

L'AGENDA de votre



Novembre et décembre 2024

ACTIONS DU CLIC CAEN COURONNE :

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

JOURNEE DE PREVENTION ROUTIERE, animée par l'association AGIR ABCD
MARDI 5 NOVEMBRE, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 (journée complète)



Lieu : CLIC Caen Couronne - salle 508 (5^{ème} étage) - 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 ? La conduite n'aura plus de secret pour vous !

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.

GRATUIT - Renseignements et inscription au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

ATELIERS D'INITIATION EN INFORMATIQUE, animés par l'association AGIR ABCD
6 ATELIERS, de 10h à 12h : MERCREDI 6, 13, 20 et 27 NOVEMBRE + MERCREDI 4 et 11 DECEMBRE



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 50 22 40 20 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 6 NOVEMBRE : Gestion des fichiers et des photos.

MERCREDI 13 NOVEMBRE : Stockage des fichiers, sauvegardes et Clouds.

MERCREDI 20 NOVEMBRE : Découverte des sites et applications en santé : Ameli et Doctolib.

MERCREDI 27 NOVEMBRE : Achats en ligne et Ma Banque en ligne.

MERCREDI 4 DECEMBRE : Communication : réseaux sociaux et visioconférence.

MERCREDI 11 DECEMBRE : 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. 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 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

ATELIERS : LES APPLICATIONS LUDIQUES ET PRATIQUES DANS VOTRE QUOTIDIEN, animés par Présence Verte

5 ATELIERS, de 9h45 à 11h45 : JEUDI 7, 14, 21, 28 NOVEMBRE + JEUDI 5 DECEMBRE

Lieu : Centre Socioculturel (salle Flaubert) – 1 Rue de la Baronnerie – BRETTEVILLE-SUR-ODON

Accès : Bus n°11, arrêt Bretteville Eglise → 190m de marche.



Venez découvrir toutes les applications ludiques et pratiques pour faciliter votre quotidien lors de 5 ateliers animés par Présence Verte.

Au programme, découverte des applications :

- Pour vos activités sportives, votre alimentation et votre bien-être,
- Pour votre santé : Ameli, Mon Espace Santé, Doctolib,
- Pour vos déplacements : en voiture, à pied ou en vélo,
- Pour gérer votre boîte de réception et accéder à l'information,
- Pour communiquer et vous divertir.

Profil initié. Engagement demandé sur les 5 ateliers.

Une tablette vous sera prêtée lors des ateliers. Possibilité d'utiliser son smartphone.

GRATUIT - Inscription auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

ATELIER « LES BONS REFLEXES POUR CONSOMMER RESPONSABLE », proposé par l'IRCEM et France Emploi Domicile

VENDEDI 15 NOVEMBRE, de 10h à 12h

Lieu : Espace Conquérant (Salle Deauville) - 3 Place Jean Nouzille – CAEN

Accès : Tram T1, arrêt Poincaré ou T2, arrêt Aviation → 362 à 518m de marche.

Bus n°8, arrêt Collège Normandie → 296m de marche.



Connaissez-vous tous les bons réflexes pour consommer responsable ? France Emploi Domicile et l'IRCEM vous convient à un atelier, animé par UFC Que Choisir, autour de 4 thèmes :

- Réduire sa consommation d'électricité,
- Economiser l'eau à la maison,
- Respirer un air plus sain chez soi,
- Réduire ses déchets.

GRATUIT - Inscription obligatoire au 06 26 08 26 44 ou à normandie@franceemploidomicile.fr

REUNION « L'EMPLOI A DOMICILE EN CESU », proposée par France Emploi Domicile

VENDREDI 15 NOVEMBRE, de 14h à 16h



Lieu : Espace Conquérant (Salle Deauville) - 3 Place Jean Nouzille – CAEN

Accès : Tram T1, arrêt Poincaré ou T2, arrêt Aviation → 362 à 518m de marche.

Bus n°8, arrêt Collège Normandie → 296m de marche.

Vous, ou un proche, souhaitez vous faire aider à domicile ? Venez vous renseigner et découvrir les métiers de l'emploi à domicile, la déclaration CESU, les aides financières possibles et le fonctionnement du crédit d'impôt.

GRATUIT - Inscription obligatoire au 06 26 08 26 44 ou à normandie@franceemploйдomicile.fr

SEANCES « AIR BATTERIE », animées par l'association Siel Bleu

4 SEANCES, de 9h30 à 10h30 : LUNDI 18 + 25 NOVEMBRE ET LUNDI 2 + 9 DECEMBRE



Lieu : Espace Associatif (à côté de l'école Marie Curie) - 4 rue de Provence – IFS

Accès : Bus n°3, arrêt Debussy → 300m de marche.

Le « Air Batterie », qu'est-ce que c'est ? Inspiré du « air guitare » qui consiste à faire semblant de jouer de la guitare, sans guitare... Le « air batterie » consiste à faire semblant de jouer de la batterie avec des baguettes seulement, en alliant des chorégraphies teintées de bonne humeur.

Cette activité permet de développer votre condition physique, la coordination de vos mouvements et de travailler la rythmique. Laissez-vous tenter par cette activité conviviale et sportive !

Participation financière de 8€ (soit 2€/séance).

Sur inscription auprès de Siel Bleu au 07 63 87 73 55 ou à typhaine.goraguer@sielbleu.org

REUNION D'INFORMATION « LE DEROULEMENT DE LA SUCCESSION DEVANT UN NOTAIRE », proposée par le CDAD 14

VENDREDI 13 DECEMBRE, de 14h à 15h30



Lieu : CLIC Caen Couronne - salle 508 (5ème étage) - 17 Avenue Pierre Mendès France – CAEN

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

Comment se déroule une succession ? Comment l'anticiper ? Quels sont mes droits et à quoi dois-je penser ? Le Conseil Départemental d'Accès aux Droits du Calvados (CDAD 14 - Point Info Justice) répondra à vos questions, en compagnie d'un Notaire.

