

L'AGENDA de votre



Centre de ressources pour personnes âgées

Mars et Avril 2025

ACTIONS DU CLIC CAEN ELARGI :

Le CLIC de Caen Elargi a le plaisir de vous proposer son programme d'actions collectives de prévention :

CONFERENCE « LE PERINÉE DU SENIOR »

JEUDI 6 MARS, de 14h à 16h



Lieu : Salle polyvalente du centre André Malraux, 8 esplanade André Malraux - CAEN

Venez découvrir le potentiel du périnée lors de la conférence d'information et renforcer ce muscle grâce à 4 ateliers pratiques encadrés par une kinésithérapeute spécialisée.

GRATUIT

Renseignements auprès de Kiné Ouest Prévention au 02 31 83 48 02

PREVENTION DES ARNAQUES A DOMICILE, réunion animée par Monsieur Frédéric LABROSSE, Délégué à la Cohésion Police Population

MARDI 1^{er} AVRIL, de 14h30 à 16h30



Lieu : Salle 508, 17 Avenue Pierre Mendès France – CAEN

Accès : Tram 2, arrêt Gare - Rives de l'Orne -> 220m de marche.

Démarchages frauduleux, vol par ruse, arnaques en ligne, ... Comment les repérer ? Comment les éviter ? Quelles sont les précautions à prendre ? Faites le point et découvrez les bonnes pratiques pour être en sécurité chez soi.

GRATUIT

Sur inscription auprès du CLIC au 02 14 47 50 74 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

STAND D'INFORMATION « LES DROITS ET LES AIDES EN FAVEUR DES SENIORS ET DES AIDANTS »

JEUDI 3 AVRIL, de 9h à 12h



Lieu : Marché, Place Robert Estival - MONDEVILLE

Vous souhaitez en savoir plus sur les droits et les aides auxquels vous pouvez prétendre ? Le CLIC de Caen Elargi sera présent sur le Marché de Mondeville, en partenariat avec l'association Citoyennes et Citoyens de Mondeville et le CCAS de la ville. Notre équipe vous présentera les droits, les aides et les orientations possibles pour les seniors de 60 ans et plus, ainsi que pour les aidants.

GRATUIT

Renseignements au 02 14 47 50 74 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

ATELIERS D'INITIATION EN INFORMATIQUE, animés par l'association AGIR ABCD

6 ATELIERS, de 10h à 12h : MERCREDI 23 et 30 AVRIL + MERCREDI 7, 14, 21 et 28 MAI



Lieu : Le 1901 - Maison des associations - 8 rue Germaine Tillion – CAEN

Accès : Tram 1 ou 3, arrêt Poincaré → 311m de marche.

Bus n°8, arrêt Guérinière → 340m de marche.

Au programme : découverte de l'environnement informatique, mise en route. Principes de l'ergonomie et principales commandes. Navigation sur Internet. Principes de classement des fichiers. Accès aux courriers électroniques. Création de compte sur Internet et applications. Règles de sécurité. Compléments à la demande et conseils personnalisés.

Profil débutant. *Pensez à apporter votre ordinateur portable ou votre tablette !*

Engagement demandé sur l'ensemble des 6 dates.

GRATUIT - Inscription auprès du CLIC au 02 14 47 50 74 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT EN INFORMATIQUE, animés par l'association AGIR ABCD

6 ATELIERS, de 14h à 16h :

Lieu : Le 1901 - Maison des associations - 8 rue Germaine Tillion – CAEN

Accès : Tram 1 ou 3, arrêt Poincaré → 311m de marche.

Bus n°8, arrêt Guérinière → 340m de marche.



Perfectionnez-vous dans l'usage de votre ordinateur ou de votre tablette :

MERCREDI 23 AVRIL : Gestion des fichiers et des photos.

MERCREDI 30 AVRIL : Stockage des fichiers, sauvegardes et Clouds.

MERCREDI 7 MAI : Découverte des sites et applications en santé : Ameli et Doctolib.

MERCREDI 14 MAI : Achats en ligne et Ma Banque en ligne.

MERCREDI 21 MAI : Communication : réseaux sociaux et visioconférence.

MERCREDI 28 MAI : Précautions à prendre contre la désinformation et "fake news". Risques propres à l'usage d'Internet et des réseaux sociaux dans l'accès aux informations et aux actualités.

Profil initié (perfectionnement). *Pensez à apporter votre ordinateur portable ou votre tablette !*

Possibilité de vous inscrire aux ateliers de votre choix parmi les propositions.

