



La
**Maison
départementale
des solidarités**



AGENDA

Séniors

Janvier – Février 2026



HABITAT

Comment bien vivre chez soi

SILVER APPART

Le Silver Appart est un 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. Tout au long de l'année, profitez également d'animations et d'ateliers sur diverses thématiques : numérique, bien-être, nutrition, prévention des chutes...

Lieu: 10 rue de Molière – CAEN

Informations complémentaires : www.silver-appart.fr

Contacts : silver-appart@solihanormandie.fr / 06.56.78.83.88

FORUM BIEN VIEILLIR – Une initiative d'INOLYA

□ **Mardi 10 février de 14h30 à 17h**

Lieu : Salle Nelson MANDELA - DIVES SUR MER

Venez vous informer et trouver des solutions pour bien vieillir chez soi

14H30 : Accueil et conseils pour bien vieillir chez vous

15h30 : Débat-Théâtre avec la Compagnie MACEDOINE

17H00 : Pot de convivialité

Informations auprès du CCAS de Dives sur Mer : 02 61 53 62 33

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Bouger pour préserver votre vitalité

JOURNEES DECOUVERTE DU « SPORT SANTE SENIORS »

□ Du 5 janvier au 31 janvier, les lundi, mardi et jeudi de 14h à 16h30 suivant les plannings d'activités

Lieu : Avant-Garde Caennaise – 6 rue du petit clos st Marc – CAEN

Accès libre aux diverses activités physiques du « sport santé seniors »: Randonnée, Ping-Pong, Pickle Ball, Walking Foot, Gym douce, Yoga.

Informations auprès de l'association au 02 31 44 50 50 ou agcaensecretariat@gmail.com

GYM DOUCE

□ Tous les mardis de 15h45 à 16h45

Lieu : Résidence Les Jardins d'Arcadie – OUISTREHAM

Venez participer à cette activité adaptée dans la salle de sport de la Résidence

Tarif : 9 € par séance

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 25 21 78 ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

ATELIER DE DANSE ASSISE

□ Mercredi 7 et 14 janvier de 11h à 12h

Lieu : Résidence DOMITYS « Les Safrans » - 1 avenue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Bougez en douceur, avec style et en sécurité et (re)découvrez le plaisir de danser

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 00 00

ATELIER EQUILIBRE/ANTICHUTE

□ Du 12 janvier au 19 janvier de 15h30 à 17h

Lieu : Association LA BUTTE – 31 rue Louis Robillard – CAEN

Deux séances consécutives sont consacrées à des tests physiques, l'apprentissage d'une routine d'exercices, le passage sur un parcours de motricité. Une séance bilan aura lieu 2 mois plus tard.

Informations et inscriptions auprès de l'association au 06 32 99 53 72 ou maud-labutte-caen@orange.fr



BIEN-ETRE & SANTE

Prendre soin de soi au quotidien

CONFERENCE SANTE « JE ME SENS BIEN DANS MON ASSIETTE »

☐ Jeudi 15 janvier de 14h30 à 16h

Lieu : Résidence DOMITYS « Les Safrans » - 1 avenue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Animée par une diététicienne-formatrice, consultante en nutrition et journaliste spécialisée en diététique

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 00 00

Le sommeil c'est la santé - En partenariat avec l'ASEPT Normandie

Conférence interactive animée par une professionnelle de santé ainsi qu'une sophrologue. Possibilité de s'inscrire à 6 séances collectives de sophrologie à l'issue de cette intervention.

☐ CONFERENCE: jeudi 22 janvier de 14h à 16h

☐ ATELIERS: du 27 janvier 2026 au 17 mars 2026 (sauf le 24/02)

Tous les mardis de 10h à 11h

Inscription le jour de la conférence



Pôle de Vie des quartiers Nord-Ouest

5 rue Jean Racine

à CAEN

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

ATELIERS MEMOIRE

☐ Du 22 janvier au 12 mars, tous les jeudis de 14h15 à 15h 15 ou de 15h15 à 16h 15

Lieu : Résidence Services Séniors Les Templitudes – 321 rue de Falaise – CAEN

Ateliers mémoire animés par une neuropsychologue

Informations et inscriptions auprès d'Ophélie, animatrice de la résidence au 02 31 52 78 00 ou

qualivie-templitudes-caen@domusvi.com



Suite ...

