

L'AGENDA de votre



Septembre et octobre 2024

ACTIONS DU CLIC CAEN COURONNE :

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

FORUM « BIEN VIEILLIR » & THEATRE FORUM « VIEILLIR, PLAISIR, DESIR, ET SI ON EN PARLAIT ? »,
organisés par le Pôle Séniors de la ville d'Hérouville Saint Clair

Jeudi 19 SEPTEMBRE, de 10h à 12h30 puis de 14H à 17h



Lieu : La Fonderie, 1 Avenue du haut Crépon – HEROUVILLE-SAINT-CLAIR

10H – 12H30 : Stands sur les thématiques : loisirs, santé, logement, culture, sport, droits, retraite, vie associative, vie quotidienne... Retrouvez le CLIC de Caen Couronne sur son stand « les droits et les aides en faveur des séniors et de leurs aidants » et le SENSIBUS du Calvados.

14H – 17H : Théâtre forum : « Vieillir, plaisir, désir, et si on en parlait ? » animé par la compagnie Macédoine, avec la présence de Alexander Maria Leroy, Docteur en sociologie. Proposé par Le Comité Action Sociale AGIRC ARRCO Normandie.

GRATUIT. Possibilité de venir le matin, l'après-midi ou sur la journée complète.

Renseignements et inscriptions (pour le théâtre) au 06 31 45 77 77 ou à animationseniors@herouville.net

JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER « VIE QUOTIDIENNE ET ALZHEIMER », proposée par l'association France Alzheimer Calvados

VENDREDI 20 SEPTEMBRE, de 10h à 17h



Lieu : Salle « Le Pavillon », 11 Rue des Arts – OUISTREHAM

Thématique 2024 : « Vie quotidienne et Alzheimer ». Retrouvez l'association France Alzheimer et ses partenaires autour de stands d'information et de sensibilisation.

La journée sera rythmée par le film témoignage « Tendre mémoire » (durée 30 minutes) qui illustre les difficultés et les besoins d'une personne malade et permettra des échanges avec le public.

GRATUIT - Entrée libre.

Renseignements auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou à contact@francealzheimer14.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

FORUM « SANTE, PARLONS-EN SANS TABOU », organisé par l'association Parlons Pipi Sans Tabou

VENDREDI 20 SEPTEMBRE, de 14h à 18h

SAMEDI 21 SEPTEMBRE, de 9h30 à 17h30

Lieu : LE MOHO, 16 bis Quais Hamelin – CAEN



Libérez la parole et informez-vous sur différentes maladies ou thématiques santé !

Deux journées d'information sont organisées afin d'apporter des pistes et des clés pour appréhender ses pathologies dans les meilleures des conditions. Ce rendez-vous va rassembler neuf scientifiques ainsi que de nombreux partenaires afin de répondre aux questions des visiteurs.

Vendredi : Stands d'information des partenaires, de 14H à 18H.

Présentation de l'association Parlons Pipi Sans Tabou, de 18H à 18H30.

Samedi : 8 conférences, matin et après-midi (hypertension artérielle, incontinence urinaire, cancer du sein, cancer de la prostate, activité physique adaptée, santé masculine : sexualité et contraception, santé féminine et périnée, chirurgie robotique).

GRATUIT – Entrée libre.

Renseignements et programme complet auprès de contact@parlonspipisanstabou.fr

PERMANENCE INFO SENIORS, organisée par la Maison de Services au Public de Bellengreville

MARDI 24 SEPTEMBRE, de 9h à 12h30

Lieu : Maison de services au public - MSAP, 4 bis route de Paris – BELLENGREVILLE



La Maison de services au public organise ses Portes Ouvertes du 23 au 28 septembre 2024, autour de 4 thématiques : les séniors, les jeunes, l'emploi et le numérique.

Retrouvez le CLIC de Caen Couronne lors d'une permanence d'information le mardi 24 septembre matin : 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 ou qui présente des troubles cognitifs, trouver des loisirs et participer à des actions de prévention... autant de thématiques qui pourront être abordées auprès d'un professionnel.

