



La
**Maison
départementale
des solidarités**



AGENDA *Seniors*

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2026

CAEN ELARGI

**1^{er} septembre
2026 au 31 août
2027**

SPORT SENIORS

Venez pratiquer du lundi au vendredi en journée une activité sportive de votre choix encadrée par des éducateurs sportifs et adaptée aux capacités de chacun.

COLOMBELLES

CSCS Léo LAGRANGE
52 avenue Léon BLUM

Inscription : CSCS LEO LAGRANGE

02 31 72 40 86

cscsleolagrange@gmail.com

Modalités : Adhésion annuelle 17 € +
Tarif selon l'activité

Mardi

1

Septembre
14h30/16h

ATELIER FLORAL

Venez partager un moment créatif autour des fleurs ! Apprenez à réaliser de jolies compositions dans une ambiance tout en couleurs et en douceur.

CAEN

Résidence DOMITYS
30 rue du Docteur TILLAUX

Inscription : DOMITYS

02 58 23 04 00

Modalités : 16 € la séance

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



Avec le soutien financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Calvados

Jeudis 03,10, et 17 septembre 01,08, et 15 octobre 12 novembre 14h/16h	ATELIER INITIATION NUMERIQUE L'atelier s'adresse aux débutants désireux de découvrir ou d'approfondir les bases du numérique sur tablettes ou smartphones en 8 séances de 2 heures.	RANVILLE Salle de la Hulotte 6 rue Sente Morey	Inscription : MAIRIE DE RANVILLE 02 31 78 76 08				
 Jeudi 3 Septembre 9h/12h	STAND CLIC Venez à notre rencontre sur le marché pour découvrir et vous informer sur ce que le CLIC peut proposer aux seniors. 	ARGENCES Sur le marché	Informations auprès du CLIC				
Vendredi 4 Septembre 15h00/16h30	CLUB LECTURE Rejoignez-nous pour un moment d'échange autour du livre « Adam cherche l'Eden » de Gérard MORLIER, un roman qui invite à la réflexion sur la quête de soi et le sens de la vie.	CAEN Résidence LES TEMPLITUDES 321 rue de Falaise	Inscription : LES TEMPLITUDES 02 31 52 78 00 Qualivie-templitudes-caen@domusvi.com				
Vendredis 04 et 18 septembre 02,16 et 30 octobre 10h45 à 11h45	YOGA Venez prendre un temps pour vous dans une ambiance conviviale et bienveillante. Le yoga aide à améliorer la souplesse, l'équilibre, la respiration et le bien-être au quotidien.	CAEN Résidence DOMITYS 30 rue du Docteur TILLAUX	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00 <i>Modalités</i> : 8 € la séance				
Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres

Vendredi 4 Septembre 11h ----- 11, 14 et 25 septembre et 02 octobre 9h/12h	ACCIDENTS DOMESTIQUES ET 1ERS SECOURS Venez participer à une conférence interactive le 04/09. Un atelier de 4 séances collectives de 2h, vous sera proposé à partir du 11/09.	LANGRUNE SUR MER Grande salle des chasses 1 route de DOUVRES	Inscription : ASEPT Auprès de Mme BERTON 06 29 05 89 86
7 septembre 2026 au 2 juillet 2027 Horaires variables	PARTAGE ET CONVIVIALITE Venez découvrir et vous inscrire aux activités sportives, manuelles, culturelles ou musicales proposées par le Relais Amical	SAINT CONTEST 3 rue des Champs Bailly	Inscription : RELAIS AMICAL 06 80 42 54 36 relaisamical14@gmail.com <i>Modalités : 40 € par an + participation aux activités nécessitant un coach</i>
 Lundi 7 Septembre 14h	L'EQUILIBRE c'est le PIED Participez à un petit déjeuner d'information sur le programme « objectif de prévention des chutes », pour améliorer son équilibre et reprendre confiance en soi. Possibilité de s'inscrire à l'issue de la réunion à un cycle de 12 séances d'activités physiques adaptées. Test à la 1^{ère} et dernière séance. <i>Séances à compter du lundi 14 septembre</i>	SAINT MARTIN DE MAY Maison des associations Rue Saint André	Inscription auprès du CLIC <i>Modalités : prévoir une tenue adaptée, des chaussures fermées et 1 bouteille d'eau</i>

Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres
------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------	-------------------	-----------	--------

Lundi 7 Septembre 14h30/16h	LES EXPRESSIONS D’HIER ET D’AUJOURD’HUI Venez partager un moment pour découvrir les expressions des différentes générations dans un moment convivial, riche en souvenirs et en bonne humeur.	CAEN Résidence DOMITYS 30 rue du Docteur TILLAUX	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00
Lundi 7 Septembre 14h30/16h30	EQUILIBRE ET HABITAT Conférence suivie de 5 ateliers animés par un Ergothérapeute	CARPIQUET Espace ATHENA 22 rue des écoles	Inscription : ASSOCIATION PARTAGE ET CONVIVIALITE 07 87 24 38 99
Mardis 8 septembre et 13 octobre 15h/16h	SOPHROLOGIE Accordez vous une pause détente grâce à des exercices de respiration et de relaxation. Un moment de bien-être pour retrouver calme et sérénité.	CAEN Résidence DOMITYS 30 rue du Docteur TILLAUX	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00 Modalités : 8 € la séance
Mardis 8 septembre au 15 décembre ----- Mercredis 9 septembre au 16 décembre 15h30/17h30	MUSICOTHERAPIE La musicothérapie permet de réduire l’anxiété et stimuler le langage des personnes atteintes de troubles cognitifs, tout en activant la mémoire et faire ressurgir les souvenirs. Activité avec l’aidant	CAEN Association France Alzheimer 17 rue des boutiques Quartier Couvrechef	Inscription : France ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org Modalités : 40 € par an Activité bimensuelle
Accès aux droits Activités physiques Aide aux aidants Santé & bien-être Cadre de vie Culture & loisirs Numérique Autres			

Mercredi 9 Septembre 15h/16h	VOYAGE CULTUREL : LA PETITE ROME DE GAULE Avec un guide en direct d'Arles, vous découvrirez à distance le théâtre antique, les arènes, les Alyscamps, le cirque romain, la place de la république....	CAEN Résidence DOMITYS 30 rue du Docteur TILLAUX	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00				
 Jeudis 10 septembre et 15 octobre 14h30/15h30	LA RECRE DES AIDANTS -SOPHROLOGIE-  Un temps pour vous, près de chez vous.... Venez vous ressourcer le temps d'une séance de sophrologie.	EVRECY Association Familles Rurales 1 place du Général de Gaulle (derrière la mairie)	Inscription auprès du CLIC				
Jeudis 10 septembre au 17 décembre 14h00/15h30	CHORALE Chorale destinée aux personnes malades accompagnées ou non d'un proche aidant. Cette action thérapeutique apporte du bien-être, stimule la mémoire et favorise le lien social.	CAEN Pôle de vie quartiers Nord-ouest 5 rue Jean Racine Quartier Chemin vert	Inscription : France ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org <i>Modalités</i> : 40 € par an Activité bimensuelle				
Vendredis 11 et 25 septembre 9 et 23 Octobre 10h30/11h30	ATELIER BIEN ETRE : GROUPE DE PAROLE Rejoignez-nous pour évoquer un souvenir, partager une expérience ou simplement écouter, dans un cadre bienveillant et confidentiel, avec Régis, psychanalyste.	CAEN Résidence DOMITYS 30 rue du Docteur TILLAUX	Inscription : - M'AIDER SERVICES au 02 58 23 06 40 - DOMITYS au 02 58 23 04 00 <i>Modalités</i> : 7 € la séance				
Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres

