

# L'AGENDA de votre



## Equilibre et vous

Apprendre à respirer, rompre l'isolement, reprendre confiance en soi, apprendre à se relever, prévenir la perte d'équilibre par un renforcement musculaire et la mobilisation au sol, tels sont les objectifs de cette action.

Venez participer :

- à la réunion d'information,
- et/ou aux 12 séances de mise en pratique « équilibre et vous »

*Munissez vous de bonnes chaussures et d'une gourde d'eau.*

*L'engagement aux 12 séances est demandé.*

**Mardi 12  
septembre**

### REUNION D'INFORMATION

**14h à 15h30**

**Salle polyvalente  
Chemin Haussé  
CAUVICOURT**

**Les lundis  
à partir du 18  
septembre  
(hors vacances  
scolaires)**

### SEANCES

**14h à 15h  
Salle polyvalente  
Chemin Haussé  
CAUVICOURT**

**GRATUIT – Sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Calvados**



**LE DÉPARTEMENT**

**calvados.fr**  
f t i n v

## Prenons soin de ceux qui aident!

### Théâtre débat « Aidants votre santé en jeu » – ouvert à tous

Saynètes autour de la santé de l'aidant proposées par Papillon Noir théâtre, en présence d'une psychologue, suivies d'échanges avec les professionnels de l'accompagnement

### Trois ateliers - dédiés aux aidants

#### « Aidant et en forme »

Marchons ensemble : apprentissage de la marche afghane et votre propre rythme régénèrent

#### « Aidant et serein »

Méditons ensemble : découverte de la méditation zen

#### « Aidant, mais pas seulement »

Cuisinons ensemble : des recettes bonnes pour les papilles et pour la santé

*Pour participer aux ateliers, vous avez besoin d'aide pour vous véhiculer ou prendre en soin votre proche, contactez Mme Gaëlle COINTRE 06 42 86 39 30*

**Mardi  
19 septembre**

**THEATRE DEBAT  
14h  
Entrée dès 13h30**

**Salle des fêtes  
place du marché  
Saint Pierre Sur Dives  
SAINT PIERRE EN AUGÉ**

**Les mardis  
3 et 17 octobre  
7 novembre**

**ATELIERS**

**14h à 17h  
Espace Marie Curie  
20 rue du Général  
Leclerc  
Saint Pierre Sur Dives  
SAINT PIERRE EN AUGÉ**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès de la Mutualité Française Normandie 06 42 86 39 30

## Marche d'orientation

Marcher en groupe convivial, sans objectif de performance, pour reprendre en douceur une activité.

Animée par l'association Siel Bleu cette marche d'orientation a pour but de vous faire travailler votre sens de l'orientation, votre équilibre et votre endurance.

*Munissez vous de bonnes chaussures de marche*

**Jeudi 28 septembre**

**10h – 11h30**

**Château de la  
Fresnaye  
FALAISE**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## **Programme les insatiables**

Des actions ludiques et conviviales, des conseils et des astuces pour comprendre et mettre en pratique l'alimentation plaisir et santé adaptée à partir de 60 ans

### **Vendredi 5 septembre**

**10h-12h30 Maison des Habitants 37 rue du beau site à Pont d'OUILLY**

Atelier cuisine pour les aidants « comment s'organiser en cuisine »

Animé par Maëlle Noire, Naturopathe.

*Apportez vos boîtes de conservation*

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

### **Vendredi 15 septembre**

**9h45-17h lieu à définir (autour de Soumont St Quentin)**

Escapade gourmande : balade pédestre à la Brèche au diable, dégustation

Présence d'un producteur et/ou chef, herboriste

Places limitées - Inscriptions 06 83 37 70 52

Prévoir des chaussures fermées et confortables et son pique-nique

### **Jeudi 12 octobre**

**14h30-16h30 Résidence les coquelicots 2 impasse de la tête noire à Falaise**

Atelier cuisine en toute convivialité

Animé par Maëlle Noire, Naturopathe et Elsa Rignault, cheffe zéro-déchet.

*Apportez vos boîtes de conservation*

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

### **Vendredi 20 octobre**

**10h-12h00 Visite de la Ferme Safran De Normandie à La Hoguette**

Visite de la ferme suivie d'une dégustation des produits issues de l'exploitation

Avec Annie et Pascal Guérard et Maëlle Noire, naturopathe.

