La Maison départementale des solidarités

Clic

Madame, Monsieur,

Voici l'agenda du CLIC du second semestre 2025.

Nous vous informons qu'à partir de septembre 2025, votre agenda sera diffusé par mail. Aussi, nous vous invitons à nous communiquer une adresse mail au CLIC 02 14 47 52 35 ou à clicdefalaise@calvados.fr. En cas de difficulté, contactez-nous.

Des exemplaires « papier » sont disponibles dans les Maisons Départementales des Solidarités de :
Falaise 4 rue de la résistance
Thury-Harcourt-Le-Hom 5 rue du Dr Gourdin

Au plaisir de vous retrouver,

Bien cordialement,

Le CLIC Falaise Suisse Normande

Calvados
LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

La Maison départementale des solidarités

CLIC

L'AGENDA du CLIC
Falaise Suisse Normande
2ème semestre 2025

Atelier bien chez soi

SOLIHA Normandie, en partenariat avec le CLIC vous propose trois ateliers ludiques et pratiques pour vous faire découvrir l'intérêt d'adapter son logement à ses besoins actuels et à venir. Les séances sont animées par des ergothérapeutes et conseillers habitat. **Atelier N°1 « être bien chez soi » :** gestes et postures pour préserver son dos au quotidien **Atelier N°2 « facilitez-vous la vie »** : les accessoires pratiques et innovants pour se faciliter la vie **Atelier N°3 « l'aménagement du logement et les financements »** : *Engagement aux 3 séances demandé.*	**Vendredi 12, 19, 26 septembre** **9h30 – 10h30** **Maison Départementale des Solidarités** **Salle de réunion** **4 rue de la résistance** FALAISE

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Gardez l'équilibre!

L'ASEPT Normandie, avec le soutien du CLIC propose une conférence animée par un professionnel sport santé pour aborder la thématique de la prévention des chutes. A l'issue de cette rencontre, les participants pourront s'inscrire à 12 séances collectives de gym équilibre qui auront lieu au même endroit les jeudis de 11h à 12h du 11 septembre au 16 octobre puis du 6 novembre au 11 décembre	**Jeudi 4 septembre** **10h30 – 12h** **Salle des fêtes** **97 rue de la Forge** BONS TASSILLY

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados
LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

L'équilibre, c'est le PIED!

Vous avez été contraint de cesser votre activité physique et vous appréhendez toute reprise? Ce programme vous permettra de reprendre confiance en vous.
La Fédération Française Sports pour Tous a développé le programme d'activités physiques P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) pour prévenir les chutes en accompagnant les séniors vers la pratique d'une activité physique adaptée.
Les douze séances d'1h30 animées par un professionnel diplômé amèneront les participants à :
- améliorer l'équilibre et la force des jambes
- améliorer sa capacité à se relever en cas de chute
- prendre confiance en son équilibre
- reprendre la pratique d'une activité physique pérenne

Un engagement aux 12 séances est demandé.
Prévoir des chaussures fermées et un bouteille d'eau

Les Lundis 8 septembre et 24 novembre
13h30 – 15h

Les Mardis
9, 16, 23, 30 septembre
7, 14, 21 octobre
4,18,25 novembre
10h – 11h30

Salle Gallon
1 rue des prémontrés
FALAISE

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Semaine bleue « Vieillir, une force à partager!»
Du lundi 6 au dimanche 12 octobre

Lundi 6 octobre de 14h à 17h
Découverte de Fresney le Puceux au fil de la Laize
Rendez-vous sur le parking de la rue du tourtout – Fresney le Puceux
L'Espace Public Numérique vous invite à participer à une marche pour découvrir son nouvel audio-guide, réalisé par des habitantes de la communauté de communes CDC Cingal Suisse Normande. Fruit d'un travail collectif et de recherches historiques approfondies, cet audio-guide permet de redécouvrir le patrimoine local autrement, tout en profitant d'un moment convivial.
Prévoir des chaussures de marche, eau, éventuellement des bâtons
Gratuit sur inscription auprès de Lucie au 07.86.52.44.88 ou adresse mail sur inscription : epn@cingal-suissenormande.fr

Calvados
LE DÉPARTEMENT

Semaine bleue - suite

Mardi 7 octobre de 9h à 16h30
Sortons aujourd'hui, faisons connaissance !
Salle des fêtes place de la mairie – Saint Rémy Sur Orne
Le comité Action Sociale AGIRC ARRCO Normandie en partenariat avec le CLIC et la ville de St Rémy sur Orne vous propose de participer à une journée pour vous distraire, rencontrer de nouvelles personnes, rire et partager. Au programme : des ateliers créatifs des ateliers jeux coopératifs, des jeux de boules, un quizz en équipe « les cuisiniers en or »
Pensez à apporter : votre pique-nique, des chaussures confortables
Gratuit – places limitées inscription recommandée auprès du CLIC 02 14 47 52 35 clicdefalaise@calvados.fr

Mardi 7 octobre à 14h15
Séance ciné-séniors
Cinéma L'entracte 8 rue Thérèse de Curvigny (rue de la Fresnaye) – Falaise
Venez prendre place au cinéma l'entracte et découvrir la projection d'un film surprise !
Tarif : 4.50€ la place pour les + 60ans – Renseignements au : 02 31 90 31 17 ou cinefalaise232@gmail.com

