



La
Maison
départementale
des solidarités



AGENDA *Seniors*

MAI – JUIN 2026

CAEN ELARGI

Samedi 2 Mai 10h/18h	ESCALE BIEN-ETRE « spéciale fête des mères » Célébrez la fête des Mères avec un massage des mains Offert sur rendez-vous.	HEROUVILLE SAINT CLAIR EHPAD ASIALYS 101 avenue de la 3 ^{ème} D.I.B	Inscription : EHPAD ASIALYS 02 31 58 31 31 asialys@mutuelle-mbv.fr
Lundi 4 Mai 9h/17h	Sensibilisation au CODE DE LA ROUTE Sensibilisation au code de la route pour les séniors avec des ateliers ludiques	CABOURG Résidence DOMITYS « Le Carrousel » 4 avenue André Thiers	Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00
Mardi 5 Mai 14h30/16h	ATELIER CREATIF Sculpture/Peinture Venez créer en petit groupe des sculptures en argile ou peindre dans une ambiance conviviale et chaleureuse.	LUC SUR MER Espace de vie sociale intercommunal de Cœur de Nacre 7 rue des Délettes	Inscription : ADAJ 02 31 47 18 04 adaj@adaj.org <i>Modalités</i> : 4€ la séance

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Calvados



LE DÉPARTEMENT



Avec le soutien financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Calvados

AGENDA DU CLIC

<p>Mardi 5 mai Vendredis 22 mai 5 et 19 juin 10h/11h30</p>	<p>Travailler son énergie avec le QI GONG</p> <p>Le Qi Gong, gymnastique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise, pour améliorer la santé et prévenir les déséquilibres du corps.</p>	<p>COURSEULLES SUR MER Les 5 et 22 mai et 19 juin : Salle Joinville, rue du Bessin Le 5 juin : Salle Quiquemelle, 1 pl du Marché</p>	<p>Inscription : ADAJ 02 31 37 18 04 adaj@adaj.org</p> <p>Modalités : 7€ la séance</p>
<p>Mardi 5 Mai 14h/16h</p>	<p>BLABLA'DES à la Fabrique à biscuits</p> <p>Visite gratuite avec les volontaires en service civique solidarité séniors de l'association Unis-cité d'Epron.</p>	<p>CAMBES EN PLAINE Fabrique à biscuits 10 route du Londel</p>	<p>Inscription : UNISCITE - Noémie BLAIS au 06 72 01 69 09 - Claudia VERDUN au 07 67 04 50 71</p>
<p>Mardis 5 et 19 mai 14H/16H30</p>	<p>ATELIER d'Expression des Volontés Funéraires</p> <p>Ensemble nous parcourons le « chemin des funérailles » → démarches, étapes, coûts, obligations...</p>	<p>CAEN Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00</p>
<p>Mardis 5 mai/ 2 juin 15h00</p>	<p>SOPHROLOGIE</p> <p>Venez vous détendre avec Charline, Sophrologue.</p>	<p>CAEN Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00</p> <p>Modalités : 4€ la séance</p>
<p>Jeudi 7 Mai 9h/12h</p>	<p>Stand CLIC sur le marché</p> <p>L'objectif est de présenter les actions du CLIC aux séniors et aidants</p>	<p>MONDEVILLE Sur le marché Place Robert Estival, rue Chapron</p>	<p>Renseignement auprès du CLIC</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Jeudis 7 et 21 mai 04 et 21 juin 14h30/17h</p>	<p>BARAQUE A FRAT</p> <p>La Baraque à frat, ouverte à tous et gratuite, permet de favoriser le lien social entre les habitants, autour d'un café avec des jeux de société ou des activités manuelles.</p>	<p>CESNY AUX VIGNES Les <u>7 mai</u> et <u>4 juin</u> : 1 rue André Lemaître</p> <p>QUEZY Les <u>21 mai</u> et <u>18 juin</u> : 1 rue Jules Rame</p>	<p>Inscription : LES PETITS FRERES DES PAUVRES 07 56 30 94 40 fiona.papin@petitsfreresdespauvres.fr</p> <p><i>Accessibilité</i> : Possibilité de transport sur inscription</p>
<p>Jeudi 7 Mai 14h/16h</p>	<p>CAFE SENIORS</p> <p>Les volontaires en service civique solidarité séniors d'Epron vous proposent un café avec discussions, jeux goûter...</p>	<p>EPRON Espace de vie sociale intercommunal « Le Faitout » 10 rue de l'église</p>	<p>Inscription : UNISCITE - Noémie BLAIS au 06 72 01 69 09 - Claudia VERDUN au 07 67 04 50 71</p>
<p>Jeudis 7 et 21 mai 4 et 18 juin 10h/11h30</p>	<p>YOGA BIEN-ETRE</p> <p>Séances de yoga : pratique douce centrée sur la respiration, l'écoute du corps et la mobilité consciente.</p>	<p>PLUMETOT Salle du Clos Fleuri 1 place de la Mairie</p>	<p>Inscription : ADAJ 02 31 37 18 04 adaj@adaj.org</p> <p><i>Modalités</i> : 7€ la séance</p>
<p>Lundi 11 Mai 17h/18h</p>	<p>RELAXATION - Bols chantants</p> <p>Venez vous détendre lors d'un atelier relaxant autour des bols chantants.</p>	<p>IFS Résidence DOMITYS « Les Arilles » 13 avenue du régiment Maisonneuve</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00</p> <p><i>Modalités</i> : 5€ la séance</p>
<p>Mardis 12,19 et 26 mai 2, 9, 16, 23 et 30 juin 10h/11h</p>	<p>A MON RYTHME</p> <p>Participez à un cycle de 6 séances d'activités physiques adaptées. Petit déjeuner d'information : mardi 12 mai</p>	<p>ANISY Mairie 1 rue de la Chênaie</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p> <p><i>Modalités</i> : prévoir une tenue adaptée, des chaussures fermées et 1 bouteille d'eau</p>