Présence du SENSIBUS du Calvados.

GRATUIT.

Renseignements auprès de la MSAP au 02 31 23 68 08 ou à msap@valesdunes.fr

LE RENDEZ-VOUS DE LA PREVENTION SANTE, proposé par l'ASEPT et le CCAS de Mondeville

JEUDI 26 SEPTEMBRE, de 9h à 17h

Lieu : Salle des Fêtes, Route de Rouen – MONDEVILLE



L'ASEPT Normandie propose une journée d'animations dédiées aux séniors retraités dès 55 ans !

Au programme :

- Conférence sur le sommeil
- Conférence sur la prévention des chutes
- Ateliers d'activité physique adaptée
- Ateliers de sensibilisation à la nutrition
- Ateliers de stimulation de la mémoire

Stands d'information et présence du SENSIBUS du Calvados : le bus de présentation des aides techniques et des trucs et astuces pour rester confortable et autonome à son domicile.

GRATUIT – Entrée libre.

Renseignements auprès de l'ASEPT au 02 31 25 38 89 ou à contact@aseptnormandie.fr

SEMAINE BLEUE 2024, organisée par le CLIC de Caen Couronne et ses partenaires

DU LUNDI 30 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

« BOUGONS ENSEMBLE, GARDONS LA FLAMME ! »

Des animations variées sont proposées tout au long de ces 7 jours :
Forum, exposition, gym douce, sophrologie, basket santé, olympiades,
escrime adapté, zumba douce, marche nordique, qi gong, déjeuners festifs,
conférences, voyages immersifs et virtuels, bals, thé dansant, loto, théâtre...

Retrouvez le programme complet auprès du CLIC
au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr



GUINGUETTE, proposée par l'association France Alzheimer Calvados

JEUDI 3 OCTOBRE, de 14h à 17h



Lieu : Salle « Le Caprice », Rue de Saint André – COLLEVILLE MONTGOMERY

Dans une ambiance festive et conviviale, venez participer à la traditionnelle guinguette France Alzheimer proposée par les bénévoles de l'association.

GRATUIT - Entrée libre.

Renseignements auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou à contact@francealzheimer14.fr

GRAND BAL DES SENIORS, proposé par le Département du Calvados

DIMANCHE 6 OCTOBRE, de 14h30 à 19h



Lieu : Salle des fêtes, Grande Rue - LOUVIGNY

Le même jour à Louvigny, Saint-Germain-du-Crioult, Carcagny, Orbec et Blangy-le-Château, seront proposés de grands thés dansants que tous les amoureux de la danse apprécieront. Les seniors sont invités à danser, à partager un goûter et à rire ensemble.

GRATUIT – Avec goûter.

Inscription obligatoire au 07 72 11 72 90 ou à faven@orange.fr

SALON « MA RETRAITE J'ADORE ! »

VENDREDI 11 & SAMEDI 12 OCTOBRE, de 10h à 19h

DIMANCHE 13 OCTOBRE, de 10h à 18h



Lieu : Hall 3, Parc des expositions, 17 Rue Joseph Philippon - CAEN

Trois jours pour bien préparer ou bien vivre sa retraite : s'informer, découvrir, tester, choisir, rencontrer et partager un bon moment !

De nombreux stands répartis en 6 zones thématiques : ma retraite, ma santé, mon chez moi, mon bien-être, mes loisirs, s'engager. Retrouvez le CLIC, les Conseillers Numériques et le SENSBUS du Calvados.

Plusieurs animations seront proposées : grande marche, conférences, ateliers et tombola.

Vendredi 10H « Grande marche » : nous vous attendons avec des viennoiseries, du thé ou un café avant de partir pour une marche, d'environ 2H, encadrée par une association. Places limitées pour la grande marche : inscription obligatoire, en ligne.

GRATUIT - Restauration proposée sur place, de 12H à 14H, à votre charge.