Mercredi 8 octobre de 14h à 16h
A la découverte de la culture avec le casque de réalité virtuel
EHPAD St Jacques et St Christophe Cesny Bois Halbout – Cesny Les Sources
L'EHPAD vous ouvre ses portes pour découvrir un lieu culturel grâce au casque de réalité virtuel, animé par le conseiller numérique du calvados. Un moment de découverte à partager, suivi d'un pot de convivialité
Gratuit – places limitées sur inscription auprès du CLIC 02 14 47 52 35 clicdefalaise@calvados.fr

Jeudi 9 octobre de 14h à 16h
1, 2, 3 Budget
Maison des Solidarités – salle de réunion 4 rue de la résistance – Falaise
L'augmentation du coût de la vie impacte sur la gestion du budget. Vous êtes invité à participer à deux jeux en équipe sur cette thématique avec le Quizz'écho et le Kijoulou pour partager et obtenir des conseils au quotidien.
Gratuit – places limitées sur inscription auprès du CLIC 02 14 47 52 35 clicdefalaise@calvados.fr

Calvados
LE DÉPARTEMENT

Semaine bleue - suite

Vendredi 10 octobre de 14h à 16h
Jeu de piste numérique : qui est l'automate mystère?
Musée des Automates – boulevard de la libération – Falaise
Seul ou en équipe, à l'aide de tablettes numériques, vous participerez à un jeu de piste au sein du musée des Automates pour tenter de retrouver l'automate mystère. Un accompagnateur sera présent à vos côtés pendant votre parcours pour vous aider dans l'utilisation de l'outil
Gratuit – places limitées sur inscription auprès du CLIC 02 14 47 52 35 clicdefalaise@calvados.fr
Une séance de suite est proposée aux participants
Vendredi 17 octobre de 14h à 16h
Atelier Beebot
Espace Public Numérique 1 rue des prémontrés - Falaise
Venez découvrir le numérique ludique avec le robot Beebot. En équipe, vous construirez un chemin pour trajectoire pour que Beebot le robot puisse arriver à la destination demandée.

DEFIS MEMOIRE

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco en partenariat avec le Clic Falaise Suisse Normande vous propose de comprendre le fonctionnement de la mémoire et la stimuler! Un temps d'information dynamique et collaboratif animé par une professionnelle de santé pour partager une après-midi conviviale et récréative.	**Mercredi 19 novembre** **14H – 16H30** **Espace Gringore** **Rue de Beauvoir** THURY HARCOURT LE HOM

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

DECOUVERTE DU SPORT ADAPTE

Continuer à pratiquer une activité physique après 60 ans est capital et à la portée de chacun selon ses capacités lorsqu'elle est adaptée. Venez profitez d'une après-midi conviviale pour découvrir trois activités physiques adaptées différentes et pourquoi pas s'inscrire à des séances d'initiation de suite	**Mardi 14 octobre** **13H30 – 16h30** **Gymnase du Cingal** **Rue Camille Blaisot** BRETTEVILLE SUR LAIZE

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados
LE DÉPARTEMENT

Vous souhaitez recevoir l'agenda du CLIC contactez le :

4 rue de la Résistance 14700 FALAISE

Tél : **02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr**

AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC 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.

🔎 Espace Public Numérique (EPN) 1 rue des Prémontrés Falaise

Accès libre, Ateliers smartphone et ordinateur pour débutant dès septembre
Renseignement et inscription : 02 31 41 66 84 epn@falaise.fr

🔎 Espace Public Numérique (EPN) CDC Cingal Suisse Normande

Lieux d'animation Thury Harcourt et Boulon
Accès libre, ateliers collectifs thématiques, ateliers d'échange
Renseignements : 02 31 79 87 26 epn@cingal-suissenormande.fr

🔎 Association Famille Rurale -Soumont Saint Quentin

Des séances amusantes et ludiques pour faire travailler sa mémoire sous forme de jeux en petit groupe pour faciliter les échanges et la convivialité - animées par une professionnelle de santé
Inscription : heurtinphilippe@orange.fr **06 08 34 12 82 ou 06 71 38 80 30** lainejeanlouis@orange.fr

🔎 Résidence Autonomie les Coquelicots - Falaise

Des ateliers collectifs ouverts aux séniors extérieurs à l'établissement : art plastique, sophrologie, mémoire, gymnastique douce.
Information : 02 31 20 15 00 – 06 38 19 09 11

🔎 Navette gratuite – Falaise

La navette gratuite parcourt la ville du mardi au samedi midi avec une boucle au nord et une au sud, pour permettre aux personnes âgées de 60 ans et plus, en perte de mobilité, situation de handicap de se déplacer dans la ville. Le véhicule est équipé d'une marche télescopique pour aider à monter et descendre mais non accessible PMR. Les chauffeurs peuvent également aider à l'accès.
Renseignements – horaires : 02 31 41 61 61 ou sur le site de la ville
https://www.falaise.fr/pratique/deplacements/la-navette/

Calvados
LE DÉPARTEMENT