Accès aux droits	Activités physiques	Aide aux aidants	Santé & bien-être	Cadre de vie	Culture & loisirs	Numérique	Autres
------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------	-------------------	-----------	--------

AGENDA DU CLIC



<p>Mercredi 13 Mai 14h/16h</p>	<p>FLANERIE BOTANIQUE ET MUSICALE : Apprivoiser l'arthrose en douceur</p>	<p>CAEN Cours général Koenig Bord de l'orne</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p>
<p>Mercredi 13 Mai 15h/16h</p>	<p>VISITE VIRTUELLE : Les Saintes-Maries-de-la-Mer et la culture gitane</p> <p>Découvrez les Saintes-Maries-de-la mer comme si vous étiez. Participez à notre visite virtuelle en direct avec un guide qui vous fera explorer les ruelles emblématiques, l'église fortifiée et les paysages uniques de la Camargue.</p>	<p>CAEN Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00</p>
<p>Vendredi 15 Mai 14h30/16h</p>	<p>CONFERENCE « la dame aux camélias »</p> <p>Conférence littéraire</p>	<p>CABOURG Résidence DOMITYS « Le Carrousel» 4 avenue André Thiers</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00</p>
<p>Vendredi 15 Mai 15h20/17h</p>	<p>CONFERENCE</p> <p>En direct avec un guide sur les sentiers des moulins d'Alphonse DAUDET</p>	<p>IFS Résidence DOMITYS « Les Arilles » 13 avenue du régiment Maisonneuve</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Samedi 16 Mai 15h/16h30</p>	<p>ESCAPE GAME</p> <p>Jeu de rôle: Devenez Sherlock le temps d'une enquête policière</p>	<p>CABOURG</p> <p>Résidence DOMITYS « Le Carrousel » 4 avenue André Thiers</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00</p>
<p>Lundi 18 Mai 14h00</p>	<p>PRINTEMPS DES SENIORS : Les seniors et les animaux, le pouvoir du lien</p> <p>Assister à la projection du film « Le procès du chien » suivi d'un débat avec une professionnelle de la médiation animale.</p> <p><i>Avril, une avocate habituée aux causes perdues, accepte de défendre Cosmos, un chien accusé de multiples morsures et menacé d'euthanasie. Elle obtient qu'il ait droit à un véritable procès, ce qui déclenche un débat public passionné autour du statut des animaux et de la justice.</i></p>	<p>HEROUVILLE SAINT CLAIR</p> <p>Café des images 4 square du théâtre</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p> <p><i>Modalités</i> : un goûter vous sera offert à l'issue de l'animation</p>
<p>Mardis 19 mai et 16 juin 10h/12h</p>	<p>ACTIVITE CREATIVITE LUDIQUE</p> <p>Atelier broderie sur vieilles photos ou cartes postales Illustration de carnets souvenirs. → Apportez vos photos à customiser</p>	<p>DOUVRES LA DELIVRANDE Le <u>19 mai</u></p> <p>CRESSERONS Le <u>16 juin</u></p>	<p>Inscription : ADAJ 02 31 37 18 04 adaj@adaj.org</p> <p><i>Modalités</i> : 5€ la séance</p>
<p>Mercredi 20 Mai 14h/16h</p>	<p>Atelier POTAGER</p> <p>Les volontaires en service civique solidarité seniors d'Epron ainsi que les volontaires du service civique ambassadeurs de l'écologie vous proposent un atelier potager (conseils, sensibilisations...)</p>	<p>EPRON</p> <p>Espace de vie sociale intercommunal « Le Faitout » 10 rue de l'église</p>	<p>Inscription : UNISCITE, auprès de - Noémie BLAIS au 06 72 01 69 09 - Claudia VERDUN au 07 67 04 50 71</p>



Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Mercredi 20 Mai 15h/16h</p>	<p>Atelier DISCUSSIONS : Les origines des expressions françaises</p> <p>Rejoignez-nous pour un moment convivial où nous explorerons l'histoire surprenante et parfois insolite de nos expressions du quotidien.</p>	<p>CAEN</p> <p>Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00</p>
<p>Jeudi 21 mai Vendredi 26 juin 16h30/18h30</p>	<p>CAFE MÉMOIRE</p> <p>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.</p>	<p>CAEN</p> <p>Le <u>21 mai</u> : Bar de l'Europe 38 rue de Malon</p> <p>HEROUVILLE SAINT CLAIR</p> <p>Le <u>26 juin</u> : Café des Arts 2 square du théâtre</p>	<p>Inscription : FRANCE ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact14@francealzheimer.org</p>
<p>Jeudis 21, 28 mai 04, 11, 18 et 25 juin 10h/12h</p> <p>-----</p> <p>Jeudis 21 et 28 mai 04, 11, 18 et 25 juin 14h/16h</p>	<p></p> <p>Atelier d'INITIATION NUMERIQUE Profil débutant <u>Engagement demandé sur l'ensemble des 6 dates</u></p> <p>Atelier de PERFECTIONNEMENT NUMERIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gestion des photos du Smartphone: jeudi 21 mai <input type="checkbox"/> Stockage des fichiers, sauvegardes, cloud: jeudi 28 mai <input type="checkbox"/> Améli, Doctolib: jeudi 04 juin <input type="checkbox"/> Achats en ligne: jeudi 11 juin <input type="checkbox"/> Réseaux sociaux, visioconférence: jeudi 18 juin <input type="checkbox"/> Sensibilisation à la désinformation, infox et fake news: jeudi 25 juin <p><u>Possibilité de vous inscrire à une ou plusieurs dates au choix</u></p>	<p>CAEN</p> <p>Le 1901, Maison des associations 8 Rue germaine Tillion</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p> <p><i>Modalités :</i> venir avec son PC, tablette ou smartphone Intervention de l'Association AGIR ABCD</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Vendredi 22 Mai 14h30/16h30</p>	<p>Comment bénéficiaire de l'APA et des différentes aides ?</p> <p>Intervention du CLIC</p>	<p>OUISTREHAM</p> <p>EHPAD RIVABEL'AGE 5 avenue du Colonel Dawson</p>	<p>Inscription : EHPAD RIVABEL'AGE 02 31 08 35 00 accueil.rivabelage@normandie-generations.fr</p>
<p>Vendredi 22 Mai 18h30</p>	<p>SOIREE AMERICAINE - COUNTRY</p> <p>Diner tex-mex, démonstration et initiation à la danse country.</p>	<p>COURSEULLES SUR MER</p> <p>Résidence DOMITYS 50 rue du 8 mai</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 31 97 98 99 Julie.christophe@domitys.fr</p> <p><i>Modalités</i> : 20 € la soirée, sur réservation avant le 11 mai</p>
<p>Mercredi 27 Mai 10h/16h</p>	<p>REPAS PARTAGE</p> <p>Les volontaires en service civique solidarité séniors d'Epron ainsi que les volontaires du service civique ambassadeurs de l'environnement vous proposent une journée repas partagé (préparation des plats, repas, échanges, jeux, sensibilisations...).</p>	<p>EPRON</p> <p>EVS Le Faitout 10 rue de l'église</p>	<p>Inscription : UNISCITE - Noémie BLAIS au 06 72 01 69 09 - Claudia VERDUN au 07 67 04 50 71</p>
<p>Mercredi 27 Mai 14h/16h</p>	<p>Utiliser efficacement l'Intelligence Artificielle</p> <p>Venez apprendre une méthode simple et efficace pour vous en servir. → Apporter son ordinateur portable. Possibilité de prêt si besoin</p>	<p>BELLENGREVILLE</p> <p>Maison de Services Public 4 bis route de Paris</p>	<p>Inscription : MSAP BELLENGREVILLE 02 31 23 68 08 07 85 63 22 37 msap@valesdunes.fr</p> <p><i>Modalités</i> : prérequis obligatoires précisés lors de l'inscription</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Jeudi 28 Mai 10h/12h</p>	<p>CONFERENCE MÉMOIRE TONIQUE</p> <p>Proposition de s'inscrire à des ateliers à l'issue de cette rencontre</p>	<p>SAINT MARTIN DE FONTENAY Rue Virgile Challe → Local des anciens</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p> <p><i>Modalités</i> : Conférence GRATUITE Intervention de l'ASEPT Normandie</p>
<p>Jeudi 28 Mai 14h/16h</p>	<p>JEUX DE MEMOIRE</p> <p>Venez partager un après-midi convivial pour stimuler votre mémoire.</p>	<p>TOURVILLE SUR ODON Salle communale → Face à la Mairie</p>	<p>Inscription : UNISCITE, auprès de - Noémie BLAIS au 06 72 01 69 09 - Claudia VERDUN au 07 67 04 50 71</p>
<p>Jeudi 28 Mai 13h/17h</p>	<p>FORUM SANTE</p> <p>Que vous souhaitiez en savoir plus sur la prévention, échanger avec des professionnels ou bénévoles d'associations, découvrir de nouvelles activités ou simplement passer un moment convivial, ce forum est fait pour vous !</p>	<p>DEMOUVILLE Salle polyvalente Rue du bout</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p>
<p>Jeudis 28 mai 11 et 25 juin 10h30/11h30</p>	<p>SOPHROLOGIE ET RESPIRATION</p> <p>La sophrologie associe respiration, mouvements doux et relaxation dynamique, assis ou debout. Un temps d'échange permet d'exprimer ses ressentis en début et fin de séance.</p>	<p>LUC SUR MER Club house de foot 8 rue du Dr Tessel</p>	<p>Inscription : ADAJ 02 31 37 18 04 adaj@adaj.org</p> <p><i>Modalités</i> : 7€ la séance</p>



Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Jeudis 28 mai 11 et 25 juin 11h/12h</p>	<p>COURS DE DANSE</p> <p>Cours de danse adapté à tous. Echauffement, chorégraphie assise et danse de salon dans une ambiance conviviale.</p>	<p>HEROUVILLE SAINT CLAIR</p> <p>EHPAD ASIALYS 101 avenue de la 3^{ème} D.I.B</p>	<p>Inscription : EHPAD ASIALYS 02 31 58 31 31 animation.asialys@mutuelle-mbv.fr</p>
<p>Jeudis 28 mai 04,11, 25 juin 02, 09,16 et 23 juillet 14h/16h</p>	<p>Atelier INITIATION NUMERIQUE</p> <p>L'atelier s'adresse aux débutants désireux de découvrir ou d'approfondir les bases du numérique sur tablettes ou smartphones en 8 séances de 2 heures.</p>	<p>CAEN</p> <p>Pôle de vie quartiers Nord-Ouest 5 rue Jean Racine</p> <p>Accessibilité : lignes 1, 6A, 6B, 9, 21 et 100 – arrêt Molière Lignes 6A, 6B et 20 – arrêt Champagne Lignes 9 et 125 – arrêt église St Joseph</p>	<p>Inscription : ASEPT 02 31 52 04 83 animationseniors@caen.fr</p>
<p>Vendredi 29 mai Mercredi 17 juin 10h/12h</p>	<p>ESCAPADE NUMERIQUE en Val es Dunes</p> <p>Une nouvelle manière ludique de découvrir le marais alcalin de Chicheboville-Bellengreville sur une distance de 2,5 kms. → Prévoir chaussures de randonnée ou bottes, bouteille d'eau, chapeau, smartphone chargé</p>	<p>BELLENGREVILLE</p> <p>Maison de services public 4 bis route de Paris</p>	<p>Inscription : MSAP BELLENGREVILLE 02 31 23 68 08 07 85 63 22 37 msap@valesdunes.fr</p>
<p>Samedi 30 Mai 11h45/16h</p>	<p>BARBECUE et BAL GINGUETTE</p> <p>Fêtons ensemble les 5 ans de la résidence autour d'un barbecue suivi d'un bal guinguette</p>	<p>CAEN</p> <p>Résidence Séniors STELLA 36 rue d'Hérouville</p>	<p>Inscription : RESIDENCE STELLA 02 31 53 47 40 anim.caen@stella-management.com</p> <p><i>Modalités :</i> 19,95€ par personne</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC



