

L'AGENDA de votre



Activités physiques adaptées

Continuer à pratiquer une activité physique après 65 ans est capital et à la portée de chacun selon ses capacités.

Le clic vous propose de participer à un cycle de 10 séances d'activités physiques animées par un éducateur sportif spécialisé en sport santé.

Calendrier des séances : 6/04, 13/04, 20/04, 27/04, 04/05, 11/05, 18/05, 25/05, 1/06, 8/06.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

A partir du mercredi 6 avril

14h30 à 15h30

Foyer des retraités – Place Pasteur

À Livarot



Activités physiques adaptées

Continuer à pratiquer une activité physique après 65 ans est capital et à la portée de chacun selon ses capacités.

Le clic vous propose de participer à un cycle de 10 séances d'activités physiques animées par un éducateur sportif spécialisé en sport santé.

Calendrier des séances : 6/04, 13/04, 20/04, 27/04, 04/05, 11/05, 18/05, 25/05, 1/06, 8/06.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

A partir du mercredi 6 avril

16h45 à 17h45

Salle des fêtes – rue de la gare

À Méry Corbon



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

Balade Botanique

Accompagné d'un guide-botaniste, venez découvrir la richesse du patrimoine végétal qui vous entoure.

Pour clôturer la balade en toute convivialité, le botaniste se transformera en saxophoniste et jouera quelques airs.



Jeudi 7 avril

14h00

parking de l'église
À Courtonne la Meurdrac

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Conférence Sommeil « Entre veille et éveil »

De plus en plus de personnes se plaignent de leur sommeil. 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.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Lundi 25 avril

14h00

Salle des fêtes – allée Miniéri
À Courtonne la Meurdrac



Sophrologie

Le corps est le siège de nos pensées, de nos émotions tout passe par lui et s'y inscrit. Apprendre à se recentrer sur lui c'est se mettre à son écoute par l'accueil des sensations corporelles qui se manifestent dans le moment présent.

Un rendez-vous chaque semaine avec vous-même pour retrouver ou maintenir l'équilibre et mieux vous adapter face aux défis de la vie.

Cycle de 6 séances .

Calendrier : 26/04, 3/05, 10/05, 17/05, 24/05 et 31/05

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

A partir du 26 avril

10h30

Centre socio culturel - Rue Taunton
À Lisieux



Ateliers numériques

Le CLIC vous propose quatre ateliers sur le thème de la sécurité informatique.

Qu'est ce qu'une cyberattaque ? Comment les repérer ?
Naviguer en toute sécurité sur internet ?
Protéger mon ordinateur ou ma tablette ? Quel antivirus choisir ?
Distinguer l'info et l'intox ?

Vous pouvez apporter votre tablette ou ordinateur portable.

Calendrier des séances : 27/04, 4/05, 11/05, 18/05,

A partir du 27 avril

15h à 16h

**Centre culturel - 4 Rue du concours
À Orbec**



GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Ateliers numériques

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 : 17/05, 24/05, 31/05, 07/06, 14/06, 21/06
28/06, 05/07

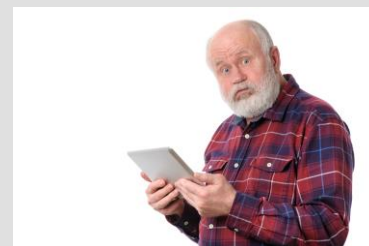
GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

A partir du 17 mai

14 h à 16h

**Salle des fêtes – allée Miniéri
À Courtonne la Meurdrac**



Printemps des CLIC

J'OSE LE SMARTPHONE !

Il n'y a pas d'âge pour le numérique...

Globalement les Français sont de plus en plus équipés et connectés, mais c'est parmi les seniors que les chiffres ont augmenté de manière significative. Ordinateur, tablettes, smartphones, ces derniers sont devenus indispensables !

La conférence répondra aux questions suivantes :

un smartphone pour quoi faire ? Quelles sont les utilisations/applications qui simplifient la vie ? Comment sauvegarder ses photos dans un cloud ?
Quel smartphone choisir ? Pour quel forfait ?

A l'issue de cette intervention, des stands seront proposés pour vous orienter, sensibiliser, former et aller plus loin sur les atouts du numérique.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Jeudi 19 mai

14h00

**Salle Mosaic – 13 bld Carnot
À Lisieux**



Ateliers numériques « être autonome sur son ordinateur »

Que faire quand son ordinateur est bloqué ?
Comment trouver seul(e) la solution à un problème ?
Comment progresser en informatique



Les vendredis
27 mai et 3 juin
16h à 17h30
Médiathèque
Place de la République
à Lisieux

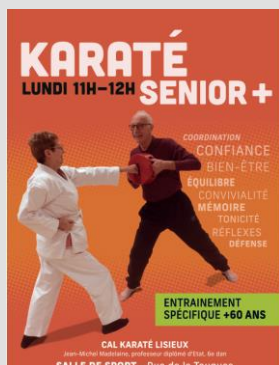
GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Karaté sénior

Venez nombreux découvrir le karaté sénior !

Karaté traditionnel et « non sportif », cette discipline a de nombreuses vertus : bien-être physique, bien-être moral, préservation du capital-santé, maintien du lien social en sont les principaux bienfaits.



Calendrier des séances : 30/05, 13/06, 20/06, 27/06

A partir du 30 mai
11h à 12h
Salle de sport
rue de la Touques
À Lisieux

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Gym japonaise

A partir du patrimoine technique traditionnel du karaté, la pratique de la gym japonaise permet de travailler l'équilibre, le souffle, la tonicité. Tout le monde peut pratiquer ce sport quelle que soit sa condition physique.

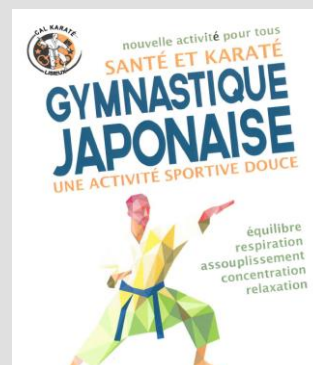
Pour une reprise en douceur et /ou pour ceux aussi qui n'en ont jamais fait.

Calendrier des séances : 01/06, 8/06, 15/06, 22/06, 29/06

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

A partir du 1^{er} juin
10h à 11h
Dojo Jean Pilorge
À Lisieux



► L'agenda de votre CLIC

Marche avec bâtons

La marche avec bâtons est un bon entraînement pour le maintien de la forme et la santé. La discipline est très tonifiante, elle soulage les douleurs articulaires avant et pendant l'effort et permet également une bonne respiration.

Cycle de 4 séances – 7/06, 14/06, 21/06, 28/06

Prévoir tenue et chaussures adaptées à la marche et à la météo ainsi qu'une bouteille d'eau.

Bâtons fournis sur place et possibilité de marcher sans.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

A partir du mardi 7 juin

10h00

Rdv devant la mairie

A Moyaux



Particulier employeur

Se faire aider à domicile, comment ça marche ?
Quelles aides financières pour les employeurs ?
Le crédit d'impôt, comment ça marche ?
Temps d'échanges pour répondre à toutes vos questions.

Réunion animée par la fédération des particuliers employeurs.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**

Jeudi 21 juin

14h00

Salle des fêtes

À St Julien de Mailloc



Information des partenaires

CAFE MEMOIRE

Proposées 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.

Réunions animées par la fédération des particuliers employeurs.

Les prochaines dates : 28/04, 19/05, 23/06, 28/07

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