 02 50 22 40 20

**Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?**

N'hésitez pas à nous en informer en téléphonant au 02 50 22 40 20

**Vous êtes aidant et vous souhaitez recevoir le programme des Rencontres Bulles d'air qui ont lieu un mardi par mois ?**

Contactez le CLIC au 02 50 22 40 20 ou par mail à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)