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

### **Vendredi 24 novembre**

**10h-12h MJC rue Louis Lefèvre à Potigny**

Atelier cuisine pour les aidants « spécial enrichissement »

Animé par Maëlle Noire, Naturopathe et Elsa Rignault, cheffe culinaire.

*Apportez vos boîtes de conservation*

Places limitées - Inscriptions 02 31 41 41 90

**Semaine bleue « vieillir ensemble une chance à cultiver »**

**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre**

**14h30-19h salle des sorbiers chemin de Chambray à Lisieux**

Grand bal des séniors – Inscriptions 06 71 06 50 58

**Lundi 2 octobre**

**10h-11h30 départ Place Guillaume le Conquérant à Falaise**

Balade guidée « Falaise médiévale » - Inscriptions 02 31 41 41 90

**13h30-15h30 Centre socio-culturel 1 rue des Prémontrés à Falaise**

Atelier scrapbooking : créer l'album photo de famille – Inscriptions 02 31 20 42 00

**15h30-17h30 Centre socio-culturel 1 rue des Prémontrés à Falaise**

Atelier cuisine « d'ici et d'ailleurs » - Inscriptions 02 31 20 42 00

**10h-12h00 MJC rue Louis Lefèvre à Potigny**

Atelier dentelle – Inscriptions 06 72 36 57 26

**19h-20h gymnase Zenon Ruda Place Nicolas Copernic à Potigny**

Gym pour tous - Inscriptions 06 72 36 57 26

**Mardi 3 octobre**

**14h-16h30 salle de réunion – Mairie 11 rue de l'Ormeau à Beaumais**

Atelier Nutrisiel - Inscriptions 02 31 41 41 90

**Mercredi 4 octobre**

**10h-12h00 MJC rue Louis Lefèvre à Potigny**

Atelier cuisine partagé intergénérationnel - Inscriptions 06 72 36 57 26

**10h-12h00 Maison des habitants 37 rue du beau site à Pont D'Ouilly**

Initiation à la marche douce – Inscriptions 06 71 43 01 72

**14h-16h30 MJC rue Louis Lefèvre à Potigny**

Jeux de société avec les enfants du centre de loisirs - Inscriptions 06 72 36 57 26

**14h30-16h Centre socio-culturel 1 rue des Prémontrés à Falaise**

Animation Wii en famille - Inscriptions 02 31 20 42 00

Pour recevoir le programme complet de la semaine bleue contactez le CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91  
ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Semaine bleue « vieillir ensemble une chance à cultiver »**

**Jeudi 5 octobre**

**9h45-12h00 espace Lemaître boulevard de la libération à Falaise**

Micro-folies « haute en couleurs » : visite et atelier – Inscriptions 02 31 90 92 44

**14h-15h30 salle de réunion Mairie à Morteaux Couliboeuf**

« 1,2,3 budget », jeux de plateau et quizz – Inscriptions 02 31 41 41 90

**14h-15h30 Maison des habitants 37 rue du Beau site à Pont d'Ouille**

Évènement convivial et festif - Inscriptions 06 71 43 01 72

**Vendredi 6 octobre**

**10h-11h30 départ le bourg Mairie à Saint Pierre du Bû**

Balade sophro et éveil des sens - Inscriptions 02 31 41 41 90

**14h-16h centre socio-culturel 1 rue des prémontrés à Falaise**

Atelier découverte du théâtre - Inscriptions 02 31 20 42 00

**16h-17h gymnase Zenon Ruda Place Nicolas Copernic à Potigny**

Gym douce - Inscriptions 06 72 36 57 26

**17h-20h centre socio-culturel 1 rue des prémontrés à Falaise**

Après-midi karaoké - Inscriptions 02 31 20 42 00

**Mardi 10 octobre**

**10h30-11h30 résidence Garvin 15 boulevard de la libération à Falaise**

Le chant pour se détendre – Inscriptions 02 31 90 08 82

**Mercredi 11 octobre**

**15h-17h00 résidence Garvin 15 boulevard de la libération à Falaise**

Atelier « Chauffe Citron » – Inscriptions 02 31 90 08 82

Pour recevoir le programme complet de la semaine bleue contactez le CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Ateliers éveil sensoriel

Venez participer à trois ateliers pour éveiller vos sens, animés par une sophrologue.