TOMBER, JAMAIS PAR HASARD

☐ **Vendredi 23 janvier de 14h30 à 16h30**

Lieu : EHPAD Rivabel'âge – 5 avenue du Colonel Dawson – OUISTREHAM

Informations auprès de l'EHPAD au 02 31 08 35 00 ou accueil.rivabelage@normandie-generations.fr

« L'Art de rester actif » - Prévenez les chutes avant qu'elles ne vous tombent dessus! - En partenariat avec Lumeen et Merci Julie

Expérimentez la réalité virtuelle en participant à un atelier convivial et bénéficiez des conseils d'un ergothérapeute pour sécuriser votre domicile et ajuster vos habitudes.



☐ **Jeudi 12 février de 14h à 16h**

Salle des fêtes – Rue de l'église
à EPRON

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

LA SEXUALITE N'A PAS D'AGE

☐ **Vendredi 13 février de 14h30 à 16h30**

Lieu : EHPAD Rivabel'âge – 5 avenue du Colonel Dawson – OUISTREHAM

Informations auprès de l'EHPAD au 02 31 08 35 00 ou accueil.rivabelage@normandie-generations.fr



NUMERIQUE

Découvrir, apprendre, rester connecté

INITIATION AU NUMERIQUE - En partenariat avec l'association AGIR ABCD

❑ **6 ateliers : les jeudis 08, 15, 22 et 29 janvier + les jeudis 05 et 12 février de 10h à 12h**

Le 1901, Maison des associations - 8 Rue germaine Tillion

à **CAEN**

Thèmes abordés : Découverte de l'équipement, mise en route, déverrouillage par mot de passe, connexion et navigation sur internet, classement des fichiers, gestion des courriers électroniques et création d'un compte sur site internet et sur application.

Profil débutant



*Venir avec son PC, tablette ou smartphone
Engagement demandé sur l'ensemble des 6 dates*

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

PERSONNALISEZ VOTRE SMARTPHONE OU VOTRE TABLETTE AVEC DES APPLICATIONS LUDIQUES ET PRATIQUES

❑ **13 janvier, 20 janvier, 3 février, 10 février et 3 mars**

De 14h à 16h

Lieu : Mairie - 3 rue des Airbornes - RANVILLE

Découverte de plusieurs thématiques en relation avec le bien-être, la santé, la mobilité et la culture.
Informations importantes : savoir utiliser le tactile, envoyer et lire des messages.

Ateliers numériques sur tablettes et smartphones en 5 séances de 2h par groupe de 10 participants.

Informations et inscriptions auprès de la Mairie de Ranville au 02 31 78 76 08



Suite ...

PERFECTIONNEMENT AU NUMERIQUE - En partenariat avec l'association AGIR ABCD

L'atelier est destiné aux seniors à l'aise avec l'outil numérique mais qui souhaitent développer leur pratique sur les sujets proposés suivants:

2 cycles de perfectionnement sur 2 lieux !!!

VARAVILLE

Salle Polyvalente - 2 bis avenue du Grand Hôtel (juste à côté de la mairie)

- ☐ Gestion des photos du Smartphone: Lundi 12 janvier de 10h à 12h
- ☐ Stockage des fichiers, sauvegardes, cloud: Lundi 19 janvier de 10h à 12h
 - ☐ Améli, Doctolib: Lundi 26 janvier de 10h à 12h
 - ☐ Achats en ligne: Lundi 2 février de 10h à 12h
- ☐ Réseaux sociaux, visioconférence: Lundi 9 février de 10h à 12h
- ☐ Sensibilisation à la désinformation, infox et fake news: Lundi 16 février de 10h à 12h



CAEN

Le 1901, Maison des associations, 8 Rue germaine Tillion

- ☐ Gestion des photos du Smartphone: jeudi 08 janvier de 14h à 16h
- ☐ Stockage des fichiers, sauvegardes, cloud: jeudi 15 janvier de 14h à 16h
 - ☐ Améli, Doctolib: jeudi 22 janvier de 14h à 16h
 - ☐ Achats en ligne: jeudi 29 janvier de 14h à 16h
- ☐ Réseaux sociaux, visioconférence: jeudi 05 février de 14h à 16h
- Sensibilisation à la désinformation, infox et fake news: jeudi 12 février de 14h à 16h

Profil initié

Venir avec son PC, tablette ou smartphone

Possibilité de vous inscrire à une ou plusieurs dates au choix
Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC



Suite ...