<p>Lundi 1^{er} Juin 10h00</p>	<p>CAP SUR LE BIEN-VIEILLIR</p> <p>Matin : présentation du CLIC et de l'Association HANDUO (accompagnement pour faciliter les déplacements sur Caen la Mer et prochainement Val es Dunes).</p> <p>Après-midi : Visite du Silver Apart à CAEN (appartement aménagé présentant des solutions adaptées au bien-vieillir chez soi, confort, sécurité, prévention des chutes, aides techniques). Visite guidée avec un ergothérapeute</p>	<p>BELLENGREVILLE</p> <p>Maison de Services Public 4 bis route de Paris</p> <p><i>Accessibilité pour se rendre à CAEN :</i></p> <p>En train : accompagné de 3 personnes de la MSAP – billet train et bus pris en charge.</p> <p>En voiture : en covoiturage</p>	<p>Inscription : MSAP BELLENGREVILLE 02 31 23 68 08 msap@valesdunes.fr</p> <p><i>Modalités :</i> possibilité de manger sur place le midi en apportant son repas</p>
<p>Lundi 1^{er} Juin 12h00</p>	<p>UNE JOURNEE EN GRECE</p> <p>Déjeuner Grec suivi d'une diffusion du film « la Grèce continentale » en présence du réalisateur Patrick Bureau. Suivi d'un débat-conférence.</p>	<p>COURSEULLES SUR MER</p> <p>Résidence DOMITYS « La plage de Nacre » 50 rue du 8 mai</p>	<p>Inscription : Résidence DOMITYS 02 31 97 98 99</p> <p><i>Modalités :</i> 24€ déjeuner et conférence incluse</p>
<p>Lundi 1^{er} Juin 14h30/16h</p>	<p>CINE-CONFERENCE : la GRECE</p> <p>Diffusion d'un film sur la Grèce continentale en présence du réalisateur Patrick Bureau, suivi d'un débat-conférence et initiation au sirtaki.</p>	<p>CAEN</p> <p>Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00</p>
<p>Mardi 2 Juin 10h30/16h30</p>	<p>BLABLA'DES : Colline aux Oiseaux</p> <p>Les volontaires en service civique solidarité seniors d'Epron vous proposent une journée pique-nique, jeux, discussions et détente à la colline aux oiseaux. → Prévoir son pique-nique</p>	<p>EPRON</p> <p>Espace de vie sociale intercommunal « Le Faitout » 10 rue de l'église</p>	<p>Inscription : UNISCITE, auprès de - Noémie BLAIS au 06 72 01 69 09 - Claudia VERDUN au 07 67 04 50 71</p> <p><i>Modalités :</i> 3,60€ pour les tickets de bus à régler directement auprès du chauffeur</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Mardi 2 Juin 14h30/16h30</p>	<p>LES ACHATS SUR INTERNET</p> <p>Risques et avantages du shopping en ligne. Précautions à prendre et paiement sécurisé.</p>	<p>HERMANVILLE SUR MER</p> <p>Salle « La Ferme » Avenue Albert Camus</p>	<p>Inscription : CCAS Hermanville 02 31 36 18 00 accueil@hermanville-sur-mer.fr</p>
<p>Mercredi 3 juin Vendredi 5 juin Mercredi 10 juin 11h00</p>	<p>ESCAPE GAME « Enquête au 221 Baker Street »</p> <p>Un poète assassiné, des énigmes littéraires, un manoir plein de secrets... Serez-vous assez brillants pour suivre les traces de Sherlock et élucider le mystère ?</p>	<p>COURSEULLES SUR MER</p> <p>Résidence DOMITYS 50 rue du 8 mai</p>	<p>Inscription : Résidence DOMITYS 02 31 97 98 99 julie.christophe@domity.fr</p>
<p>Jeudi 4 Juin 14h00</p>	<p>FORUM SENIORS</p> <p>Venez participer à un après-midi dédié aux seniors, placé sous le signe de l'information, de la rencontre et de la convivialité.</p>	<p>EVRECY</p> <p>Salle des fêtes (Derrière la Mairie)</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p>
<p>Jeudi 4 Juin 14h30/16h30</p>	<p>CONFERENCE REGIONALE : « Une journée en Grèce »</p> <p>Patrick Bureau de l'association Terre Horizon vous fera voyager en Grèce le temps d'une journée.</p>	<p>CABOURG</p> <p>Résidence DOMITYS 4 avenue André Thiers</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00</p>



Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Samedi 6 Juin 15h/17h</p>	<p>CAFE MORTEL : la musique au cœur des funérailles Avec Elise GUILLOU, écrivain, musicien et officiant funéraire, venez explorer la place de la musique dans les rites funéraires, poser vos questions et écouter de beaux chants.</p>	<p>HEROUVILLE SAINT CLAIR Bibliothèque 5 square du théâtre</p>	<p>Inscription : COOPERATIVE FUNERAIRE 07 66 92 44 64 animation@cooperatifunerairenormande.fr</p>
<p>Dimanches 7, 14, 21 et 28 juin 10h à 11h30</p>	<p>QI GONG Tous les dimanches de juin, venez participer en groupe au Qi Gong sur la plage !</p>	<p>LANGRUNE SUR MER Sur la plage → à coté du poste de secours</p>	<p>Inscription : ADAJ 02 31 37 18 04 adaj@adaj.org <i>Modalités</i> : 7€ la séance</p>
<p>Lundi 8 Juin 14h30/17h30</p>	<p>CONCOURS DE BELOTE Inscription en duo Un lot à gagner pour les 3 premières places du concours</p>	<p>COURSEULLES SUR MER DOMITYS 50 rue du 8 mai</p>	<p>Inscription : Résidence DOMITYS 02 31 97 98 99 julie.christophe@domitys.fr <i>Modalités</i> : 5€ / personne</p>
<p>Lundi 8 Juin 17h/18h</p>	<p>RELAXATION - Bols chantants - Venez vous détendre lors d'un atelier relaxant autour des bols chantants.</p>	<p>IFS Résidence DOMITYS « Les Arilles » 13 avenue du régiment Maisonneuve</p>	<p>Inscription : Résidence DOMITYS 02 70 24 80 00 <i>Modalités</i> : 5€ la séance</p>
<p>Mardi 9 Juin 10h/12h</p>	<p>PREVENTION : Lutter contre les arnaques Conférence et interview du lieutenant de la Gendarmerie de Ouistreham sur le thème des arnaques.</p>	<p>BLAINVILLE SUR ORNE Salle Damien Bey 1 rue Gabriel Péri</p>	<p>Inscription : Animation Séniors 02 31 53 62 72 06 75 66 95 28 animationseniors@blainville-sur-orne.fr</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Mardi 9 Juin 14h30/16h30</p>	<p>SPECTACLE MUSICAL « Les valseuses »</p> <p>Chansons française théâtralisées et burlesques. Goûter offert.</p>	<p>HEROUVILLE SAINT CLAIR EHPAD ASIALYS 101 avenue de la 3^{ème} D.I.B</p>	<p>Inscription : EHPAD ASIALYS 02 31 58 31 31 animation.asialys@mutuelle-mbv.fr</p>
<p>Jeudi 11 Juin 14h/16h</p>	<p>Découverte de l'Intelligence Artificielle</p> <p>Venez comprendre son histoire et son fonctionnement pour en avoir une meilleure connaissance.</p>	<p>BELLENGREVILLE Maison de services public 4 bis route de Paris</p>	<p>Inscription : MSAP BELLENGREVILLE 02 31 23 68 08 07 85 63 22 37 msap@valesdunes.fr</p>
<p>Vendredi 12 Juin 14h30/16h30</p>	<p>CONFERENCE – TEMPS D'ECHANGE « S'épanouir ensemble »</p> <p>Intervention de Marie-Laure JARIEL, psychologue à l'EHPAD.</p>	<p>OUISTREHAM EHPAD RIVABEL'AGE 5 avenue du Colonel Dawson</p>	<p>Inscription : EHPAD RIVABELAGE 02 31 08 35 00 accueil.rivabelage@normandie-generation.fr</p>
<p>Samedi 13 Juin 14h/18h</p>	<p>Atelier SOUPLESSE DES MAINS, « Spécial fête des Pères »</p> <p>Célébrez la fête des Pères avec une séance de relaxation palmaire pour dénouer les tensions articulaires. Offert sur rendez-vous.</p>	<p>HEROUVILLE SAINT CLAIR EHPAD ASIALYS 101 avenue de la 3^{ème} D.I.B</p>	<p>Inscription : EHPAD ASIALYS 02 31 58 31 31 asialys@mutuelle-mbv.fr</p>
<p>Mardis 16 ,23 et 30 juin 7 juillet 10h/12h</p>	<p>DOULEURS ARTICULAIRES et si on agissait ?</p> <p>Cet atelier a pour objectif de soulager et prévenir les douleurs articulaires tout en adaptant le parcours aux besoins des participants.</p>	<p>MONDEVILLE Espace municipal de prévention et de santé 34 rue Emile Zola Attention : <u>mardi 30 juin</u>: Salle Pierre Esnault, 17 rue Pasteur</p>	<p>Inscription : CCAS de MONDEVILLE 02 31 70 08 56 prevention.sante@mondeville.fr</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

