

# L'AGENDA de votre



## ATELIERS NUMERIQUES

A partir du jeudi 13 janvier

8 séances sur tablette : manipulation de base de la tablette, gestion de la boîte mail, création d'album pour ranger les photos, recherches internet, raccourcis, favoris, téléchargements d'applications, utilisation de skype, aide sur le site de la CPAM,....

**Tablettes fournies par le formateur pour les séances.**

Calendrier des séances : 13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 24/02, 03/03  
10/03, 31/03.

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**

**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

De 9h45 à 11h45

Maison France services  
12 rue Voltaire  
à **Mezidon- Canon**



## Le décès : les démarches à effectuer et le règlement de la succession par le notaire

Jeudi 27 janvier

Le Conseil Départemental de l'Accès au Droit du Calvados (CDAD 14) en partenariat avec la chambre interdépartementale des notaires vous propose une réunion d'informations sur le thème de la succession. Quelles sont les démarches à effectuer suite à un décès ? Quand recourir à un notaire ? Quelle situation pour le conjoint survivant ? ...

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**

**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

De 14h à 17h00

Espace Victor Hugo  
Place Boudin  
Desvergées  
à **Lisieux**

## ATELIERS INFORMATIQUES

Les vendredis 25 février et  
4 mars



Deux ateliers sur le thème de la sécurité informatique.  
Quels sont les véritables dangers ?  
Comment s'en protéger ?

De 16h à 17h30

Médiathèque  
Place de la République  
à Lisieux

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**  
**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

## YOGA DU RIRE

A partir du jeudi 24 février

La pratique du yoga du rire est une excellente façon de prendre soin de son corps comme de son mental, c'est une pratique qui permet tout simplement de rire sans raison et ainsi de pouvoir bénéficier de tous les bienfaits du rire : déstresse, libère les tensions, donne de l'énergie, rend heureux, bon pour le sommeil....

Calendrier des séances : 24/02, 10 et 24/03, 7 et 28/04

De 14h30 à 16h30

Résidence Obéo  
Chemin de Rocques  
à Lisieux

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**  
**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**



## Conférence Sommeil « Entre veille et éveil »

Jeudi 24 février

De plus en plus de personnes se plaignent de leur sommeil et demandent « une pilule pour dormir ». Or la moitié des insomnies sont améliorées par une meilleure information sur le déroulement d'une nuit de sommeil et l'influence de l'éveil. Connaître l'architecture du sommeil, la régulation du cycle veille-sommeil, c'est déjà faire un pas vers de meilleures nuits.

Conférence animée par un médecin spécialisé en prévention.

Deux séances de sophrologie d'une heure seront proposées sur inscription et dans la limite des places disponibles.

De 14h à 16h

Salle des fêtes  
à Percy en Auge

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**  
**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**



## GESTES QUI SAUVENT

Vendredi 25 février



Comment réagir face à une situation d'urgence ?  
Venez découvrir les premiers gestes de secours.

A 14h00

Conférence suivie de 2 ateliers les vendredis 11 et 18 mars 2022

Circonscription  
d'action sociale  
127b rue Roger Aini  
à Lisieux

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**

**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

## Vélo électrique

A confirmer

### “Et si vous (re)faisiez du vélo électrique?”

Les bienfaits de la pratique du vélo ne sont plus à démontrer : se maintenir en forme, augmenter votre force musculaire, améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre coordination.

Le **vélo** permet de vous rendre plus résistant à la fatigue et de gagner en qualité de sommeil.

Conseils et informations, essai possible avec des vélos mis à disposition.



A partir de 9h30

Parking de la Voie  
verte  
à **Saint Julien le  
Faucon**

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**  
**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

## Arnaques, démarchages, escroqueries Comment se protéger ?

Lundi 7 mars

Mieux connaître les différentes arnaques pour s'en préserver.  
Comment se prémunir du démarchage à domicile, par téléphone ou sur Internet ?

Qu'est-ce que l'escroquerie aux sentiments ?

Comment reconnaître un email frauduleux ?



