

# L'AGENDA de votre



Janvier et février 2025

Bonne  
année!

Madame, Monsieur,

L'équipe du CLIC de Caen Couronne vous adresse ses meilleurs vœux pour 2025.

Que cette nouvelle année puisse vous apporter joie, santé et sérénité.

## ACTIONS DU CLIC CAEN COURONNE :

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

**INITIATION PADEL TENNIS**, proposée par le service sport et vie associative du Département du Calvados

**MERCREDI 8 JANVIER**, après-midi (horaires précisés lors de l'inscription)



**Lieu : PadelShot Caen Mondeville, 6 Rue des Frères Lumière - MONDEVILLE**

Venez découvrir l'univers du padel tennis à travers une initiation conviviale dédiée aux seniors, suivie d'une place privilégiée pour assister à une compétition internationale spectaculaire lors du tournoi FIP. Plongez dans l'ambiance unique d'un événement mondial ! Une expérience inédite mêlant sport, partage et émotion au cœur de la scène internationale.

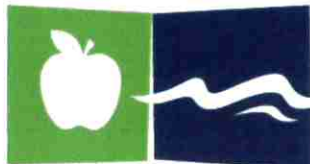
Au programme :

- Accueil et présentation des principes de jeu,
- Mise en activité,
- Temps de convivialité,
- Informations pour assister en tant que spectateur aux matchs de qualifications.

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au 06 65 43 34 52 ou à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

[calvados.fr](http://calvados.fr)



**JOURNEE DE PREVENTION ROUTIERE**, animée par l'association AGIR ABCD

MERCREDI 22 JANVIER, de 9H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30 (journée complète)



Lieu : Salle 508 (5<sup>ème</sup> étage) CLIC Caen Couronne, 17 Avenue Pierre Mendès France – CAEN

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

Qui est prioritaire ? Comment me placer sur ce rond-point ? A quoi correspond ce nouveau panneau ? Et si je révisais mon code de la route ?

L'association AGIR ABCD vous propose une journée complète de révision du code de la route, des nouveaux panneaux, de l'utilisation des ronds-points et des vigilances à avoir lors de la conduite.

La conduite n'aura plus de secret pour vous !

**GRATUIT – Places limitées - Sur inscription auprès du CLIC au 06 65 43 34 52 ou à cliccaencouronne@calvados.fr**

**SEANCES DE KARATE-SANTE**, animées par l'Ecole de Karaté Do Ifs (EKDI)

MARDI 14 JANVIER + MARDI 21 JANVIER + MARDI 28 JANVIER + MARDI 4 FEVRIER + MARDI 11 FEVRIER +

MARDI 18 FEVRIER + MARDI 25 FEVRIER + MARDI 4 MARS

De 14H30 à 15H30



Lieu : Dojo de Ifs, boulevard du Stade - IFS

L'art du combat anti-âge pour garder un corps et un esprit sains. L'EKDI vous propose de venir découvrir le karaté santé séniors lors d'un cycle de 8 séances adaptées à tous : équilibre, coordination motrice, mémorisation et évacuation du stress.

**GRATUIT – Places limitées – Engagement demandé sur les 8 dates.**

Sur inscription auprès du CLIC au 06 65 43 34 52 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

**SEANCES SOPHRO-RELAXATION**, animées par Claudine BOUET

JEUDI 30 JANVIER + JEUDI 13 FEVRIER + JEUDI 27 FEVRIER + JEUDI 13 MARS

De 11H à 12H



Lieu : Salle AlthaVilla, 25 Rue de la libération - AUTHIE

Nous vous invitons à prendre du temps pour vous et à participer à un cycle de 4 séances de sophro-relaxation. Détente, relaxation, gestion du stress, meilleure qualité de sommeil : autant de bienfaits que propose la Sophro-relaxation.

**GRATUIT – Places limitées – Engagement demandé sur les 4 dates.**

Sur inscription auprès du CLIC au 06 65 43 34 52 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

**APPRIVOISER SON STRESS GRACE A LA COHERENCE CARDIAQUE**, conférence interactive animée par Alain SIMONI

VENDREDI 31 JANVIER, de 10H à 12H



Lieu : Salle 106, CLIC Caen Couronne, 17 Avenue Pierre Mendès France – CAEN

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

Conférence interactive (informations et pratique) pour apprendre à mieux gérer son stress grâce à la cohérence cardiaque. Des exercices de respiration simples pour mettre en phase le rythme du cœur avec celui de la respiration. Effets immédiats pour se détendre et réduire son stress !