Renseignements et programme complet en ligne : <https://www.maretraitejadore.fr/salons/caen/>

CIRCUIT VELO ETAPES, animé par l'association Siel Bleu

MARDI 15 OCTOBRE, de 14h à 16h (accueil à partir de 13H30)



Lieu : Roulez Jeunesse Loisirs, 150 Rue Saint Jean - CAEN

Venez vous remettre en selle et participer à une balade étapes avec différents challenges durant le parcours (exemples : défi photo, jeu de lancer, code secret à trouver...). Séance encadrée par un éducateur sportif et un professionnel de la vente et location de vélos adaptés.

Participation financière de 5€/personne. Un vélo ou tricycle vous est mis à disposition sur place. Inscription possible pour les personnes en fauteuil roulant (places limitées – merci de bien vouloir vous manifester lors de votre inscription).

Sur inscription auprès de Julien de l'association Siel Bleu au 06 65 81 31 19

CONFERENCES & DEBATS « PREVENIR L'EPUISEMENT : REGARDS CROISES SUR LES EMOTIONS DES PROCHES AIDANTS », proposés par l'association France Alzheimer

JEUDI 17 OCTOBRE, de 14h à 17h



Lieu : Salle Polyvalente, 8 Rue de Lymphstone – BIEVILLE-BEUVILLE

La présidente et les bénévoles de FRANCE ALZHEIMER CALVADOS ont le plaisir de vous convier à un évènement exceptionnel à l'occasion de la parution aux éditions Erès des livres de :

- Michelle ARCAND et Lorraine BRISSETTE : « Accompagner sans s'épuiser, guide à l'intention des professionnels de la relation d'aide »,
- Annie STOKER : « Les aidants parlent aux aidants ».

Conférences suivies de débats :

- Annie STOKER, Psychologue, animatrice de nombreux cycles de formation des aidants de France Alzheimer : « Quelle est la place des émotions dans la relation d'aide ? »,
- Mickaël LAISNEY, Enseignant-Chercheur à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes - Université Paris Sciences & Lettres : « Comment comprendre les perturbations émotionnelles dans la maladie d'Alzheimer ? »,
- Michelle ARCAND, Psychologue québécoise co-auteure aussi du livre « Accompagner sans s'épuiser » et du « Guide de survie des aidants » : « Attention ! Émotion... c'est moi le patron! »

GRATUIT – livres proposés à la vente

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

REUNION D'INFORMATION SUR L'APA « ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE » A DOMICILE, proposée par le CLIC de Caen Couronne

LUNDI 21 OCTOBRE, de 14h à 15h30



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

Vous accompagnez un proche qui perd en autonomie ? Vous êtes vous-même concerné ? Vous avez le souhait de rester le plus longtemps possible à domicile et dans les meilleures conditions ? L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile est une aide accordée par le Département du Calvados, aux Calvadosiens de 60 ans et plus, afin de les aider financièrement à mettre en place des services au domicile.

Découvrez cette aide, ce qu'elle comprend, comment la demander et posez vos questions !

GRATUIT

Sur inscription auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

MINI CAFE DE L'AUDITION, proposé par Oreille et Son, antenne de l'association ADSM SURDI 50
MARDI 22 OCTOBRE, de 9h30 à 17h



Lieu : CLIC Caen Couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Avenue Pierre Mendès France - CAEN

Tout au long de la journée : permanence d'accueil et d'information sur l'audition : information et prévention, comment mieux communiquer avec ses proches, présentation du matériel d'aide à l'audition, orientation vers des professionnels, conseils pratiques, etc.

Sur inscription, par créneau de rendez-vous : tests d'audition.

GRATUIT

Sur inscription auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

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) :

PROJET EUROPEEN SMART BEAR

MARDI 3 SEPTEMBRE, de 10h à 11h30

LUNDI 9 SEPTEMBRE, de 14h à 15h30

Lieu : Silver Appart - 10 rue Molière (au 2^{ème} étage) – CAEN

VOUS AVEZ ENTRE 65 ET 80 ANS ? Vous vivez à domicile et vous avez au moins deux des pathologies suivantes : troubles anxieux, troubles de l'attention, maladie cardiovasculaire, fragilité ou troubles de l'équilibre.

