

Janvier à mars 2025

L'AGENDA de votre



Gestes qui sauvent

Comment réagir face à une situation d'urgence ?
Venez découvrir les 1er gestes de secours.

**Conférence suivie de 2 ateliers les mercredi 5 et jeudi 6 février
de 14h à 17h30.**

GRATUIT

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

Mercredi 22 janvier

14h00 - 16h00

Salle des fêtes

Route de Falaise

SAINT-DESIR



Ateliers numériques

Pour vous aider à faire le saut dans l'ère numérique

6 séances pour appréhender les bases de l'utilisation de la tablette ou du smartphone : la prise en main, les réglages et la connexion Wi-Fi
les applications, la navigation sur Internet, la gestion de la messagerie
la sécurité sur Internet.

Les séances seront animées par les médiateurs numériques qui
s'adapteront à vos attentes et vos besoins.

Venir avec son équipement (ATTENTION : pas de prêt de matériel)

Calendrier des séances : 25 février, 4, 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril

GRATUIT – Places limitées

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

A partir du 25 février

14h30 – 16h30

Maison France Services

6 bis rue Gustave Flaubert

MOYAUX



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

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

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



Jeudi 27 février

14h30 - 17h30

Maison des associations
17 rue Marcel Lemeray
Mézidon Vallée D'Auge

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 : 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04, 10/04, 17/04, 24/04, 15/05

GRATUIT – Places limitées

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



Jeudi 27 février

16h30 - 17h30

Salle des fêtes
Route de Falaise
20 place de la mairie
ST PIERRE DES IFS

Réunion d'information : Mon espace santé

C'est un **service à destination de tous les citoyens** et construit en concertation avec l'ensemble des acteurs de santé. Un **espace de confiance personnel** qui permet de **stocker ses données de santé** et **les partager avec des professionnels de santé** ou des services de santé référencés par les pouvoirs publics.

Ainsi, son activation permet de :

- **stocker les documents de santé en toute sécurité** : résultats d'analyses, ordonnances, radios sont stockés en sécurité et accessibles tout le temps et n'importe où ;
- **plus besoin d'emporter ses dossiers médicaux chez les professionnels de santé** ;
- **échanger de façon sécurisée avec les professionnels de santé** via la messagerie sécurisée.

Un temps sera prévu en fin de réunion pour aider les personnes qui souhaitent installer l'application

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

Mardi 4 mars

10h – 12h

Espace Victor Hugo
Place Boudin Desvergé
LISIEUX



Directives anticipées et personnes de confiance

Parlons-en !

Difficile de savoir ce que nous réserve la vie, mais en matière de fin de vie, il est possible d'anticiper ses choix.

Des solutions peuvent vous aider à assurer le respect de vos volontés et soulager vos proches.

Parlons-en ensemble !

Réunion d'information animée par l'association Jalmalv Calvados.

GRATUIT

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

Jeudi 13 mars

14h30 – 16h30

Espace Victor Hugo
Place Boudin Desvergé

LISIEUX



Conférence santé : Connaître les clefs, pour rester en forme et garder la pêche !

Cet évènement sera l'occasion de répondre au souhait du plus grand nombre d'entre nous de pouvoir **vivre une retraite épanouie et en pleine forme.**

A l'issue de la conférence, vous aurez la possibilité si vous le souhaitez, de vous inscrire gratuitement à un bilan de prévention

GRATUIT

Sur inscription obligatoire avant le 17 mars par SMS au **06 85 16 93 55**

ou par mail actionsocialenormandie@agirc-arrco.fr en indiquant vos nom et prénom et l'intitulé de la conférence en objet.

Mardi 25 mars

14h – 16h

Espace Victor Hugo
Place Boudin Desvergé

LISIEUX



Conférence et ateliers en ligne

Choisissez les conférences et ateliers de votre choix, participez gratuitement depuis chez vous aux activités sélectionnées.

Sur le site internet **HappyVisio.com**, participez à des **Conférences en direct**, et des ateliers **gym, bien être, numérique, dictées, mémoire...** en ligne tous les jours.

Inscrivez-vous gratuitement avec le code : ASEPT14

Besoin d'aide : **01 76 28 40 84**

mail contact@happyvisio.com



Les rencontres numériques

Ateliers collectifs gratuits animés par une conseillère numérique du Département du Calvados :

=> **Le PC** (la base du PC, utilisation d'internet, les réseaux sociaux et bien d'autres thèmes,...).

Du 22 janvier au 12 mars de 14h30 à 16h30 à la circonscription d'action sociale au 127 B Rue Roger Aini à Lisieux.

=> **Le smartphone** (prendre en main son mobile, les applications, ...)

Du 19 mars au 23 avril de 14h30 à 16h30 à la circonscription d'action sociale au 127 B Rue Roger Aini à Lisieux.

=> **Fabriquer votre boîte à chocolat personnalisée à partir de votre ordinateur pour Pâques**

Mercredi 16 avril de 14h à 17h à la circonscription d'action sociale au 127 B Rue Roger Aini à Lisieux.

Inscription obligatoire auprès de Mathilde au 06.98.64.87.08

Aide aux aidants

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 16 janvier 2024

Jeudi 20 février 2024

Jeudi 13 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

REPAUSEZ-VOUS - Action destinée aux aidants

Le SIAD/ESA de Falaise propose des **après-midi détente et conviviaux** aux **proches aidants**. L'action se déroule sur deux jeudis après-midi par mois, de 14h à 17h à la **Salle DOMOGALA** 02 rue Jean Moulin à **POTIGNY**

9 janvier 2025 : Château de Mézidon-Canon

23 janvier : Médiation animale

6 février : Art floral

20 février : Pilate

*Possibilité d'accueil et de prise en charge de votre proche, **Transport possible sur 20 kms autour de Potigny.***

Inscriptions et renseignements au 02.31.40.12.20 / 06.41.96.03.80

ou par mail secreteriat@siadfalaise14.fr

FORMATION DES AIDANTS

L'association France Alzheimer propose une **formation destinée aux aidants** sur la période de **février à avril 2025**

5 demi-journées le vendredi (dates et horaires à définir)

à **l'espace Victor Hugo à Lisieux**

Une formation présentielle de 14 heures co-animée par un **binôme psychologue et bénévole**.
Sept modules pour apporter des **réponses concrètes à toutes les étapes de la maladie**.

Renseignements et inscriptions auprès de France Alzheimer Calvados :

02 31 28 03 54 ou contact@francealzheimer14.fr





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
au **02.14.47.54.20** ou clicpaysdaugesud@calvados.fr