La séance ne permettra pas de résoudre des questions individuelles mais d'aborder des informations qui pourront profiter à tous.

GRATUIT - 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) :

ATELIERS MEMOIRE

Dates et horaires à revoir auprès de l'association

Lieu : Centre Socioculturel du Chemin Vert (à côté de l'Eglise) - 17 Rue Pierre Corneille - CAEN Bus 1, arrêt Le Méridien

L'association Amicale Gym Mémoire organise des ateliers mémoire, tous les 15 jours : mémoire travaillée autour de jeux de mots, typographies, raisonnements, analyses et synthèses de texte, classements et stratégies.

Ces ateliers n'ont pas de visée thérapeutique.

Cotisation demandée : 12€/an.

Inscription auprès de l'association au 06 79 28 22 42 ou à amicalegymmemoire@protonmail.com

ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

SEANCES DECOUVERTES DE L'AVANT-GARDE CAENNAISE

A PARTIR DU LUNDI 4 NOVEMBRE : 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 découvrir gratuitement ses activités physiques pensées pour les seniors : gym douce, ping-pong, pickleball, yoga, foot en marchant, randonnées, etc.

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

LES JOURNEES « L'AUTONOMIE, C'EST DANS LA TETE ! »

MARDI 5 NOVEMBRE : Résidence Grâce de Dieu : 02 31 52 14 54 / ccas.seniors.gracededieu@caen.fr

MERCREDI 6 NOVEMBRE : Résidence Chemin Vert : 02 31 73 26 56 / ccas.seniors.cheminvert@caen.fr

JEUDI 7 NOVEMBRE : Résidence La Guérinière : 02 31 82 28 54 / ccas.seniors.gueriniere@caen.fr

MERCREDI 13 NOVEMBRE : Résidence La Haie-Vigné : 02 31 79 09 26 / ccas.seniors.haievigne@caen.fr

JEUDI 14 NOVEMBRE : Résidence Pierre Heuzé : 02 31 93 14 41 / ccas.seniors.pierreheuze@caen.fr

VENDREDI 15 NOVEMBRE : Résidence La Folie-Couvrechef : 02 31 44 23 71 / ccas.seniors.foliecouvrechef@caen.fr

Les résidences autonomie de la ville de Caen vous proposent de venir participer à des ateliers ludiques, sportifs, gourmands ou artistiques :

De 10h15 à 11h : atelier mémoire « Faites marcher vos méninges ».

De 11h à 12h : atelier danse « Mettez du mouvement dans votre vie ».

De 14h à 15h : atelier jeu d'énigmes « Escape Game à la découverte de Caen » ou atelier cuisine « Cuisinons la Normandie ».

Déjeuner possible à la résidence, sur inscription, au tarif de 8,80 €, hors boisson.

ATELIERS GRATUITS – Programme complet et inscription auprès de chaque résidence.

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

FETE INCLUSIVE

MARDI 19 NOVEMBRE, de 14h à 16h : « Karaoké et danses de groupe »

Lieu : 18 Avenue des Chevaliers - CAEN Bus 2, arrêt Chevaliers

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

ACTIONS DES PARTENAIRES (SUITE) :

INITIATION AU QI GONG

JEUDI 21 NOVEMBRE, de 10h30 à 11h30

Lieu : Résidence « La Girandière » - 36 Rue d'Hérouville - CAEN Bus 5, arrêt Lycée Dumont d'Urville

Séance bien-être de découverte du Qi Gong.

GRATUIT, inscription auprès de la résidence à sophie.deschamps@reside-etudes.fr

FETE INCLUSIVE

MARDI 10 DECEMBRE, de 14h à 16h : « Jazz avec le Insight Trio live »

Lieu : Salle Gutenberg - Rue Jean Gutenberg - CAEN Tram 1 ou 3, arrêt Concorde / Bus 8, arrêt Claude Monet

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 séniors, 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

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

ACTIONS POUR LES AIDANTS :

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

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

Lieu : Silver Appart - 5 Rue Molière - CAEN (quartier Chemin Vert)

MARDI 12 NOVEMBRE, de 14h à 16h : Se relaxer pour relâcher les tensions : la découverte du Qi Gong.

MARDI 10 DECEMBRE, de 14h à 16h : Rechercher un établissement adapté et trouver comment le financer.

GRATUIT - Inscription auprès du CLIC au 02 50 22 40 20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

LES AVANCEES DE LA RECHERCHE DANS LA MALADIE DE PARKINSON, proposée par le Comité 14 France Parkinson

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

VENDREDI 22 NOVEMBRE, de 14h à 16h

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

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

MARDI 5 NOVEMBRE

11H00 – 12H30

Siel Bleu : Escape Game « Bien sur sa planète »

JEUDI 28 NOVEMBRE

10H00 – 11H30

Les Eco-Gestes

MARDI 3 DECEMBRE

10H00 – 12H00

Atelier Jeux Mémoire

MARDI 3 DECEMBRE

14H00 – 15H00

Lishan : Qigong

JEUDI 12 DECEMBRE

10H00 – 12H00

1001 Bûches : comment prévenir la chute ?

VENDREDI 13 DECEMBRE

14H00 – 16H00

Nutrition :
Lecture des étiquettes

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 50 22 40 20**

Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?

N'hésitez pas à nous en informer en téléphonant au **02 50 22 40 20**

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