

ATELIER « TOUS PIETONS », ANIME PAR L'ASEPT

JEUDI 14 NOVEMBRE A 14H30

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN
L'atelier « tous piétons » s'articule autour de quatre thématiques : les espaces de circulation, les traversées, les déplacements urbains, les questions du public.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

ATELIER « CONDUITE SENIORS », ANIME PAR L'ASEPT

JEUDI 21 NOVEMBRE A 14H30

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN
Pour continuer à se déplacer en toute sécurité et préserver son autonomie.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

« FORUM SENIORS DYNAMIQUES », DU PÔLE DE VIE DE QUARTIER DE VENOIX

VENDREDI 22 NOVEMBRE DE 9H30 A 17H00

Lieu : Maison de quartier de Venoix - 18, avenue des chevaliers – CAEN
Animation des stands et programmation de temps forts tout au long de la journée.
Programme et renseignements au pôle de vie au 02.14.37.31.00 ou au clic au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

REUNION D'INFORMATION SUR LE DON D'ORGANE, ANIMEE PAR FRANCE ADOT 14

LUNDI 2 DECEMBRE A 10H

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN
Informations sur les modalités du don d'organes, le contexte législatif, et témoignages.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

VERNISSAGE DU RECUEIL « BIDOUILLES ET ASTUCES D'AUTREFOIS »

VENDREDI 6 DECEMBRE A 14H

Lieu : Les Salles du rempart, Musée de Normandie - Château de CAEN
Dans le cadre de la Semaine Bleue ayant pour thème « Pour une société plus respectueuse de la planète, ensemble agissons », les établissements de Caen et couronne ont proposé des recettes de trucs et astuces en lien avec l'écologie. Les résidents ont transmis leurs secrets qui ont été recueillis dans un livret. C'est l'occasion de le découvrir lors d'un moment convivial ! Un pot sera offert à l'issue de la présentation du recueil.
Possibilité ensuite de visiter l'exposition « Caen en Images », proposée par le Musée de Normandie.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

CONFERENCE SUR LE MAL DE DOS, ANIMEE PAR UN KINESITERAPEUTE, EN PARTENARIAT AVEC LA MUTUALITE FRANCAISE DE NORMANDIE

MARDI 10 DECEMBRE DE 14H A 16H

Lieu : Maison de quartier de Venoix - 18, avenue des chevaliers - CAEN
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

L'AGENDA de votre



CONFERENCE SANTE « PREVENIR LES CHUTES CHEZ LES SENIORS »

MARDI 17 SEPTEMBRE A 14H30

Lieu : Résidence seniors Les essentielles, 35-37 rue Fred Scamaroni – CAEN
Regards croisés de l'ergothérapeute et du médecin gériatre - Intervenants de la clinique KORIAN SSR d'ifs. La conférence sera suivie d'une collation.
Information et pré-réservation au 02.61.10.04.00

CYCLE DE 10 SEANCES DE REFLEXOLOGIE ET RELAXATION LUDIQUE, ANIMEES PAR UNE SOPHROLOGUE

LES JEUDIS 12-19-26 SEPTEMBRE – 3-10-17 OCTOBRE – 7-14-21 ET 28 NOVEMBRE DE 15H30 A 17H00

Lieu : Pôle de Vie des Quartiers Centre Sud-Ouest – Maison de Quartier de Venoix - 18, avenue des Chevaliers - CAEN
Cycle combiné pour découvrir 3 activités de détente. Prévoir tapis de sol et bouteille d'eau.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

CONFERENCE VITALITE ANIMEE PAR L'ASEPT

MARDI 17 SEPTEMBRE A 14H

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN
Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, aider à améliorer la qualité de vie et à préserver le capital santé.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

JOURNEE MONDIALE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

VENDREDI 20 SEPTEMBRE DE 14H00 A 17H00

Lieu : Amphithéâtre du CHU de CAEN
14h30 : Conférence animée par le PR. MARTINAUD du CHU de CAEN : « Intérêt aujourd'hui d'un diagnostic de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées », suivie d'une table ronde animée par des professionnels.
De 14h à 17h - Stand d'information dans le hall du CHU.
Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

FORUM DU BIEN VIEILLIR

JEUDI 26 SEPTEMBRE DE 10H A 17H

Lieu : Salle LA FONDERIE, 1 Avenue du Haut Crépon – HEROUVILLE SAINT CLAIR

« Zoom sur la vie quotidienne »

Renseignements :

Auprès du Pôle Seniors d'Hérouville-Saint-Clair au 02.31.45.77.77 ou à residenceduval@herouville.net

Auprès du CLIC de Caen Couronne au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à

cliccaencouronne@calvados.fr

FORUM SENIORS

MARDI 1^{ER} OCTOBRE DE 10H A 18H

Lieu : Salle François Mitterrand, esplanade François Mitterrand - IFS

« ATOUT SENIOR »

Renseignement auprès du CCAS d'IFS au 02.31.35.26.95.