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au 06 65 43 34 52 ou à cliccaencouronne@calvados.fr



## LES AIDES ET LES DISPOSITIFS EN FAVEUR DES SENIORS, réunion animée par le CLIC

MARDI 18 FEVRIER, à 14H30



**Lieu :** Les Templitudes « Résidence Malherbe », 321 Rue de Falaise – CAEN

Accès : Bus 35 ou 14, arrêt La Charité / Bus 3, arrêt Modigliani / Tram 1, arrêt Modigliani.

Retrouvez le CLIC pour une réunion d'information sur les aides et les dispositifs en faveur des seniors : rester le plus confortablement chez soi à domicile, trouver un service d'aide et le financer, choisir un logement ou un établissement adapté, accompagner un proche qui perd en autonomie, trouver des loisirs et participer à des actions de prévention... nous répondrons à toutes vos questions !

**GRATUIT – Places limitées - Sur inscription auprès de la résidence au 02 31 52 78 00**

## ACTIONS DES PARTENAIRES :

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

### JOURNEES PORTES OUVERTES « SPORT SANTE SENIORS »

TOUT LE MOIS DE JANVIER : les lundis, mardis et jeudis

**Lieu :** 6 Rue du petit Clos St Marc - CAEN Tram 2, arrêt Campus 2

L'association vous invite à venir pratiquer librement et gratuitement des cours d'essais sur les différentes activités pensées pour les seniors : gym douce, ping-pong, yoga, foot en marchant, pickle Ball et randonnées.

**GRATUIT - Inscription auprès de l'association au 02 31 44 50 50 ou à [agcaensecretariat@gmail.com](mailto:agcaensecretariat@gmail.com)**

### BLABLA'DES

MARDI 7 JANVIER, de 14h à 16h30

MARDI 4 FEVRIER, de 14h à 16h30

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

La Blabla est une activité organisée chaque premier du mois avec les seniors, 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](mailto:cverdun@uniscite.fr)**

### ATELIER SOPHROLOGIE

MARDI 7 JANVIER, à 14h

**Lieu :** Résidence Domitys « 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**

### LES AVANCEES DE LA RECHERCHE DANS LA MALADIE DE PARKINSON

VENDREDI 10 JANVIER, de 14h à 16h

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

Les récentes découvertes sur les mécanismes biologiques sous-jacents de la maladie, les avancées en diagnostic précoce, ainsi que les nouvelles approches thérapeutiques.

**GRATUIT - Inscription auprès de l'association au 07 64 76 28 70 ou à [comite14@franceparkinson.fr](mailto:comite14@franceparkinson.fr)**

### DIAGNOSTIC ET REPARATION MATERIEL MEDICAL

MERCREDI 15 JANVIER, de 11h à 14h

**Lieu :** Résidence Happy Senior, 33-37 Rue Fred Scamaroni- CAEN

Intervention de la société Bastide pour le diagnostic et la réparation du matériel médical.

Parking gratuit sur place.

**GRATUIT - Inscription obligatoire auprès de la résidence au 02 61 10 04 00**



## ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

### SOIREE BRETONNE

JEUDI 30 JANVIER, à 19h

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

Venez partager un moment convivial autour d'un repas Breton !

Tarif 24,50€ hors boissons - Inscription obligatoire auprès de la résidence au 02 58 23 04 00

### VENTE ET DEGUSTATION DE CIDRE NORMAND

LUNDI 3 FEVRIER, de 14h à 17h

Lieu : Résidence Happy Senior, 33-37 Rue Fred Scamaroni- CAEN

Vente et dégustation de cidre normand, suivies d'une dégustation de crêpes.

Parking gratuit sur place.

GRATUIT - Inscription obligatoire auprès de la résidence au 02 61 10 04 00

### ATELIER SOPHROLOGIE

MARDI 4 FEVRIER, à 14h

Lieu : Résidence Domitys « 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

### TROUBLEMS URINAIRES ET MALADIE DE PARKINSON

VENDREDI 28 FEVRIER, de 14h à 16h

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

Antoine DESVERGEE, Docteur en Médecine Physique et Réadaptation au CHU de Caen, expliquera les symptômes du point de vue neurologique et les solutions possibles.

