

L'AGENDA de votre



Septembre à décembre 2023

Séniors, je prends soin de moi

Vivre vieux, c'est bien, mais bien vieillir, c'est mieux !

Le processus de vieillissement amène des changements, tant sur le plan physique que psychologique. Prendre soin de soi, de son corps, permet de mieux appréhender cette période de vie, de préserver son image, de mieux affronter le regard de l'autre et parfois de se réapproprier son corps.

La Mutualité Française Normandie et le CLIC du Pays d'Auge Sud organisent avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs du Calvados et de la CARSAT Normandie, un cycle de 5 ateliers pour revaloriser l'image et favoriser l'estime de soi par des approches psychocorporelles.

Calendrier des séances : 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès de Gaëlle Cointre 06.42.86.39.30
ou par mail gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr

A partir du jeudi 21 sept
14h à 16h30
Salle des fêtes
47 route de St Ouen
Le pré d'Auge



TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

Marche nordique

La marche nordique 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 6 séances : 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 20/10, 27/10

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** ou par mail

clipcaysdaugesud@gmail.com

A partir du vendredi 22 sept

10h 12h

Parking du stade

Rue Jean Jaurès

Mézidon Vallée d'Auge



La maladie de Parkinson

En France, c'est plus de 270 000 personnes qui sont touchées par la maladie de Parkinson. Quand la maladie se déclare, c'est toute une vie qui bascule. La maladie de Parkinson reste encore trop peu connue du grand public, et l'annonce du diagnostic est encore trop souvent synonyme d'isolement, de rupture sociale voire de dépression pour de nombreuses personnes.

Nous vous proposons une réunion d'information sur la pathologie : ses différentes formes, ses symptômes, son évolution.. Cette rencontre, s'adresse certes aux personnes malades et à leur entourage mais également aux professionnels de santé et de façon plus large à toutes les personnes qui, de près ou de loin, côtoient la maladie.

Présence du Sensibus tout au long de l'après-midi.

GRATUIT – Entrée libre

Mercredi 27 septembre

14h

Espace Victor Hugo

Place Boudin Desvergé

Lisieux



Du 2 au 8 octobre



Vieillir ensemble, une chance à cultiver !

**BALS • ANIMATIONS • CONFERENCE • ATELIERS •
CINÉMA • MARCHÉ**

**Demandez le programme complet auprès de votre
CLIC**

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)

ATELIER REMISE EN SELLE

L'association Mobylys, en partenariat avec le Clic Pays d'Auge Sud, vous propose un atelier "Remise en selle".

Notre équipe sera là pour vous conseiller sur l'équipement sécuritaire, l'entretien de base pour partir serein et quelques conseils à l'achat. Un circuit sera proposé pour retravailler l'équilibre et bien prendre en main son 2 roues. Nous proposons également une sensibilisation au code la route vélo/piéton.

GRATUIT – Places limitées - Sur inscription auprès du CLIC

02.14.47.54.20 ou clicpaysdaugesud@gmail.com

vendredi 13 octobre
10h 12h
Parking salle multi activités
Rue Victorine Magne
LISIEUX



A vos papilles

Quizz et dégustation de fromages !

Maelle Noire, naturopathe, accompagnée par un fromager, démêle le vrai du faux sur la question du fromage. Le moment idéal pour apprendre, déguster et poser toutes vos questions sur le joyau du patrimoine gustatif français.

GRATUIT – Places limitées

Sur inscription auprès du CLIC au 02.14.47.54.20

Mardi 24 octobre
14h à 16h
Complexe sportif Batum
Route d'Oully
MOYAUX



MÉMOIRE TONIQUE

Environ 65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de petits trous de mémoire. La plupart du temps, ce n'est pas un phénomène grave, juste un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. Les ateliers « mémoire tonique » sont adaptés afin de stimuler les reflexes de la mémoire.

Conférence interactive qui permet d'aborder la mémoire dans tous ses états suivie de 4 ateliers.

Grâce à des activités ludiques, théoriques et pratiques, les participants apprennent à découvrir leur mémoire et à la maintenir en forme.

Calendrier des ateliers : 20/11, 27/11, 4/12, 11/12

GRATUIT

Sur inscription AU 02.14.47.54.20 ou par mail

clicpaysdaugesud@gmail.com

Lundi 6 novembre
14h à 16h
Salle des fêtes
30, rue du Champs de Croix
À Le Mesnil Germain



TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)

Madame Reinette

« Madame Reinette » est une comédie sentimentale et humoristique, s'adressant aux seniors vivant à domicile. Tout en divertissant le public, la pièce traite du sujet des chutes et des champs de prévention possible : dynamisation psychologique et physique, importance des liens sociaux et des sentiments amoureux, respect de soi-même, réaménagement du domicile.

Le résumé de la pièce :

« Parce qu'il lui arrive de temps à autre de se prendre les pieds dans son tapis et de glisser dans sa baignoire, Madame Reinette commence à ne plus être perçue par son entourage comme ayant « toute sa tête ». Reinette se voit peu à peu dépossédée de son autonomie et pointe alors le spectre de l'institutionnalisation. »

La pièce sera suivie d'un échange avec la salle. Stands d'information des acteurs locaux à l'issue de la pièce.

Pot de convivialité offert.

GRATUIT - Entrée libre

Jeudi 16 novembre

14h15

Salle Jean Vilar

Rue René Valognes

Mézidon Vallée d'Auge



« Economie d'énergie : astuces pour préserver Votre porte monnaie et la planète ! »

« En partenariat avec EDF et LE CLIC du Pays d'Auge Sud, le Point conseil Budget vous propose un atelier « Economie d'énergie : astuces pour préserver votre porte-monnaie et la planète ! »

Face aux prix qui augmentent, comment réduire mes factures ? La planète chauffe, comment je peux contribuer facilement à la préserver au quotidien ?

Venez nombreux découvrir les réponses à ces questions et participer à un jeu ludique. Tout en partageant un moment convivial vous obtiendrez :

=> Des conseils malins pour une meilleure gestion de l'énergie dans votre foyer,

=> Des informations sur les droits et aides auxquels vous pouvez prétendre !

=> Des goodies pour mettre en place des gestes écolos dès que vous rentrez à la maison.

GRATUIT - Sur inscription au **07 60 52 67 26** ou pcb.lisieuxnormandie@udaf14.fr (n'hésitez pas à laisser votre nom et vos coordonnées).

Jeudi 23 novembre

14h

Circonscription d'action sociale

127 b rue Roger Aini

Lisieux



TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)

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.

Les prochaines dates :**21 septembre****19 octobre****16 novembre****14 décembre**

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.**