SmartBear est un projet de recherche européen visant à évaluer l'acceptabilité de l'utilisation de dispositifs connectés chez les seniors. En participant à ces ateliers, des dispositifs seront mis à votre disposition en fonction de votre profil : tensiomètre connecté, montre connectée, balance, etc. Vous aurez l'occasion de découvrir ces nouvelles technologies et de contribuer à leur développement en partageant vos avis et attentes.

GRATUIT, sur inscription au 06 56 78 83 88 ou à silver-appart@solihanormandie.fr

GYM PREVENTION SANTE

Venez pratiquer une activité physique adaptée afin de maintenir et /ou d'améliorer votre autonomie et votre bien-être physique et moral, en fonction de vos capacités.

A PARTIR DU JEUDI 5 SEPTEMBRE, de 09h30 à 10h30 (tous les jeudis)

Lieu : Salle montmorency, 9 Rue abbé Lucas – HEROUVILLE-SAINT-CLAIR

A PARTIR DU JEUDI 12 SEPTEMBRE, de 14h à 15h (tous les jeudis)

Lieu : 18 Avenue du chevalier, Maison de quartier Caen Venois – CAEN

60€ le trimestre (soit 5€ la séance) + adhésion annuelle de 18€ (Possibilité de payer en plusieurs fois).

Sur inscription au 07 62 77 13 34 ou à thomas.renault@sielbleu.org ou typhaine.goraguer@sielbleu.org

EXPOSITION BIJOUX ET ALOE VERA

JEUDI 5 SEPTEMBRE, de 14h à 17h

Lieu : Résidence Happy Sénior (ex Les Essentielles), 35 Rue Fred Scamaroni – CAEN

Vente de bijoux et de produits à l'Aloe Vera lors d'un marché au sein de la résidence.

GRATUIT, entrée libre. Renseignements au 02 61 10 04 00

PRESTATION BIEN ÊTRE

LUNDI 9 SEPTEMBRE, de 14h à 17h

Lieu : Résidence Le Clos de Calix, 21-23 Rue des cultures – CAEN

La résidence Le Clos de Calix invite à un après-midi de bien-être (réservation d'un créneau de 30 minutes) auprès d'une socio-esthéticienne et/ou d'une reflexologue.

GRATUIT, inscription obligatoire au 02 31 52 26 26 ou à clos-de-calix-caen@domusvi.com

ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

PORTES OUVERTES ET ESSAIS GRATUITS DE L'AVANT-GARDE CAENNAISE

A PARTIR DU LUNDI 9 SEPTEMBRE

Lieu : 6 Rue du petit Clos St Marc – 14000 CAEN

A l'occasion de la rentrée, l'association vous invite à venir découvrir gratuitement ses activités physiques pensées pour les seniors :

LUNDI, de 10h30 à 12h : Yoga.

JEUDI, de 14h30 à 15h30 : Gymnastique volontaire seniors.

MARDI, départ à 14h : Randonnée.

JEUDI, de 14h30 à 16h : Ping pong ou Walking foot.

Retrouvez le stand de l'avant-garde Caennaise lors du forum des associations de la ville de Caen le 7 septembre.

GRATUIT, sur inscription au 02 31 44 50 50 ou à agcaensecretariat@gmail.com ou agcaen14@gmail.com

ATELIERS DE SOCIO-ESTHETIQUE

A PARTIR DU LUNDI 9 SEPTEMBRE, de 10h à 12h

Lieu : Centre socioculturel, 39 Route d'Harcourt – FLEURY-SUR-ORNE

Le Centre Socioculturel de Fleury sur Orne vous propose de participer à un cycle de 6 ateliers, chaque lundi. Différentes thématiques seront abordées :

- Réalisation de soins et cosmétiques maison,
- Découverte des soins des mains et regard de l'autre,
- Conseil en image,
- Soins du visage et soin à soi,
- Ecouter ses ressentis,
- Mémoire des sens.