GRATUIT - Inscription auprès de l'association au 07 64 76 28 70 ou à [comite14@franceparkinson.fr](mailto:comite14@franceparkinson.fr)

### VISITES AUTOUR DE L'INFORMATIQUE

DU LUNDI AU JEUDI, de 9h à 17h, selon disponibilités de l'équipe

A partir du 12 novembre 2024 (hors vacances scolaires)

Lieu : à domicile

Au domicile, un binôme de jeunes 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.

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, de 9h à 17h, selon disponibilités de l'équipe

A partir du 12 novembre 2024 (hors vacances scolaires)

Lieu : à domicile

Au domicile, un binôme de jeunes 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



## 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](mailto:contact@happyvisio.com)

## ACTIONS POUR LES AIDANTS :

Le CLIC de Caen Couronne vous communique ses actions, et celles de ses partenaires, réservées aux aidants :

### ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES, proposées par l'association France Alzheimer Calvados

Lieu : Accès Ecole Michel Trégore, Rue des Boutiques – CAEN

A PARTIR DU MERCREDI 8 JANVIER, de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h (tous les mercredis)

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.

Séance d'essai possible. Prévoir une tenue vestimentaire confortable avec des chaussures adaptées.

GRATUIT - Renseignements et inscriptions au 02 31 28 03 54 ou à [contact@francealzheimer14.fr](mailto:contact@francealzheimer14.fr)

### CAFE MEMOIRE® FRANCE ALZHEIMER, proposé par l'association France Alzheimer Calvados

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.

VENDREDI 17 JANVIER, entre 16h à 18h30, pour le temps qui vous convient

Lieu : Café des Arts, 2 Square du Théâtre – HEROUVILLE-SAINT-CLAIR

JEUDI 27 FEVRIER, entre 16h à 18h30, pour le temps qui vous convient

Lieu : Café de l'Europe, 38 Rue de Malon-quartier Couvrechef – CAEN

GRATUIT – Consommation à votre charge sur place.

Renseignements et inscriptions au 02 31 28 03 54 ou à [contact@francealzheimer14.fr](mailto:contact@francealzheimer14.fr)

### FORMATION DES AIDANTS, proposée par l'association France Alzheimer Calvados

LE MERCREDI, DU 5 FEVRIER AU 7 MARS, de 17H30 à 19H30

Lieu : Local associatif - 17 rue des Boutiques (quartier Couvrechef) - 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](mailto:contact@francealzheimer14.fr)



## ACTIONS DU SILVER APPART :

Le CLIC de Caen Couronne 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](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

### **LUNDI 6 JANVIER**

#### **Cyber sécurité**

Évitez les arnaques en ligne, sécurisez vos achats en ligne et évitez les spams

### **LUNDI 20 JANVIER**

#### **Fake-News**

Démêlez les fausses informations sur Internet

### **LUNDI 3 FEVRIER**

#### **Transfert de photos**

De son smartphone vers son PC  
(Atelier pratique, emmenez votre matériel)

### **LUNDI 17 FEVRIER**

#### **Sobriété numérique**

Minimisez votre impact environnemental

### **LUNDI 3 MARS**

#### **Applications mobiles**

Les meilleures applications à avoir dans son téléphone  
(utiles et pratiques)

### **LUNDI 17 MARS**

#### **Gestion des fichiers**

Stockez, rangez et partagez vos fichiers

Le programme 2025 du Silver Appart est en cours de conception.  
Les horaires vous seront communiqués lors de votre inscription.

Retrouvez le programme complet prochainement auprès du CLIC ou en envoyant un mail à :  
[silver-appart@solihanormandie.fr](mailto:silver-appart@solihanormandie.fr)

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

Envoyez-nous votre demande par mail à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)  
Ou transmettez-nous votre mail en téléphonant au **06 65 43 34 52**

### **Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?**

N'hésitez pas à nous en informer en téléphonant au **06 65 43 34 52**

### **Vous êtes aidant et vous souhaitez recevoir le programme des Rencontres Bulles d'air qui ont lieu un mardi par mois ?**

Contactez le CLIC au **06 65 43 34 52** ou par mail à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)