Mardis 15, 22 et 29 septembre 06 et 13 octobre 14h130/16h30	ATELIERS SANTE AUDITIVE ET VISUELLE Cycle gratuit de 6 séances organisé par Néosilver en partenariat avec l'association Partage et Convivialité pour les seniors de 60 ans et plus. Au programme : comprendre le fonctionnement de la vue et de l'audition, identifier les troubles et recevoir des conseils pratiques pour les préserver au quotidien.	CARPIQUET Espace ATHENA 22 rue des écoles	Inscription : Partage et Convivialité 07 87 24 38 99 partconv@gmail.com				
Vendredi 11 septembre ----- Jeudi 8 octobre 16h00/18h30	CAFE MÉMOIRE ALZHEIMER Temps convivial d'échanges autour d'un verre pour les personnes malades, les proches aidants ou toute personne intéressée pour partager son quotidien, poser des questions, recevoir de l'information auprès des bénévoles et d'un psychologue.	HEROUVILLE SAINT CLAIR Café des Arts 2 square du théâtre ----- CAEN Bar de l'Europe 38 rue de Malon	Inscription : France ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org				
Samedis 12 et 26 septembre 10 et 24 octobre 10h15/11h15	YOGA Le yoga améliore la flexibilité et la mobilité des articulations.	IFS Résidence DOMITYS « les Arilles » 13 avenue du Régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00 Modalités : 4 € la séance				
Lundis 14 septembre et 12 octobre 17h00/18h	BOLS CHANTANTS Les sons riches et graves apaisent, favorisent le lâcher-prise et plongent l'esprit dans un état méditatif.	IFS Résidence DOMITYS « les Arilles » 13 avenue du Régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00 Modalités : 5 € la séance				
Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres

Lundi 14 Septembre 14h30/16h	DICTEE DE LA RENTREE Venez tester votre orthographe dans une ambiance conviviale! Participez à notre dictée de la rentrée et relevez le défi en toute simplicité.	CAEN Résidence DOMITYS 30 rue du Docteur TILLAUX	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00
Mercredis 16 septembre au 16 décembre 15h30/17h	ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES Activités physiques adaptées pour des personnes présentant des troubles cognitifs avec la participation ou non de l'aidant proche.	CAEN Ecole Michel TREGORE Salle de motricité Rue des boutiques Quartier Couvrechef	Inscription : France ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org <i>Modalités</i> : 40 € par an Prévoir tenue adaptée
Jeudi 17 Septembre 14h30/16h	CONFERENCE SUR LA NORMANDIE Conférence sur la Normandie et démonstration de patois normand.	CABOURG Résidence DOMITYS 4 avenue Andrée THIERS	Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00 Sarah.lambard@domitys.fr
Jeudi 17 Septembre 15h/16h30	L'HISTOIRE DES CELTES Qui sont réellement les celtes ? Leurs origines dépassent largement les territoires qui s'en revendiquent. Migrations, divinités, venez découvrir leur mode de vie et transmissions.	IFS Résidence DOMITYS « les Arilles » 13 avenue du Régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Mercredis 16, 28 et 30 septembre 12,14,19 et 28 octobre 2, 16,18 et 30 novembre 2, 7 et 16 décembre	FORMATION DES AIDANTS Cette formation s'adresse aux personnes accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elle se déroule en petit groupe afin de favoriser les échanges, le partage d'expériences et l'apport de repères concrets pour le quotidien.	CAEN Association France ALZHEIMER 17 rue des boutiques Quartier Cuvrechef	Inscription : France ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org
Mardi 22 Septembre 13h/17h	JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER Permettre aux aidants de découvrir un maximum de dispositifs favorisant le maintien à domicile, tout en leur apportant des informations sur le parcours de diagnostic. Les proches aidés pourront être accueillis et participer à des ateliers.	CABOURG Salle des fêtes Place Bruno COQUATRIX	Inscription : France ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org
22 septembre Et 5,6 et 8 octobre	TOURNEE DU SENSIBUS CALVADOS Venez découvrir le SENSIBUS pensé pour le bien-vieillir : vous y découvrirez des équipements malins et faciles à adopter pour vous faciliter la vie au quotidien. Un professionnel répondra à toutes vos questions sur les aides à l'adaptation du logement au vieillissement.	CABOURG le 22/09 – 13h/17h HEROUVILLE le 05/10 – 10h/14h COURSEULLES le 06/10 – 10h/17h CARPIQUET le 08/10 – 9h30/12h VERSION le 05/11 – 9h/12h	Informations : SILVER APPART 06.56.78.83.88 silver-appart@solihanormandie.fr