Mardi 16 Juin 18h30	CONCERT DE JAZZ Venez découvrir le Jazz lors d'un concert apéritif convivial	IFS Résidence DOMITYS « Les Arilles » 13 avenue du régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00
Mercredi 17 Juin 14h30/16h	ESCAPE GAME : Enquête au 221 Baker Street Un poète assassiné, des énigmes littéraires, un manoir plein de secrets...Serez-vous assez brillants pour suivre les traces de Sherlock et élucider le mystère ?	CAEN Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00
Jedi 18 Juin 15h00	CONFERENCE D-DAY Venez découvrir les détails.	IFS Résidence DOMITYS « Les Arilles » 13 avenue du régiment Maisonneuve	Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00
Jedi 18 Juin 14h30/16h30	CONCERT VIDEO PIANO Josselin Matignon, compositeur, vous fera découvrir sa musique accompagnée de photos romantiques.	CABOURG Résidence DOMITYS « Le Carrousel » 4 avenue André Thiers	Inscription : DOMITYS 02 31 28 86 00
Dimanche 21 Juin 14h30/16h	BAL DE L'ETE Bal concert animé par Régis Suez Goûter à thème offert	HEROUVILLE SAINT CLAIR EHPAD ASIALYS 101 avenue de la 3 ^{ème} D.I.B	Inscription : EHPAD ASIALYS 02 31 58 31 31 animation.asialys@mutuelle-mbv.fr

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Lundi 22 Juin 14h</p>	<p>ART FLORAL</p> <p>Cours d'Art Floral : Réalisez votre composition florale</p>	<p>IFS</p> <p>Résidence DOMITYS « Les Arilles » 13 avenue du régiment Maisonneuve</p> <p><i>Places limitées</i></p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 70 24 80 00</p> <p><i>Modalités</i> : 25 € la séance</p>
<p>Lundi 22 Juin 12h</p>	<p>DEJEUNER - CONCERT « Spécial fête de la musique »</p> <p>Déjeuner et ambiance musicale.</p>	<p>COURSEULLES SUR MER</p> <p>Résidence DOMITYS « La plage de Nacre » 50 rue du 8 mai</p>	<p>Inscription : DOMITYS 02 31 97 98 99 julie.christophe@domitys.fr</p> <p><i>Modalités</i> : 30€ / action complète</p>
<p>Lundi 29 Juin 10h/16h30</p>	<p>Cultivons la curiosité !</p> <p>Une journée dédiée aux seniors du Calvados pour découvrir autrement la culture : patrimoine, livres, archives et numérique au cœur du musée de Vieux-la-Romaine.</p>	<p>VIEUX LA ROMAINE</p> <p>Musée archéologique de Vieux-la-Romaine Route de Feuguerolles</p>	<p>Inscription auprès du CLIC</p>
<p>Tous les lundis Du 1^{er} juin au 20 juillet 9h45/11h45</p>	<p>MES PREMIERS PAS NUMERIQUES</p> <p>Ateliers de 8 séances collectives pour une initiation au numérique pour les + de 55 ans. Aucune connaissance informatique requise, tablettes fournies et séances adaptables sur smartphone.</p>	<p>EPRON</p> <p>Médiathèque 24 rue de l'Eglise</p>	<p>Inscription : CCAS EPRON 02 31 44 51 42 ccas@epron.fr</p>



Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Tous les mardis à partir du 5 mai 15h45/16h45</p>	<p>GYM DOUCE</p> <p>Venez profiter d'une séance de gym adaptée dans un lieu chaleureux et convivial.</p>	<p>OUISTREHAM Résidence Les Jardins d'Arcadie 93 avenue de la Mer</p>	<p>Inscription : Résidence Les Jardins d'Arcadie 02 31 25 21 78 ouistreham.sap@jardins-arcadie.fr</p> <p><i>Modalités</i> : 9 € la séance</p>
<p>Tous les mardis Du 26 mai au 30 juin 10h/12h</p>	<p>MARCHONS SUR LES PIEDS, PAS SUR LA TÊTE !</p> <p>Venez évaluer vos capacités d'équilibre et de marche en participant à des exercices pour améliorer votre équilibre. Apprenez à adopter les bonnes pratiques au quotidien pour limiter les risques de chute. Un escape game interactif sera également proposé.</p>	<p>CAEN Pôle de vie des quartiers centre/sud ouest 18 rue des chevaliers</p> <p><i>Accessibilité</i> : ligne 2 et 108, arrêt chevaliers</p>	<p>Inscription : ASEPT 02 31 52 04 83 animationseniors@caen.fr</p>
<p>Tous les mardis 14h/16h30</p>	<p>HALTE RELAIS</p> <p>Activité destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, à un stade léger et modéré. Ce temps vise à proposer un accompagnement adapté tout en offrant un moment de répit aux aidants</p>	<p>DIVES SUR MER Résidence DOMITYS « Les Safrans » 1 rue Jean Isabelle</p>	<p>Inscription : FRANCE ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact@francealzheimer14.fr</p> <p><i>Modalités</i> : 3 € la séance</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

Tous les lundis 9h30/10h30	GYM PREVENTION Venez pratiquer une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs. Cette activité s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Pas de cours pendant les vacances scolaires	LANTHEUIL Salle de la Mairie 3 bis rue Saint-Sylvestre	Inscription : ASSOCIATION SIEL BLEU 07 63 77 13 34 thomas.renault@sielbleu.org <i>Modalités :</i> 65 € le trimestre 18 € l'adhésion annuelle
Tous les lundis 14h/15h		CAEN Pôle de vie des quartiers centre/sud ouest 18 rue des chevaliers	
Tous les mardis 09h30/10h30		BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE Gymnase Victor Lorier Rue de la Perelle	
Tous les jeudis 09h30/10h30		HEROUVILLE SAINT CLAIR Salle de Montmorency 9 rue Abbé Lucas	
Tous les mercredis 10h15/11h	DANSE ASSISE Objectif : se maintenir en forme dans une ambiance chaleureuse.	CAEN Résidence DOMITYS « Les Robes d'Airain » 30 rue du Docteur Tillaux	Inscription : DOMITYS 02 58 23 04 00 <i>Modalités :</i> 4€ la séance
Tous les mercredis 14h/15h30 ou 15h30/17h00	ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES 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 adaptée Activité réservée aux adhérents de l'association.	CAEN Salle de motricité Ecole Michel Trégore Rue des boutiques	Inscription : FRANCE ALZHEIMER 02 31 28 03 54 contact@francealzheimer14.fr <i>Modalités :</i> Pas de séances en août, période de fin d'année et jours fériés.

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

AGENDA DU CLIC

<p>Tout au long de l'année 9h/17h</p>	<p>Accompagnement à la MOBILITE</p> <p>Accompagnement physique personnalisé pour faciliter les déplacements des séniors. Nous proposons un soutien pour se rendre à des forums, des rendez-vous ou diverses actions collectives.</p>	<p>CAEN LA MER CŒUR DE NACRE VAL ES DUNES</p>	<p>Inscription : HANDUO 02 50 28 66 40 handuo.caen@gmail.com</p> <p><i>Modalités</i> : le titre de transport reste à la charge de la personne accompagnée</p>
<p>Tout au long de l'année</p>	<p>SILVER APPART</p> <p>Appartement témoin dédié au bien-vieillir à domicile. Venez découvrir, sur rendez-vous, un lieu unique faisant la démonstration de solutions pratiques et astucieuses pour un quotidien plus sûr et plus confortable.</p>	<p>CAEN 10 rue Molière</p>	<p>Pour plus d'informations : www.silver-appart.fr silver-appart@solihanormandie.fr 06 56 78 83 88</p>

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



Antenne CLIC de Caen Elargi

Maison Départementale des Solidarités

1 place du Canada

14000 CAEN

☎ 02 14 47 50 74

cliccaencouronne@calvados.fr

Antenne CLIC de Caen Elargi

Maison Départementale des Solidarités

Rue de l'Eglise

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02 14 47 55 30

cliccaenouest@calvados.fr

NOS MISSIONS

Des rendez-vous (*conférences, ateliers pratiques ...*) pour bien-vieillir.

Information, écoute, conseils personnalisés, aide aux démarches et orientation.

En savoir + <https://www.calvados.fr/clic>

Recevez l'agenda seniors par mail ou par courrier

Activités réservées aux personnes de +60 ans et aux proches aidants.

Inscription dans la limite des places disponibles.

Toute inscription engage votre présence.

En cas d'absence, pensez à informer l'organisateur.

Désabonnement sur simple demande.