

L'AGENDA de votre



Bienvenue à la retraite

L'atelier collectif « Bienvenue à la retraite » pour les **futurs et jeunes retraités** permet de :

- s'informer sur l'accès à l'ensemble des droits sociaux,
 - se donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé, heureux et autonomes le plus longtemps possible,
 - faire émerger des idées et envies, se lancer dans un nouveau projet
- L'atelier est animé par des professionnels.

Calendrier des séances : 05/02, 12/02, 19/02, 11/03, 18/03, 25/03, 29/04

GRATUIT – Places limitées - Sur inscription : 09 80 80 43 15 - contact@retraite-neosilver.fr

A partir du Lundi 5 février
10h à 12h
Salle des associations
900 route de Courtonne
Courtonne la Meurdrac



La mémoire au fil des années

A partir d'illustrations simples et d'exercices présentés de manière ludique, cette conférence vous donnera des pistes et des conseils pour mieux appréhender les effets du temps sur la mémoire et éviter le piège de comparer nos mémoires selon les âges !

GRATUIT - Sur inscription auprès du CLIC au 02.14.47.54.20 - clicpaysdaugesud@calvados.fr

mardi 6 février
14h à 16h30
Espace Victor Hugo
Place Boudin Desvergé
Lisieux



Calvados



LE DÉPARTEMENT

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

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

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20** /
clicpaysdaugesud@calvados.fr



Jeudi 8 février

14h 17h

Espace Victor Hugo

Place Boudin Desvergées

à Lisieux

Le sommeil, c'est la santé !

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

Conférence animée par Mme Hebert, sophrologue.

Un cycle de 6 séances de sophrologie vous sera proposé à l'issue de la conférence les 14/03, 21/03, 28/03, 04/04, 11/04, 18/04.

Inscription à l'issue de la conférence.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20** /
clicpaysdaugesud@calvados.fr



Jeudi 7 mars

14h30 16h

Résidence Obéo

Chemin de Lourdes

à Lisieux

Tout le monde se creuse les méninges

Vous êtes friand de découverte, joueur dans l'âme ou amateur de bonne humeur à partager, ce programme est fait pour vous ! Toutes les semaines, explorez un sujet mystère sur fond de jeux et d'énigmes qui viendront chatouiller votre curiosité, votre concentration et votre mémoire.

Un cycle de 12 séances : 8/03, 15/03, 22/03, 29/03, 5/04, 12/04, 19/04, 26/04, 3/05, 17/05, 14/06, 21/06

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription au **07 57 69 04 14** (serveur vocal)



Vendredi 8 mars

10h

Circonscription d'action
sociale

127 b rue Roger Aini

Lisieux

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 : 13/03, 20/03, 27/03, 3/04, 10/04, 17/04, 24/04, 15/05, 22/05, 29/05

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**
clicpaysdaugesud@calvados.fr

Mercredi 13 mars

16h- 17h

Salle des fêtes

30 rue du champ du croix

Le Mesnil Germain



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 : 21/03, 28/03, 4/04, 11/04, 18/04, 25/04, 16/05, 23/05, 30/05, 06/06

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**
clicpaysdaugesud@calvados.fr

Jeudi 21 mars

16h30 17h30

Salle des fêtes

Carrefour de la croix de pierre

Le Pré d'Auge



Agenda des partenaires

Gym seniors à Fervaques

**Vous souhaitez intégrer le cours collectif Seniors à Fervaques ?
Il est adapté aux capacités de tous !**

Réunion d'information le lundi 08 janvier 2024 à 14h30

172 route de St Martin de la Lieue Fervaques 14140 Livarot Pays D'auge

Renseignements et inscriptions :

Thomas RENAULT

07 62 77 13 34 - thomas.renault@sielbleu.org

CAFE MÉMOIRE

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.

Les prochaines dates :

Jeudi 18 janvier 2024

Jeudi 15 février 2024

Jeudi 21 mars 2024



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



Café rencontre, atelier, ciné débat,.....
La plateforme de répit la Villa Verte située à Livarot Pays d'Auge propose différentes formes de rencontres pour venir en soutien aux aidants.

Ne restez pas seul.e !

Pour tout renseignement vous pouvez contacter le 02.31.63.51.80.

Vous souhaitez recevoir l'Agenda du CLIC par mail ?

Envoyez-nous votre demande par mail à clicpaysdaugesud@calvados.fr

Vous ne souhaitez plus recevoir l'Agenda du CLIC ?

N'hésitez pas à nous en informer en téléphonant au **02.14.47.54.20.**