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

☐ Mercredi 21 janvier de 14h à 16h

☐ Jeudi 19 février de 10h à 12h

Lieu : Maison de Services Au Public – 4 bis route de Paris – BELLENGREVILLE

Venez comprendre son fonctionnement et son utilisation

**Informations et inscriptions auprès de la Maison des Services Au Public: 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37
ou msap@valesdunes.fr**

MON ESPACE SANTE

☐ Jeudi 5 février de 14h à 16h

Lieu : Maison de Services Au Public – 4 bis route de Paris – BELLENGREVILLE

Découvrez l'application, son utilité et comment s'en servir

**Informations et inscriptions auprès de la Maison Des Services Au Public: 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37
ou msap@valesdunes.fr**

LES ARNAQUES

☐ Jeudi 26 février de 10h à 12h

Lieu : Maison De Services Au Public – 4 bis route de Paris – BELLENGREVILLE

Comment les démasquer et adopter les bonnes pratiques pour les éviter

**Informations et inscriptions auprès de la Maison Des Services Au Public: 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37
ou msap@valesdunes.fr**



CULTURE ET DECOUVERTES

S'émerveiller et apprendre chaque jour

BLABLA'DES

☐ **Mardi 6 janvier de 14 à 16h**

Lieu : 10 rue de l'Eglise, (Le Faitout) – EPRON

Balade dans Epron, en faisant une chasse aux détails (différents éléments à trouver) suivie d'un goûter.

Informations et inscriptions auprès d'Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou 06 72 01 69 09

SORTIE AU CONSERVATOIRE

☐ **Mardi 13 janvier de 19h à 22h**

Rdv : Résidence DOMITYS, Les Robes d'Airain – 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Venez assister à un concert au conservatoire

Tarif : 18 € – Nombre de places limitée

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou caen@domitys.fr

PARCOURS CULTUREL

Participez à un parcours pensé pour éveiller les sens et nourrir l'esprit, sur le thème de la danse contemporaine.

☐ **Jeudi 15 janvier de 10h30 à 12h : « Exposition sur la danse contemporaine »**

☐ **Vendredi 23 janvier de 14h à 15h30: « Spectacle (Pollowographies) Tarif 5€ »**

☐ **Lundi 2 février de 14h à 16h: « Réalisation d'un podcast radio (échanges et débats enregistrés et diffusés sur internet) »**



C3 Le Cube – 3 Allée du Temps Libre
à DOUVRES LA DELIVRANDE

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

SORTIE AU CINEMA LUX : CONFERENCE CONNAISSANCE DU MONDE, NAMIBIE

☐ **Lundi 19 janvier de 13h20 à 16h**

Rdv: Résidence DOMITYS, Les Robes d'Airain – 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Depuis 1947, CONNAISSANCE DU MONDE présente les films et les expériences des plus grands explorateurs du monde.

Tarif : 15 €

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou caen@domitys.fr



Suite ...

LEON ILLUSION OU COINCIDENCE

□ Vendredi 23 janvier à 20h30

Lieu : Salle Le Studio – place des Canadiens – BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE

Une expérience interactive unique qui mêle magie, mentalisme et technologie. Le jeune prodige vous plonge dans une immersion totale grâce à l'utilisation d'un écran géant et son interaction constante avec le public.

Accessible à partir de 7 ans.

Tarif : 15 € Tarif réduit : 10 € Moins de 12 ans : 5 €

Informations et inscriptions auprès de la Commune de Thue Et Mue au 02 31 80 47 07

VISITE INTERACTIVE DU LOUVRE, RENAISSANCE ITALIENNE

□ Lundi 26 janvier de 15h à 16h

Lieu : Résidence DOMITYS, Les Robes d'Airain – 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Visites interactives animées en direct du musée du Louvre sur le thème de la renaissance italienne, par des guides certifiés.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou caen@domitys.fr

CAFE PHILO

□ Lundi 13 février de 15h15 à 16h15

Lieu : Résidence DOMITYS, Les Robes d'Airain – 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Venez discuter et débattre autour d'un sujet : Y'a-t-il une guerre des générations ?