GRATUIT - Inscription auprès du CLIC au 02 14 47 50 74 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

FORUM BIEN VIEILLIR, proposé par la Résidence Domitys

JEUDI 24 AVRIL, de 13h30 à 17h



Lieu : Résidence Domitys « Les Robes d'Airain », 30 Rue du Docteur Tillaux - CAEN

Venez découvrir la résidence, rencontrer le CLIC de Caen Elargi et différents professionnels sur leur stand d'informations pour trouver des solutions pour favoriser le maintien des seniors à domicile.

GRATUIT – Entrée libre

Renseignements auprès de la résidence au 02 58 23 04 00

JOURNEE MONDIALE PARKINSON

JEUDI 24 AVRIL, de 10 h à 17 h 30, accueil dès 9 h 15



Lieu : Salle La Fonderie, 1 avenue du haut crépon – HEROUVILLE SAINT CLAIR

Venez rencontrer les différents professionnels sur leur stand d'informations et participer à des conférences, débats avec plusieurs intervenants et ateliers sur le thème :

« Diagnostic de Parkinson : A qui m'adresser ? Comment trouver les réponses pour devenir acteur de sa maladie ? »

Retrouvez le CLIC de Caen Couronne sur son stand d'informations.

Accès facile PMR.

GRATUIT – Entrée libre

Renseignements auprès de l'association par mail benevoles14@franceparkinson.fr, ou au 06 58 90 40 97

HALTE AUX DOULEURS, forum proposé par le comité AGIRC ARRCO et la commune de SOLIERS

MARDI 29 AVRIL, de 9h à 16h30 (journée continue)



Lieu : Centre ESPACES (Bâtiment derrière la Mairie) 4 Allée Saint Vigor - SOLIERS

Au programme de cette journée conviviale : venez déverrouiller vos articulations, tester votre équilibre et bien plus... pour vivre une retraite épanouie et en pleine forme !

Retrouvez de nombreux stands et animations.

Prévoir une tenue souple et son panier repas.

Au programme :

9H00 : Accueil et inscriptions aux ateliers de l'après-midi + accès libre aux stands des partenaires

10H00 : Réveil musculaire, « Bougeons ensemble ! »

10H30 : Conférence : « Halte aux douleurs ! ».

12H30 : Repas partagé (possibilité de déjeuner sur place en apportant votre repas) et accès libre aux stands.

14H00 : Deux ateliers : « Relaxation et détente » ou/et « Travail en douceur des articulations ».

16H30 : Clôture du forum et pot de l'amitié.

GRATUIT - Les inscriptions aux ateliers de l'après-midi se feront sur place, le matin.

Renseignements et inscription à la journée au 06 34 15 32 42 ou à s.hamel@soliers.fr

ACTIONS DES PARTENAIRES :

Le CLIC de Caen Elargi a le plaisir de vous présenter les manifestations de ses partenaires (inscription auprès de chacun d'eux) :

JOURNEES PORTES OUVERTES SPORT SANTE SENIORS

Du 3 au 14 Mars, Lundi matin et après-midi, Jeudi après-midi – selon horaires des activités

Lieu : 6 rue du petit clos saint Marc – CAEN

L'association vous invite à venir pratiquer librement et gratuitement leurs nombreuses activités physiques adaptées aux séniors.

GRATUIT- Inscription auprès de l'association au 02 31 44 50 50 ou à agcaensecretariat@gmail.com

BLABLA'DE

Mardi 4 Mars, de 14h à 16h30

Mardi 1^{er} Avril, de 14h à 16h30

Lieu : Espace de Vie Sociale « Le Faitout », 10 rue de l'église - EPRON

La Blabla'de est une activité organisée chaque premier mardi du mois avec les séniors, combinant moments d'échanges conviviaux et une activité adaptée à tous.

GRATUIT- Inscription auprès de l'association Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou à cverdun@uniscite.fr

ATELIERS SOPHROLOGIE

Mardi 4 Mars et Mardi 2 Avril à 14h50

Lieu : Résidence DOMYTIS « les robes d'Airain », 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Venez découvrir la sophrologie et vous détendre avec Charline

Tarif 4 € - Places limitées – Inscription obligatoire auprès de la résidence au 02 58 23 04 00

BINGO DES INSTRUMENTS

Mercredi 5 Mars de 14h30 à 16h

Lieu : Espace de Vie Sociale de Giberville, 13 rue Pasteur - GIBERVILLE

Venez partager un moment convivial autour d'un jeu musical

GRATUIT, inscription auprès d'Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou à cverdun@uniscite.fr

ACTIVITES MEMOIRE

Jeudi 6 Mars / Jeudi 20 Mars / Jeudi 15 Mai de 14h30 à 16h30

Lieu : 4 rue du château – TOURVILLE SUR ODON

Ateliers autour de jeux stimulant la mémoire suivis d'un goûter convivial.

