

L'AGENDA de votre



Septembre à décembre 2024

Pas d'âge pour le sport !

Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Le CLIC et la Mutualité Française proposent des ateliers d'accompagnement à une pratique sportive adaptée à travers des séances animées par un éducateur sportif.

Ces temps d'échange seront l'occasion de découvrir différentes disciplines (renforcement musculaire, marche,...) et de bénéficier de conseils pratiques pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances. Cycle de 12 séances entre septembre et décembre 2024 en extérieur ou en salle.

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 12 sept
9h - 10h45
Salle des fêtes
24 chemin des sables
Le Mesnil Guillaume



Danse d'expression

Cet atelier combine techniques de danse et sophrologie. La danse fait appel à la coordination des mouvements, à la souplesse articulaire, respiration, mémoire et stimulation des sens.

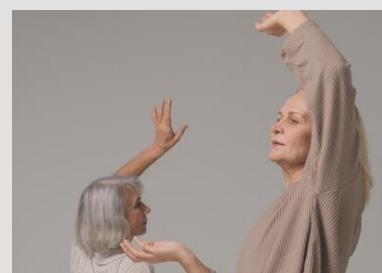
L'idée est d'apprendre à mieux connaître son corps et prendre conscience de chacun de nos mouvements.

Cycle de 12 séances tous les mardis à partir du 17 septembre (hors vacances scolaires),

GRATUIT – Places limitées

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

A partir du mardi 17 sept
10h à 11h15
Salle des sorbiers
579 chemin des chambray
GLOS



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i l v

Théâtre musical « Une nouvelle saison »

Quatre jeunes retraités Véronique, Claire, Pierrot et Vincent ont créé un lieu associatif « Aux potes âgés » pour continuer à être actifs et rompre avec l'isolement. C'est un lieu convivial où se rencontrent ceux qui souhaitent aider ou ceux qui s'ennuient, ceux qui veulent partager leur savoir faire ou leurs projets. Ici, on rit, on cause, on chante surtout et on explore les pistes d'une retraite heureuse.

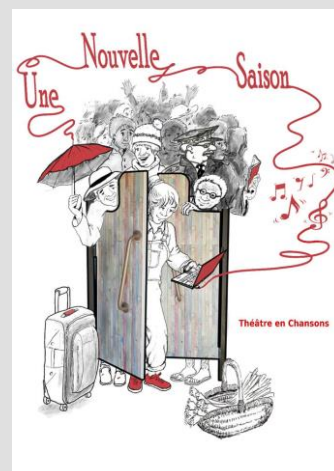
Ce petit air frais de comédie musicale nous caresse l'oreille et pose un regard neuf et positif sur la retraite.

GRATUIT – Places limitées

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

Lundi 30 septembre
14h30

Salle Jean Vilar
Rue René Valognes
Mézidon Vallée d'Auge



Du 30 septembre au 6 octobre

BOUGEONS ENSEMBLE, GARDONS LA FLAMME !



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)

Conférence Santé Les maladies cardiovasculaires

Cette conférence vous permettra d'obtenir des conseils pour changer vos habitudes de vie afin de réduire les risques cardiovasculaires et maintenir votre capital santé.

GRATUIT – Places limitées

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

Mercredi 9 octobre
10h 12h
Espace Victor Hugo
Place Boudin Desvergé
LISIEUX



Vélo adapté

Pour suivre les recommandations en termes d'activités physiques, il faudrait réaliser 30 minutes d'activités physiques à intensité modérée par jour. Grâce au vélo, les personnes peuvent réaliser des exercices physiques sans provoquer de douleurs articulaires.

Pour autant, pas facile pour tout le monde de se lancer du jour au lendemain dans cette activité.

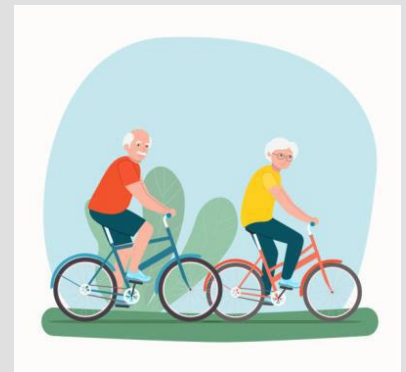
Les séances proposées par **Siel Bleu et Roulez jeunesse** ont pour objectif de **reprendre en douceur l'activité** avec des vélos adaptés à tous.

Participation financière demandée : 5€ par personne

GRATUIT – Places limitées

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

Jeudi 17 octobre
14h à 16h
Parking salle des fêtes
St Julien le Faucon



Douleurs articulaires : et si on agissait !

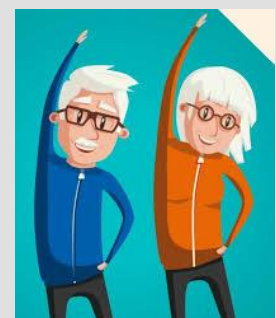
Le CLIC et la Mutualité Française proposent un parcours de santé ayant pour objectif de prévenir et soulager les douleurs articulaires via des approches théoriques et pratiques. Il se compose de 4 séances de 2h.

Les ateliers sont animés par des professionnels de santé.

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 mardi 26
novembre
10h à 12h
Résidence Obéo
21 chemin de Rocques
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)

Forum prévention des chutes

Jeudi 19 septembre 2024
De 14h à 17h

Salle de la maison des associations
Méridon Vallée d'Auge.

Entrée libre.

Entrée gratuite

FORUM
PRÉVENTION DES CHUTES
A destination des personnes de plus de 65 ans
et de leur entourage

**HALTE AUX CHUTES :
ON NE VOUS LAISSERA PAS TOMBER !**

FORUM ORGANISÉ PAR LES PROFESSIONNELS DU PÔLE
DE SANTÉ SIMONE VEIL DE MÉRIDON VALLÉE D'AUGE

**Jeudi 19 septembre 2024
de 14h à 17h
Salle de la maison des Associations
Méridon Vallée d'Auge**

De nombreux stands animés par les professionnels de santé
de votre territoire et leurs partenaires

16h00
Démonstration d'une séance d'activité physique adaptée
Proposée par l'association Siel Bleu

ADMR AuditionSanté
CLIC
SSIAD
SOIHA SOLIDAIRES POUR L'HANDICAP
PÔLE DE SANTÉ
Siel Bleu
Méridon Vallée d'Auge
Familles rurales
ASSOCIATION DE MÉRIDON ET SA RÉGION - YVERNOIS -

PROGRAMMES HAPPY VISIO

En ligne, sur <https://www.happyvisio.com/invitation/programme?list=2%2C6%2C7>

HappyVisio est un programme de 800 activités par an en ligne, en direct ou en replay.

Du lundi au vendredi : 9H00 : activités physiques adaptées. 10H00 : activités vitalité. 16H30 : activités ludiques.

En semaine à 14H30 : lundi (numérique), mardi (santé et bien-être), mercredi (culture) et jeudi (vie pratique).

GRATUIT avec le code « ASEPT14 », renseignements au 01 76 28 40 84 ou à contact@happyvisio.com

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 :**19 septembre****17 octobre****14 novembre****12 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.**