GRATUIT, sur inscription au 02 31 34 01 29 ou à accueil.csc@fleury-sur-orne.fr

CONFERENCE ECHANGES « LE CINEMA »

LUNDI 9 SEPTEMBRE, à 15h

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

Echange autour de 4-5 œuvres sur le thème du cinéma.

GRATUIT, inscription obligatoire au 02 58 23 04 00

FETES INCLUSIVES

MARDI 10 SEPTEMBRE, de 14h à 16h : « Musique des années 70 »

MARDI 8 OCTOBRE, de 14h à 16h : « Musique des années 80 »

Lieu : 18 Avenue des Chevaliers – CAEN

La Compagnie de danse Ensuite en Corps vous propose de venir participer à ses fêtes inclusives. Les Fêtes Inclusives sont ouvertes aux jeunes, adultes et seniors, valides ou en situation de handicap. Ces rendez-vous mobilisent des professionnels formés à la danse inclusive et des bénévoles de l'association.

GRATUIT pour les adhérents de l'association (Adhésion : 10€ /an).

Sur inscription par mail à ensuiteencorps@gmail.com

BOURSE AUX LIVRES

SAMEDI 14 SEPTEMBRE, de 14h à 17h

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

Passionné de lecture ? N'hésitez pas à venir (tenir un stand) ou venir chiner lors de notre bourse aux livres.

2€ le stand exposant (table fournie 50x50cm), inscription obligatoire au 02 58 23 04 00

GRATUIT pour les visiteurs, entrée libre

CONCERT LIVE

JEUDI 19 SEPTEMBRE, à 15h

Lieu : Résidence Happy Senior (ex Les Essentielles), 35 Rue Fred Scamaroni – CAEN

Concert live Lawrence KELLY.

GRATUIT, sur inscription au 02 61 10 04 00

ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

PRESTATION BIEN ÊTRE

LUNDI 23 SEPTEMBRE, de 14h à 17h

Lieu : Résidence Le Clos de Calix, 21-23 Rue des cultures – CAEN

La résidence Le Clos de Calix vous invite à un après-midi de bien-être (réservation d'un créneau de 30 minutes) auprès d'une socio-esthéticienne et/ou d'une reflexologue.

GRATUIT, inscription obligatoire au 02 31 52 26 26 ou à clos-de-calix-caen@domusvi.com

JOURNEE PARCOURS DE VIE DES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP VISUEL

MERCREDI 25 SEPTEMBRE, de 8h45 à 17h30

Lieu : La Fonderie, 1 Avenue du haut Crépon – HEROUVILLE-SAINT-CLAIR.

La déficience visuelle est souvent réduite à une perte, un handicap, une limitation, une contrainte. Pourtant, les personnes aveugles et malvoyantes ont une manière singulière d'appréhender la réalité et leur environnement. L'association RSVA consacre une journée dédiée à la déficience visuelle.

GRATUIT, Renseignements et inscriptions au 02 31 53 97 94 ou à evenements@rsva.fr

CONFERENCE ARTIFY « VOYAGE AUTOUR DE NOS REGIONS »

LUNDI 14 OCTOBRE, à 15h

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

Venez découvrir 4-5 œuvres autour du thème : « Voyage autour de nos régions ».

GRATUIT, inscription obligatoire au 02 58 23 04 00

ATELIERS BIENVENUE A LA RETRAITE

A PARTIR DU JEUDI 17 OCTOBRE, de 10h à 12h

Lieu : Centre socioculturel, 39 Route d'Harcourt – FLEURY-SUR-ORNE

Le Centre Socioculturel de Fleury sur Orne vous propose de participer à un cycle de 7 séances, chaque jeudi, pour vivre une retraite sereine et active !

Séance 1 : Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.

Séance 2 : Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques et me renseigne.