Semaine Bleue 2019 du 7 au 13 OCTOBRE

Renseignements et programme disponible au CLIC de Caen couronne

Au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à

cliccaencouronne@calvados.fr

RENCONTRE SANTE : RELAXATION ET BIEN-ETRE, EN PARTENARIAT AVEC LA MUTUALITE FRANCAISE DE NORMANDIE

VENDREDI 11 OCTOBRE DE 10H00 A 16H30

Lieu : Hôtel MERCURE, Place Courtonne - CAEN

10 h - 12 h : Conférence santé sur le thème « LA COHERENCE CARDIO RESPIRATOIRE » par Alain SIMONI, psychothérapeute. C'est une pratique conseillée par le corps médical, qui a de nombreux bienfaits dont la gestion du stress et de l'anxiété, un meilleur sommeil, une diminution du risque cardio vasculaire, une mise à distance des émotions négatives, et une amélioration de l'apprentissage et de la mémorisation.

A partir de 14h :

- Découverte de pratiques lors d'ateliers « Relaxation sonore », « Test de la cohérence cardiaque » et « Réflexologie ».
- Dégustation des recettes des structures seniors de Caen et Couronne, préparées pour le concours organisé sur le thème de la " Finger food ". En présence de « MARLUX Cie », avec Hélène et Gabriel.
- Exposition d'une sélection d'ouvrages sur la relaxation et le bien-être par la bibliothèque Alexis de Tocqueville.
- Présentation du logement intergénérationnel avec l'association LIEN.

Pour ateliers et conférence, inscriptions souhaitées auprès du CLIC de Caen couronne au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

« FORUM SANTE »

MARDI 15 OCTOBRE DE 10H00 A 12H30 ET DE 13H30 A 17H00

Lieu : Espace Athéna – 22 rue des écoles – CARPIQUET

Salon à destination des seniors, stands d'information (logement, atelier équilibre, débat l'après-midi, tombola...).

Renseignements auprès du CCAS de CARPIQUET, Maryvonne CHARLET, au 02.31.71.16.00

CONFERENCE SANTE ET PREVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES, ANIMEE PAR L'ASEPT

MARDI 15 OCTOBRE A 10H30

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN

Informations diverses sur la nutrition, l'activité physique, l'analyse des risques de chutes, la prévention des incendies domestiques... A l'occasion de cette réunion, l'ASEPT procédera à l'inscription des ateliers santé et prévention des accidents domestiques qui se dérouleront les lundi 4 et mardi 5 novembre à 9h30 au CLIC.

Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

SALON DES SENIORS DE NORMANDIE

VENDREDI 25, SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 OCTOBRE

Lieu : Au Parc des Expositions - CAEN

4 euros l'entrée.

Loisirs, Culture & Voyages - Mes droits, Ma retraite, Mon patrimoine – etc.

Renseignements : Event Et Moi 02 31 51 91 75 - contact@eventetmoi.fr

INITIATION TELEPHONE MULTI-MEDIA (SMARTPHONE), ANIMEE PAR L'ASSOCIATION AGIR ABCD

MARDI 5 OU MERCREDI 6 OU JEUDI 7 NOVEMBRE A 14H

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN

Premier contact, mise en service, organisation, connexion et sécurité du téléphone mobile.

Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

« THEATRE FORUM SUR LA DOULEUR »

JEUDI 7 NOVEMBRE DE 14H A 16H

Lieu : Salle de la Fonderie, 1 Av du Haut Crépon – HEROUVILLE SAINT CLAIR

Pièce de théâtre forum sur la douleur, avec l'intervention d'un médecin spécialisé sur la douleur.

Après-midi organisée par le Groupe de protection sociale AG2R LA MONDIALE avec l'association DOULEURS SANS FRONTIERES et la Cie Théâtrale TENFOR.

Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20 ou à cliccaencouronne@calvados.fr

CONFERENCE SOMMEIL, ANIMEE PAR L'ASEPT

MARDI 12 NOVEMBRE A 10H

Lieu : CLIC Caen et couronne, salle 106 (1^{er} étage), 17 Av Pierre Mendès France – CAEN

Pour mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, et connaître les conseils et astuces.

Inscription au CLIC au 02.50.22.40.35 ou 02.50.22.40.20

ou à cliccaencouronne@calvados.fr