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou caen@domitys.fr

CLUB LECTURE

□ Vendredi 20 février de 15h à 16h30

Lieu : Résidence Les Templitudes – 321 rue de Falaise – CAEN

Retrouvons-nous pour discuter et donner notre avis sur le livre « la mare au diable de Georges Sand »

Informations et inscriptions auprès d'Ophélie, Animatrice de la résidence au 02 31 52 78 00 ou qualivie-templitudes-caen@domusvi.com



CONVIVIALITE

Partager des moments de plaisir et de d'amitié

CONCERT DE GERARD DELATOUR

☐ Jeudi 29 janvier de 14h30 à 16h

Lieu : EHPAD MBV ASIALYS – 101 avenue de la 3^{ème} division d'infanterie britannique - HEROUVILLE SAINT CLAIR

Chants, danses et moments de partage autour d'un concert de variété française animé par le chanteur Gérard DELATOUR

Informations et inscriptions auprès de l'EHPAD au 02 31 58 31 31 ou animation.asialys@mutuelle-mbv.fr

MOMENT CONVIVIAL ET JEUX DE MEMOIRE

☐ Jeudi 8 janvier de 14h à 16h

☐ Jeudi 22 janvier de 14h à 16h

☐ Jeudi 5 février de 14h à 16h

Lieu : Salle communale (en face de la Mairie) – TOURVILLE SUR ODON

Activités collectives pour seniors, petits jeux de mémoire et autres

Informations et inscriptions auprès de Unis Cité au 07 67 04 50 71

CRÉER DU LIEN

☐ Du lundi au vendredi sauf vacances scolaires. Relais ouvert de 10h à 12h et de 14h à 16h

Lieu : Relais amical – 3 rue des champs Bailly – SAINT CONTEST

Venez passer un moment dans ce lieu de partage et de convivialité où vous pourrez pratiquer des activités culturelles, musicales, sportives et manuelles.

Tarif : 40 € pour l'année

Informations et inscriptions auprès du relais au 06 80 42 54 36 ou relaisamical14@gmail.com

CUISINE POUR LA CHANDELEUR

☐ Mercredi 4 février de 13h30 à 17h

Lieu : Le Pavillon – 11 rue des Arts – OUISTREHAM

Moment de partage sous forme d'atelier cuisine à l'occasion de la chandeleur.

Informations et inscriptions auprès du Pavillon au 02 31 25 51 60 ou accueil.csc@ville-ouistreham.fr



AIDANTS & ACCOMPAGNEMENT

Se ressourcer pour mieux accompagner

CAFE SENIORS AIDANTS PARKINSON

☐ Jeudi 8 janvier de 17h à 18h30

☐ Jeudi 12 février de 17h à 18h30

Lieu : HEROUVILLE ST CLAIR

Groupe de parole entre aidants. Séances co-animées par un bénévole de l'association et un psychologue.

Informations et inscriptions auprès de l'association au 06 46 14 63 95 ou comite14@franceparkinson.fr

CAFE MÉMOIRE France Alzheimer

☐ Les jeudis 15 janvier, 19 mars, 21 mai, 16 juillet, 8 octobre et 10 décembre de 16h à 18h30

Lieu : Bar de l'Europe – 38 rue de Malon – CAEN

☐ Les vendredis 13 février, 10 avril, 26 juin, 11 septembre et 13 novembre de 16h à 18h30

Lieu : Café des Arts – 2 square du théâtre – HEROUVILLE ST CLAIR

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.

Informations et inscriptions auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou contact14@francealzheimer.org

CHORALE FRANCE ALZHEIMER

☐ Du 15 janvier au 17 décembre, 1 jeudi sur 2 sauf en août de 14h à 15h30

Lieu : pôle de vie sociale du Chemin Vert – 5 rue Jean Racine – CAEN

Animée par une musicothérapeute et des bénévoles, la chorale est proposée aux personnes malades avec ou sans leurs proches aidants dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Un moment agréable pour partager des émotions et des souvenirs.

Tarif : adhésion de 40 € pour l'année

Informations et inscriptions auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou contact14@francealzheimer.org

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE

Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement

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

→ Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?

Contactez-nous par mail ou par téléphone

Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Elargi

Antenne de Caen

1 place du Canada, 14000 CAEN

☎ 02 14 47 50 74

✉ cliccaencouronne@calvados.fr

Antenne de Douvres-la-Délivrande

Rue de l'Eglise, 14440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE

☎ 02 14 47 55 30

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30