Séance 3 : Mes envies, mes projets, mon tempo, mon nouveau quotidien.

Séance 4 : Je continue de prendre soin de moi.

Séance 5 : Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.

Séance 6 : 100% mobile à la retraite.

Séance 7 : Retrouvons-nous et faisons un point bilan!

GRATUIT, sur inscription au 02 31 34 01 29 ou à accueil.csc@fleurysurorne.fr

CONCERT ACOUSTIQUE, 20 MUSICIENS

MERCREDI 23 OCTOBRE, à 15h

Lieu : Résidence Happy Sénior (ex Les Essentielles), 35 Rue Fred Scamaroni – CAEN

A l'occasion de l'anniversaire des résidents, nous accueillerons 20 musiciens de la SMN. Musique acoustique.

GRATUIT – Places limitées.

Inscription obligatoire avant le 23 septembre au 02 61 10 04 00

CONFERENCE ET SOIREE « ARMENIE »

MERCREDI 23 OCTOBRE

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

Conférence à 15h : Venez découvrir ou redécouvrir l'Arménie autour d'une conférence exceptionnelle.

GRATUIT, inscription obligatoire au 02 58 23 04 00

Soirée à partir de 19h : Venez découvrir ou redécouvrir l'Arménie autour d'un repas animé d'un quizz !

Participation financière de 24€ (hors boissons), inscription obligatoire au 02 58 23 04 00

ACTIONS POUR LES AIDANTS :

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

RENCONTRES BULLES D'AIR, proposées par le CLIC de Caen Couronne

Lieu : Silver Appart, 10 Rue Molière (étage n°2 Tour Molière) – CAEN

MARDI 10 SEPTEMBRE, de 14H à 16H :

« Gestes et postures : accompagner son proche au quotidien et prévenir le mal de dos ».

MARDI 15 OCTOBRE, de 14H à 16H :

« Jusqu'où peut-on aller dans les décisions pour son proche ? ».

GRATUIT Renseignements et inscriptions auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

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

Lieu : Ecole Michel Trégoire, Rue des Boutiques – CAEN

A PARTIR DU MERCREDI 11 SEPTEMBRE, 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 pour les adhérents de l'association (Adhésion : 30€ /an).

Renseignements et inscriptions au 02 31 28 03 54 ou à 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.

JEUDI 13 SEPTEMBRE, entre 16h à 18h30, pour le temps qui vous convient

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

VENDREDI 17 OCTOBRE, 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

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

LUNDI 2 SEPTEMBRE

14H30 – 16H30

Numérique : créer son album photos

LUNDI 16 SEPTEMBRE

14H30 – 16H30

Numérique : cybersécurité

MARDI 24 SEPTEMBRE

10H00 – 12H00

Rénovation énergétique : comment éviter les arnaques ?

ACTIONS DU SILVER APPART : (SUITE)

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

10H00 – 11H00

Automassage « Do in »

LUNDI 7 OCTOBRE

14H30 – 16H30

Numérique : Accéder à la culture depuis chez soi

MARDI 8 OCTOBRE

10H00 – 12H00

Atelier Jeux Mémoire

MERCREDI 9 OCTOBRE

10H00 – 12H00

Sophrologie : gestion du stress

LUNDI 14 OCTOBRE

14H30 – 16H30

Numérique : utiliser Leboncoin et Vinted

MERCREDI 16 OCTOBRE

10H00 – 12H00

Gestes et postures au quotidien

MERCREDI 23 OCTOBRE

10H30 – 12H00

Aides financières : financer mes travaux

LUNDI 28 OCTOBRE

14H30 – 16H30

Numérique : achats en ligne

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

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

Ou transmettez-nous votre adresse mail par téléphone au 02 50 22 40 20

Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?

N'hésitez pas à nous en informer par téléphone au 02 50 22 40 20 ou par mail à

cliccaencouronne@calvados.fr

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 02 50 22 40 20 ou par mail à cliccaencouronne@calvados.fr