Moment d'échange interactif, de détente et convivial vous attend

**Les Vendredis**  
**13 octobre**  
**10 et 17 novembre**

**ATELIERS**

**10h à 11h**  
**Salle Maurice Gervais**  
**Mairie**  
**SAINT PIERRE DU BU**

**GRATUIT – Inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Séniors, je prends soin de moi!

La Mutualité Française Normandie vous propose un parcours en 5 séances pour renforcer l'estime de soi, animées par des professionnels (socio-esthéticienne, experte en communication...):

- expression de soi et connaissance des autres
- prendre soin de soi et de ses émotions
- être bien dans sa peau
- communiquer sereinement

*Tenue confortable recommandée*

**Les Jeudis**  
**9, 16, 23, 30**  
**novembre**  
**7 décembre**

**14h à 16h30**

**Salle des Associations**  
**Chemin de l'église**  
**USSY**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Stop aux violences intrafamiliales

Afin de prévenir les violences intrafamiliales; la circonscription d'action sociale de Falaise propose au grand public un temps de sensibilisation avec :

- un théâtre débat par la compagnie Macédoine,
- un échange avec les professionnels et les participants

**Jeudi**  
**30 novembre**

**Théâtre - débat**

**19h30**  
**Salle du FORUM**  
**2 bd de la libération**  
**FALAISE**

**GRATUIT – Inscription recommandée** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Initiation au numérique – ateliers

L'association AGIR abcd propose aux débutants un cycle de 6 ateliers d'initiation à l'informatique : faire une recherche sur internet, envoyer un mail, enregistrer un document, utiliser une clé USB...

Conditions pour participer:

- Vous munir de votre propre ordinateur portable ou tablette lors des ateliers
- Vous engager à être présent sur l'ensemble des 6 dates

**Les mardis  
10 et 17 octobre  
7 et 14 novembre  
et les jeudis  
19 octobre  
9 novembre**

**9h30 – 11h30**

**Salle de réunion  
Mairie  
VERSAINVILLE**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR LE JOUR DE L'ACTION

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement**

(afin de faire bénéficier de votre place à une personne sur liste d'attente)

**Pour recevoir l'agenda séniors contactez le CLIC :**

**CLIC de Falaise**

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

## **L'AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES**

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC de Falaise communique les autres actions mises en place sur le territoire, proposées par différentes structures ou associations. Les inscriptions ne sont pas enregistrées auprès du CLIC. Nous vous invitons à prendre contact auprès d'elles pour vous y inscrire.

### **PONT D'OUILLY LOISIRS – MAISON DES HABITANTS**

Pour les séniors de Pont D'Ouilly et bassin de vie

- Transports à la demande
- Ateliers numériques
- Des activités physiques adaptées
- Des activités de loisirs

**Informations et renseignements 06 71 43 01 72** [mdh@pontdouilly-loisirs.com](mailto:mdh@pontdouilly-loisirs.com)

### **POTIGNY - MJC**

- Des activités physiques adaptées (gym pour tous...)
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

**Informations et renseignements 02 31 40 75 23** [mjc.potigny@orange.fr](mailto:mjc.potigny@orange.fr)

### **FALAISE - CENTRE SOCIO-CULTUREL FALAISE**

- Des activités physiques adaptées
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

**Informations et renseignements 02 31 20 42 00**

### **CAVADOS - CONSEILLERS NUMERIQUES**

Des permanences des ateliers en individuel ou collectif sur le numérique pour : prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette...), envoyer ou recevoir des mails, installer et utiliser des applis sur son smartphone...

**Informations et renseignements : CDC Pays de falaise et CDC Cingal Suisse Normande Mme FIRMIN Céline 06 98 64 79 87 - [celine.firmin@calvados.fr](mailto:celine.firmin@calvados.fr) ou M. PESCHEUR Yann 06 98 64 80 73 - [yann.pescheur@calvados.fr](mailto:yann.pescheur@calvados.fr)**

### **TRAVAUX DE RENOVATION ENERGETIQUE - ADAPTATION DU LOGEMENT**

Le Département du Calvados et L'Agence Nationale de l'Habitat portent un programme permettant aux propriétaires de bénéficier d'aides financières et d'un accompagnement gratuit pour :

- améliorer l'efficacité énergétique du logement,
- adapter le logement à une perte d'autonomie

**Informations et renseignements 09 82 81 63 80 lundi au vendredi 9h-12h 14h-17h**