

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

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^{ER} 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

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

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

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

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^{ème} 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

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 Appart, 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

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

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

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

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