à 14h30

Salle Jean Villar  
à **Mezidon Vallée  
d'Auge**

Réunion d'information animée par les gendarmes de la maison de la protection des familles du Calvados.

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**  
**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

## THEATRE FORUM « ENCORE BIEN ACTEUR »

Mardi 22 mars

En 2050, 32% de la population française aura 60 ans et plus. La question du bien vieillir s'avère essentielle. Ce théâtre-forum permet d'allier la convivialité, la légèreté tout en abordant des sujets de manière ludique :

- Entretenir sa mémoire, stimuler son cerveau
- Rester en forme, tonifier son corps
- Partager et rester en contact
- Penser à soi et veiller à sa santé

à 14h00

Salle des fêtes  
Rue de l'église  
à **Coquainvilliers**



**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**

**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

## ATELIERS NUMERIQUES

A partir du 28 mars

8 séances sur tablette : manipulation de base de la tablette, gestion de la boîte mail, création d'album pour ranger les photos, recherches internet, raccourcis, favoris, téléchargements d'applications, utilisation de skype, aide sur le site de la CPAM,....

**Tablettes fournies par le formateur pour les séances.**

Calendrier des séances : 28/03, 04/04, 25/04, 02/05, 9/05, 16/05, 23/05, 30/05

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**

**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

De 9h45 à 11h45

Espace Victor Hugo  
Place Boudin  
Desvergées  
à **Lisieux**



## ATELIERS NUMERIQUES

A partir du 31 mars

8 séances sur tablette : manipulation de base de la tablette, gestion de la boîte mail, création d'album pour ranger les photos, recherches internet, raccourcis, favoris, téléchargements d'applications, utilisation de skype, aide sur le site de la CPAM,....

**Tablettes fournies par le formateur pour les séances.**

Calendrier des séances : 31/03, 7/04, 28/04, 05/05, 12/05, 19/05, 26/05, 02/06

**GRATUIT – Places limitées – Pass sanitaire exigé**

**Sur inscription** auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

De 14h à 16h

Salle des fêtes  
8 rue de  
l'ancienne gare  
à **Mery-Corbon**

## Information des partenaires

### CAFE MEMOIRE

Proposés par l'association France Alzheimer, les rencontres sont animées par une psychologue et des bénévoles, dans une atmosphère conviviale et détendue autour d'une boisson. Les familles peuvent échanger, s'exprimer, prendre des informations et bénéficier d'un soutien.

**Les prochaines dates : 27 janvier - 24 février et 24 mars**

**Bar brasserie Le Gentleman, 30 place de la République à Lisieux  
de 16 h 30 à 18 h 30.**

**Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le 02.31.28.03.54**

### SENSIBUS CALVADOS, LE BUS DU BIEN VIEILLIR

**Venez vous informer sur les solutions qui existent pour adapter votre domicile et faciliter votre quotidien.**

Vous bénéficierez de démonstrations de petits matériels et accessoires qui faciliteront les gestes de tous les jours (ouvre-bouteilles, ouvre bocal, planche de bain, brosse à long manche, loupe électronique...), et des exemples d'aménagements du domicile vous seront présentés (une cuisine et une salle de bain).



**Mardi 1<sup>er</sup> mars** 38 rue du Carmel à Lisieux

**Mardi 1<sup>er</sup> mars** Place de Verdun à Moyaux, **de 14h à 16h30**

**Mardi 15 mars** Place de la Gare à Mézidon-Vallée-d'Auge (Mézidon-Canon), **de 9h30 à 12h**

**Mardi 15 mars** Saint-Pierre-en-Auge (le lieu n'est pas encore confirmé) **de 14h à 16h30**

**Vendredi 18 mars** Marché hebdomadaire Cambremer (Centre-ville), **de 9h à 12h**

### ATELIERS NUMERIQUES

La médiathèque la Fabrique à Livarot ainsi que la médiathèque André Malraux à Lisieux proposent des ateliers gratuits à destination des séniors.

**Pour tout renseignement et/ou inscription, vous pouvez contactez**

**Médiathèque La Fabrique  
02.31.61.88.18**

**Médiathèque André Malraux  
02.31.48.41.00**