[Accès aux droits](#)
[Activités physiques](#)
[Aide aux aidants](#)
[Santé & bien-être](#)
[Cadre de vie](#)
[Culture & loisirs](#)
[Numérique](#)
[Autres](#)

Mercredi 23 septembre 14h30/16h30	BAL DE L'AUTOMNE Bal de l'automne animé par Erick CARRIERE (gentleman crooner) au chant et Marie-Lou TRIGUEL à la danse. Un buffet avec un goûter automnal vous sera offert.	HEROUVILLE SAINT CLAIR EHPAD ASIALYS 101 avenue de la 3^{ème} D.I.B	Inscription : ASIALYS 02 31 58 31 31
Mercredi 23 septembre 15h/16h30	BAL ANNEES 20-30 Enfilez vos plus belles tenues des années 20-30 et venez revivre l'ambiance des années folles lors de notre bal. Laissez vous entrainer par le groupe de jazz « swing festif » et dansant « Ans 'Band », pour un après-midi placé sous le signe de la musique et de la convivialité.	CAEN Résidence LES TEMPLITUDES 321 rue de Falaise	Inscription : LES TEMPLITUDES 02 31 52 78 00 Qualivie-templitudes-caen@domusvi.com
 Jeudis 24 septembre et 29 octobre 14h30/16h30	LE REPERE DES AIDANTS : -Groupe de parole-  Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie et avez besoin d'information, d'échanger, d'un moment pour vous : Le repère des aidants porté par Korian Les Rives de l'Odon en partenariat avec le CLIC vous convie aux rendez-vous mensuels.	EVRECY Association Familles Rurales 1 place du Général de Gaulle (derrière la mairie)	Inscription : LES RIVES DE L'ODON 02 31 29 23 00

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



Lundi
28
Septembre
9h/16h30

SORTONS AUJOURD'HUI : FAISONS CONNAISSANCE !

Participez à une journée conviviale
Autour de jeux, ateliers et assister à un
débat théâtral « Vieillir, plaisir, désir » par la compagnie
Macédoine.



BENOUVILLE
Gymnase
Rue du grand clos

Inscription auprès du CLIC

Modalités : Chacun apporte son pique
nique et possibilité de partager son
dessert et sa recette
Prévoir une tenue confortable



Jeudis
24 septembre au
17 décembre
14h/16h

PAS D'AGE POUR LE SPORT

Envie de bouger ? Venez découvrir
des activités sportives adaptées et
accessibles à tous.



EVRECY
Salle des fêtes
(derrière la Mairie)
1 bis place du Général De
Gaulle

Inscription : Gaëlle COINTRE
06 42 86 39 30
Gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr

Modalités :
1^{ère} et dernière séance : 14h/16h
Autres séances : 14h/15h

Vendredi
25
septembre
9h30/16h30

JOURNEE « REPAIRS AIDANTS »

Journée de formation à destination des aidants, gratuite, sur le
thème «Etre aidant familial : préserver sa vie familiale et sociale »

IFS
Résidence DOMITYS
« les Arilles »
13 avenue du Régiment
Maisonneuve

Inscription : APF France HANDICAP
02 31 35 19 42
Isabelle.lehoux@apf.asso.fr

Modalités : journée entièrement prise en
charge (repas, suppléance si besoin)

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Vendredi 25 septembre 14h30/15h30	ATELIER FLORAL Venez participer à un atelier floral avec des fleurs de saison.	CABOURG Résidence DOMITYS 4 avenue Andrée THIERS	Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00 Sarah.lambard@domitys.fr Modalités : 15 € la séance				
Samedi 26 septembre 10h/18h	LES CLES DE L’HABITAT : VOS SOLUTIONS EN UN SEUL LIEU Venez rencontrer des professionnels pour être accompagné dans votre projet de rénovation (rénovation énergétique ou adaptation à la perte d’autonomie) et vous informer sur les diverses solutions.	CAEN Hôtel de la communauté urbaine de Caen la mer Rue Rosa Parks Quartier des Rives de l’Orne	Modalités : Entrée libre Des ateliers animés par Caen la mer ponctueront la journée				
Mardi 29 Septembre 14h	THEATRE FORUM « ENCORE BIEN ACTEURS » La compagnie Envers de l’Art explorera les sujets complexes du « Bien Vieillir » dans un spectacle ludique alliant convivialité et légèreté.	RANVILLE Salle des fêtes	Inscription : MSP RANVILLE Delphine LE BRETON 06 49 31 97 70				
Mardi 29 Septembre 19h/22h30	REPAS ANIME ANNEES 70-80 Repas et concert animé par Elise CASTEL	IFS Résidence DOMITYS « les Arilles » 13 avenue du Régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00 Modalités : 18 € par personne				
Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres



Mardis

29 septembre
6 et 13 octobre
3, 10 et 17 novembre
10h/11h30

Vendredis

2, 9 et 16 octobre
6, 13 et 20 novembre
10h/11h30

ATELIERS MÉMOIRE



Stimulez votre mémoire avec des exercices ludiques et apprenez des techniques simples à reproduire chez soi.

Séances animées par Clémence GOYER, neuropsychologue.

COLOMBELLES

Résidence Jean
GOUESLARD
9 rue Lucien MANGEMATIN

THUE ET MUE

Salle Frédéric JEANNE
Rue du 7 juin, PUTOT EN
BESSIN

Inscription auprès du CLIC

Modalités : Cycle de 6 séances.
Engagement demandé sur la totalité des séances

Samedi

3

Octobre
15h/21h

CONFERENCE GESTICULEE « VIEILLIR AUTREMENT »

12 femmes montent sur scène pour parler du rapport à l'âge, avec tout ce qu'on peut vivre en avançant en âge. Un village associatif et une exposition accompagneront cette conférence.

CAEN

Salle GUTENBERG
Place GUTENBERG

Inscription : LA BAR'ACC

07 49 89 56 74

Coordination.baracc@gmail.com

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Samedi 3 Octobre 16h30	LE KILOMETRE SENIORS DU « CAEN ÇA BOUGE » Venez participer dans un cadre convivial à une boucle d'environ 1 km sans chronométrage ni classement destinée à des seniors à mobilité réduite ou ayant besoin d'un accompagnement adapté. Cette course inclusive permet de changer le regard sur l'âge, la mobilité et la pratique sportive.	CAEN L'adresse sera communiquée au moment de l'inscription	Inscription : MISSION BIEN VIEILLIR 02 31 52 04 83 animationseniors@caen.fr
Du 5 Au 11 Octobre	SEMAINE BLEUE	Demandez le programme ! <i>Disponible en septembre</i>	CLIC DE CAEN ELARGI 02 14 47 50 74 cliccaencouronne@calvados.fr 02 14 47 55 30 cliccaenouest@calvados.fr
Lundis 5 et 12 Octobre 15h30/17h	ATELIER EQUILIBRE/ANTICHUTE Participez à 2 séances d'exercices pour évaluer le risque de chute. Au programme : tests physiques, apprentissage d'exercices simples à refaire chez vous, conseils pour préserver votre santé et parcours de motricité pour évaluer votre équilibre.	CAEN Association LA BUTTE 31 rue Louis ROBILLARD	Inscription : LA BUTTE 02 31 82 33 49 maud-labutte-caen@orange.fr <i>Modalités</i> : 1 séance bilan aura lieu 1 à 2 mois plus tard

Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres
------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------	-------------------	-----------	--------

6, 7 et 8 octobre 9h/18h	BUS DU CŒUR DES FEMMES Accédez à un parcours de dépistage de 2h avec ECG, écho, doppler, bilan complet et rencontre avec un médecin généraliste. Vous aurez accès au village où vous pourrez rencontrer les associations du territoire. Des ateliers, conférences et tables rondes animeront la journée également.	CAEN Place Saint Sauveur	Inscription : VILLE DE CAEN Service prévention santé 02 31 54 47 20 <i>Modalités</i> : Entrée libre				
Mardi 6 Octobre 15h15/16h15	GYM DOUCE Gym douce en présence de l'association SIEL BLEU. Un goûter vous sera offert à l'issue de la séance.	FLEURY SUR ORNE EHPAD LE FLORILEGE 26 grande rue	Inscription : LE FLORILEGE 02 31 78 57 57				
 Mardi 6 Octobre 14h	JOURNEE DES AIDANTS Un rendez-vous pour s'informer, rencontrer les acteurs du territoire et partager un moment agréable. Au programme : Débat théâtral par la compagnie QUIDAM et Stands d'informations. 	LOUVIGNY Salle des fêtes Grande rue	Inscription auprès du CLIC <i>Modalités</i> : Accueil des aidés possible sur place Aide au transport possible si besoin				
Mercredi 7 Octobre 15h/17h	TABLE MAGIQUE POUR AIDANTS ET AIDES Le couple aidant/aidé est invité à venir partager un moment ludique autour de la tovertafel, favorisant la communication et le plaisir d'être ensemble via la stimulation des capacités sensorielles. Un goûter vous sera offert.	FLEURY SUR ORNE EHPAD LE FLORILEGE 26 grande rue	Inscription : LE FLORILEGE 02 31 78 57 57				
Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres

Jeudi 8 Octobre 10h/13h	PARTAGEONS NOTRE ENGAGEMENT Venez rencontrer l'équipe de France bénévolat pour un temps d'échanges. Un apéritif vous sera offert.	CAEN Maison des associations Le 1901 8 rue Germaine TILLON	Inscription : FRANCE BENEVOLAT 02 31 38 06 30 calvados@francebenevolat.org
Jeudi 8 Octobre 14h/16h	ART FLORAL Cours d'Art Floral avec Peggy	IFS Résidence DOMITYS 13 avenue du Régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00 <i>Modalités : 25 € la séance</i>
Du 8 au 30 Octobre	AIDANTS EN SCENE, ACTEURS DE LEUR HISTOIRE Vous êtes proches aidant et vous avez envie de partager, d'exprimer votre quotidien, vos émotions avec créativité et bienveillance ? Accompagnés d'un professionnel de la compagnie du Papillon noir de Caen, créez ensemble une pièce de théâtre inspirée de votre quotidien.	BOURGUEBUS – le jeudi Résidence EMERAUDE 18 rue des blés d'or BIEVILLE BEUVILLE – le vendredi Résidence LES PERVENCHES Rue de la Fresnaye	Inscription : Sonia DUFOUR 02 31 47 28 00 s.dufour@hom-age.fr <i>Modalités : Réunion d'informations et de préparation le 25 septembre à 14h à la résidence LES PERVENCHES à BIEVILLE BEUVILLE</i>
Vendredi 9 Octobre 15h15/16h15	ACTIVITE FLORALE Venez fabriquer votre composition florale et repartez avec. Un goûter vous sera offert à l'issue de l'activité.	FLEURY SUR ORNE EHPAD LE FLORILEGE 26 grande rue	Inscription : LE FLORILEGE 02 31 78 57 57

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Mardis
13,20 et 27
Octobre
10 et 17 novembre
9h30/12h30

Vendredis
16 Octobre
6,13,20 et 27
novembre
9h/12h

ACCIDENTS DOMESTIQUES ET 1ERS SECOURS

Venez apprendre avec un pompier professionnel à réaliser les gestes de premiers secours, à alerter les secours d'urgence et empêcher l'aggravation de l'état de la victime. Comprendre pourquoi et comment un accident survient, évaluer et réduire les risques, recevoir des conseils de prévention.

Conférence le mardi 13 à FLEURY SUR ORNE ou le vendredi 16 à GRAINVILLE SUR ODON de 10h à 12h.

Ateliers les mardis ou vendredis selon les dates et horaires indiquées.

FLEURY SUR ORNE

SALLE Nicolas ORESME
10 rue Serge ROUZIERE

Inscription : CSC FLEURY SUR ORNE
02 31 34 01 29
accueil.csc@fleury-sur-orne.fr

GRAINVILLE SUR ODON

Mairie, Salle du Conseil
Municipal
Rue de la 15^{ème} division
écossaise

Inscription : MAIRIE GRAINVILLE SUR
ODON
02 31 80 99 90
secretariat@grainville-sur-odon.fr



Jeudi

15

Octobre

9h30/16h

ACTIVITE PHYSIQUE ET MÉMOIRE, UN DUO GAGNANT !



Participez à une conférence interactive avec des exercices pour faire travailler votre mémoire.
Elle sera suivie d'ateliers pour pratiquer des activités physiques adaptées selon les capacités de chacun.