GRATUIT, inscription auprès d'Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou à cverdun@uniscite.fr

ATELIER MANUEL PATE A SEL

Jeudi 13 Mars, de 14h30 à 16h

Lieu : 7 rue de l'hôtellerie - MONDEVILLE

Avec ou sans modèle, venez partager une activité manuelle pour créer, modeler et sculpter

GRATUIT- Inscription auprès de l'association Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou à cverdun@uniscite.fr

ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

ACTIVITE AUTOUR DE LA MEMOIRE

Jeudi 13 Mars, à 14h

Lieu : espace de Vie Sociale « Le Faitout », 10 rue de l'église - EPRON

A l'occasion de la semaine du cerveau, les volontaires en service civique solidarité séniors proposent des activités et mini-jeux autour de la mémoire.

GRATUIT, inscription auprès d'Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou à cverdun@uniscite.fr

CONFERENCE CORSE

Lundi 24 Mars à 14h45

Lieu : Résidence DOMYTIS – « Les Robes d'Airain » - 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Venez découvrir l'île de beauté à travers une conférence- récit de voyage sur la Corse.

GRATUIT – Réservation auprès de la résidence par téléphone au 02 58 23 04

LOTO

Samedi 29 Mars – ouverture des portes à partir de 19h. Début du jeu à 20h

Lieu : Résidence DOMYTIS – « Les Robes d'Airain » - 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Venez participer au grand loto de la résidence. De nombreux lots à gagner (bons d'achats, Téléviseur, Robot ménager, Repas au restaurant, Wonderbox, Paniers garnis)

Participation demandée : 3 € le carton, 15 € les 6, 20 € les 8. Loto + : 2 €

Réservation obligatoire auprès de la résidence par téléphone au 02 58 23 04 00

VISITE EN DIRECT DU CHATEAU DE VILLANDRY

Lundi 7 Avril à 14h45

Lieu : Résidence DOMYTIS – « Les Robes d'Airain » - 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Venez découvrir le château de Villandry en direct sur un écran avec les commentaires d'un guide.

GRATUIT – Réservation obligatoire auprès de la résidence par téléphone au 02 58 23 04 00

ACTIVITE MUSICALE

Mercredi 9 Avril de 14h30 à 16h

Lieu : Espace de Vie Social, 13 rue Pasteur – GIBERVILLE

Venez passer un temps convivial avec nous autour d'une activité musicale.

GRATUIT - Inscription auprès de l'association Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou 07 65 17 04 54

SOIREE 6 ANS ET DANSES DE SALON

Jeudi 17 Avril à partir de 19h

Lieu : Résidence DOMYTIS – « Les Robes d'Airain » - 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Nous vous proposons de venir partager un repas et une animation pour découvrir les danses de salon (valse, Tango ...), à l'occasion des 6 ans de la résidence.

Participation demandée à hauteur de 24.50 € (hors boissons)

Réservation obligatoire auprès de la résidence par téléphone au 02 58 23 04 00

ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

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

VISITES AUTOUR DE L'INFORMATIQUE

Du Lundi au Jeudi (jusqu'au 13 Juin) de 9h à 17h, selon disponibilités de l'équipe (hors vacances scolaires)

Lieu : à domicile

Au domicile, un binôme de jeunes volontaires en service civique âgés de 16 à 25 ans peut intervenir à votre demande pour vous accompagner dans la prise en main du matériel informatique (ordinateur, smartphone...).

Attention : les jeunes ne sont pas des professionnels et ils ne sont pas dépanneurs ni installateurs. Ils peuvent animer des temps avec vous autour de ces outils pour vous aider dans l'envoi de mails, suppression des appels indésirables.

Renseignements pour les communes de :

BRETTEVILLE-SUR-ODON : auprès de Damien LEBIHAN : Espace de Vie Sociale : 1 Rue de la Baronnerie.

EPRON : auprès de Noémie LEBLAIS : Espace de Vie Sociale « Le Faitout » - 10 Rue de l'Église.

Pour les autres communes appelez-nous !