SANNERVILLE

Salle des fêtes
Place des bambins

Inscription auprès du CLIC

Modalités : chacun apporte son repas
Possibilité de partager un gâteau

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Mardi 20 Octobre 14h50/16h	CONFERENCE AVEC UN GUIDE : LE CHÂTEAU D'AZAY LE RIDEAU Venez découvrir le Château d'Azay Le Rideau en direct avec un guide.	IFS Résidence DOMITYS 13 avenue du Régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00
Mardi 20 Octobre 14h ----- Jeudi 29 Octobre 10h	DECOUVERTE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE Venez comprendre son histoire et son fonctionnement pour en avoir une meilleure connaissance.	BELLENGREVILLE Maison de Service au Public 4 bis route de Paris	Inscription : MSAP BELLENGREVILLE 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37 msap@valesdunes.fr
Mercredis 21 et 28 Octobre 14h	ATELIER « FABRIQUER SA DECO D'HALLOWEEN » Découvrez des astuces pour trouver l'inspiration sur internet et repartez avec votre création. Possibilité d'être accompagné de vos petits-enfants.	BELLENGREVILLE Maison de Service au Public 4 bis route de Paris	Inscription : MSAP BELLENGREVILLE 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37 msap@valesdunes.fr

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Tout au long de l'année	LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS Devenez bénévole avec l'association « les Petits Frères des Pauvres » et lutez contre l'isolement des personnes âgées au sein des quartiers de la ville en proposant des visites de courtoisie.	HEROUVILLE SAINT CLAIR Au domicile du bénéficiaire	Informations : PETITS FRERES DES PAUVRES 07 56 30 50 15 manon.pierre@petitsfreresdespauvres.fr
Tout au long de l'année Les 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois 14h30/17h	BARAQUE A FRAT La Baraque à Frat, ouverte à tous et gratuite, permet de favoriser le lien social entre les habitants autour d'un café avec des jeux de société ou activités manuelles.	CESNY AUX VIGNES – 1^{er} jeudi – 1 rue André LEMAITRE QUEZY – 3^{ème} jeudi – 1 rue Jules RAME	Inscription : PETITS FRERES DES PAUVRES 07 56 30 94 40 Fiona.papin@petitsfreresdespauvres.fr <i>Modalités :</i> Possibilité de transport sur inscription
Tous les 1ers mercredis du mois jusqu'au 2 décembre 14h/15h30	ATELIER BOL D'AIR Balade en groupe afin d'entretenir la mobilité et partager un moment convivial au grand air.	DOZULE Balade et lieu de rassemblement donné par téléphone ou sur la page Facebook	Inscription : CRT DOZULE 06 16 44 09 77 crt.dozule@hom-age.fr <i>Modalités :</i> Possibilité de transport sur inscription
Tous les 1ers lundis du mois jusqu'au 7 décembre 11h/12h	ATELIER REMUE MENINGE Stimulation cognitive en partageant un moment convivial.	DOZULE Résidence TOPAZE Locaux du CRT 2 rue Roquepine	Inscription : CRT DOZULE 06 16 44 09 77 crt.dozule@hom-age.fr <i>Modalités :</i> Possibilité de transport sur inscription

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



Antenne CLIC de Caen Elargi

Maison Départementale des Solidarités

1 place du Canada

14000 CAEN

☎ 02 14 47 50 74

cliccaencouronne@calvados.fr

Antenne CLIC de Caen Elargi

Maison Départementale des Solidarités

Rue de l'Eglise

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02 14 47 55 30

cliccaenouest@calvados.fr

NOS MISSIONS

Des rendez-vous (*conférences, ateliers pratiques ...*) pour bien-vieillir.

Information, écoute, conseils personnalisés, aide aux démarches et orientation.

En savoir + <https://www.calvados.fr/clic>

Recevez l'agenda seniors par mail ou par courrier

Activités réservées aux personnes de +60 ans et aux proches aidants.

Inscription dans la limite des places disponibles.

Toute inscription engage votre présence.

En cas d'absence, pensez à informer l'organisateur.

Désabonnement sur simple demande.