GRATUIT - Inscription auprès de l'association Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou 07 65 17 04 54

VISITES DE CONVIVIALITE

Du Lundi au Jeudi (jusqu'au 13 Juin), de 9h à 17h, selon disponibilités de l'équipe (hors vacances scolaires)

Lieu : à domicile

Au domicile, un binôme de jeunes volontaires en service civique âgés de 16 à 25 ans peut venir à votre rencontre et partager un moment de convivialité à votre convenance : jeux, discussions, café ou vous accompagner en balade.

GRATUIT - Inscription auprès de l'association Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou 07 65 17 04 54

SENSIBUS

Aménager son habitat pour prévenir les chutes et autres accidents domestiques

Mardi 24 avril de 13h30 à 17h : Résidence Domitys à CAEN

Mardi 29 avril de 9h à 14h : Centre Espaces (derrière la mairie) à SOLIERS

ACTIONS POUR LES AIDANTS :

Le CLIC de Caen Elargi vous communique les actions, **proposées par l'association France Alzheimer Calvados** :

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Le Mercredi sauf en août, période de fin d'année et jours fériés

Lieu : Accès école Michel Trégore, rue des boutiques – CAEN

Activités physiques adaptées pour des personnes présentant des troubles cognitifs. Encadrement assuré par un animateur sportif et des bénévoles de l'association. Participation possible des aidants.

Prévoir une tenue vestimentaire confortable avec des chaussures adaptées.

Proposition pour les adhérents de France Alzheimer.

GRATUIT – Renseignements et inscriptions au 02 31 28 03 54 ou à contact@francealzheimer14.fr

CAFE MEMOIRE « France Alzheimer »

Vendredi 21 Mars (Hérouville) et Jeudi 24 Avril (Caen) entre 16h et 18h30 pour le temps qui vous convient.

Lieu : HEROUVILLE – Café des arts, 2 square du Théâtre

CAEN – Café de l'Europe, 38 rue de Malon – quartier Couvrefchef

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.

GRATUIT – Entrée libre

Renseignements au 02 31 28 03 54 ou à contact@francealzheimer14.fr

FORMATION DES AIDANTS

A partir du Lundi 14 Avril jusqu'au Lundi 30 Juin 2025 entre 17h30 et 19h30

Lieu : Local associatif – 17 rue des boutiques (quartier Couvrefchef) – CAEN

Temps de formation de 7 séances qui s'adressent aux personnes qui accompagnent un parent ou un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Les participants sont réunis en petits groupes pour favoriser le partage d'expériences et les échanges.

GRATUIT – sur inscription auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou à contact@francealzheimer14.fr

ACTIONS DU SILVER APPART :

Le CLIC de Caen Elargi a le plaisir de vous présenter le programme des animations du Silver Appart, proposé par SOLIHA Territoires en Normandie :

Toutes les actions suivantes ont lieu au :
Silver Appart - 10 rue Molière (au 2ème étage) - CAEN

GRATUIT

Réservation obligatoire au 06 56 78 83 88 ou à silver-appart@solihanormandie.fr

LUNDI 3 MARS

14H30 – 16H30

LES MEILLEURES APPLICATIONS
NUMERIQUES

VENDREDI 7 MARS

9H00 – 12H00 + 14H00 – 17H00

CODE DE LA ROUTE

MARDI 11 MARS

10H00 – 11H30

PREVENTION DES ARNAQUES

MERCREDI 12 MARS

10H00 – 11H00

AUTOMASSAGE DO'IN

LUNDI 17 MARS

14H30 – 16H30

GERER SES FICHIERS
NUMERIQUES

JEUDI 20 MARS

10H00 – 11H30

SOLIHA'Quizz logement

JEUDI 27 MARS

14H00 – 17H00

TOUCHER SENSORIEL

JEUDI 3 AVRIL

10H – 12H

SPORT SANTE

MARDI 22 AVRIL

10H – 11H

NUTRITION : Faire son menu

Vous souhaitez recevoir l'Agenda Séniors du CLIC par mail ?

Envoyez-nous votre demande par mail à cliccaencouronne@calvados.fr

Ou transmettez-nous votre mail en téléphonant au **02 14 47 50 74**

Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?

N'hésitez pas à nous en informer en téléphonant au **02 14 47 50 74**

Vous êtes aidant et vous souhaitez recevoir le programme des actions destinées aux proches aidants ?

Contactez le CLIC au 02 14 47 50 74 ou par mail à cliccaencouronne@calvados.fr