



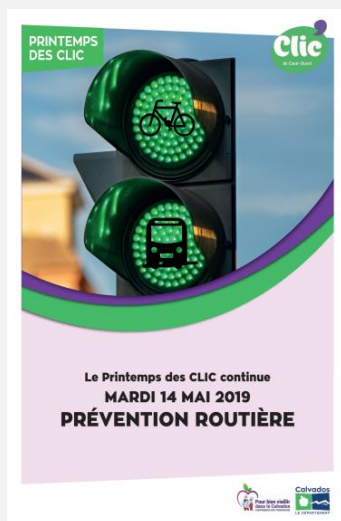
# AgendaSeniors



Le conseil de Simone

La sociabilisation est primordiale pour bien vieillir... Ne vous isolez pas!  
Participez à des animations, dansez, chantez, jouez aux cartes...  
Mangez équilibré, marchez régulièrement, stimulez votre mémoire, votre esprit et surtout cultivez votre optimisme et faites vous PLAISIR

## Les actions du CLIC :



## Atelier prévention routière

Mardi 14 mai 2019 à 14 h

Salle Léo Ferré

12 Voie des alliés

à Douvres la Délivrande

Conférence interactive « Evolution du code de la route »

Simulateurs de conduite

Tests de la vue, des réflexes, des effets de l'alcool...

Gratuit sur inscription auprès du CLIC

☎ 02,31,37,64,64 ✉ cliccaenouest@calvados.fr



## Comprendre et soulager le mal de dos

Mardi 11 juin 2019 de 14h à 16h

Résidence la Roseraie

4 Bis Rue du Général Leclerc

à Blainville Sur Orne

Conférence animée par un kinésithérapeute avec démonstration d'exercices à refaire chez vous

Gratuit sur inscription auprès du CLIC

☎ 02,31,37,64,64 ✉ cliccaenouest@calvados.fr

Activités, sorties proposées....de nos partenaires :



## Journée Mondiale Vivre avec Parkinson

Vendredi 5 avril 2019 de 10h30 à 17h

CHU de Caen - Amphi « Œuf »

Avenue de la côte de Nacre - CAEN

**A partir de 10h30 : accueil des malades et de leurs proches par le comité du Calvados**

**A partir de 14h : Conférences**

**Samedi 27 avril 2019 :** Randonnée pédestre « Les Godillots Baronnais »

Pour plus d'information sur cette randonnée ☎ 07.87.87.03.02

**Contact : Mme THORAVAL ☎ 06,78,61,56,89**  
**comite14@franceparkinson.fr**

## Café Mémoire France Alzheimer

**Vendredi 5 avril 2019 de 16h à 18h30 :** Café des Arts – 2 square du théâtre  
à Hérouville St Clair

**Jedi 16 mai 2019 de 16h à 18h30 :** Café Mancel – Le Château à CAEN

**Vendredi 14 juin 2019 de 16h à 18h30 :** Café des Arts – 2 square du théâtre  
à Hérouville St Clair

**Espace convivial – Ouvert à tous pour discuter et s'informer**

**Contact : France Alzheimer ☎ 02,31,28,03,54 17**

**Rue des Boutiques 14000 CAEN**



## Résidence Domitys La plage de Nacre

50 rue du 8 mai à Courseulles Sur Mer

**Mardi 9 avril 2019 à 18h30 :** Soirée Quizz Ciné/TV année 60 – Tarif 12€ ou 9,60€  
avec carte loisirs,

**Mardi 16 avril 2019 à 14h30 :** Concours de belote - 5€ ou 2€ avec carte loisirs

**Jedi 9 mai 2019 à 19h30 :** Soirée chanson française 20 € ou 16€ avec carte  
loisirs

**Vendredi 24 mai 2019 à 12h30 :** Fête des voisins 15 € ou 12 € avec carte loisirs

**Vendredi 21 mai à 19h30 :** Fête de la musique « soirée paëlla » 20 € ou 16€

**Dimanche 23 juin à 15 h :** Loto au profit de l'association Caen Fondation  
Santé

**Ouvert à tous**

**Sur inscription ☎ 02,31,97,98,99**



## Santé Gym Senior

### 1h découverte de la gym + collation

Jeudi 4 avril 2019 à 9h45 Salle Legoupil  
85 Avenue Général Leclerc à OUISTREHAM

Inscription Obligatoire ☎ 07,82,97,27,72  
orbgygym.gym/inscription



## Jeux de société intergénérationnels

Samedi 27 avril 2019 de 15h à 17h30 Salle Fleur –  
Centre social de Douvres la Délivrande

Ouvert à Tous, enfants (à partir de 3 ans) adultes et personnes âgées  
Réservé aux habitants de la commune de Douvres la Délivrande et Tailleville

Contact Alexandre HINAULT ☎ 02,31,36,24,28



## Réunion d'information sur le démarchage à domicile

Mardi 23 avril 2019 à 14h30 à la médiathèque – 11 Grande rue  
Colleville Montgomery

Ouvert à Tous

En partenariat avec la gendarmerie de Ouistreham

Contact Mairie ☎ 02,31,97,12,61



## Café des aidants

Salon de Thé So'Friandise 3 Rue Pasteur à Villers Bocage

Vendredi 3 mai 2019 de 13h45 à 15h45

Trouver ma place en tant qu'aidant avec les intervenants professionnels

Vendredi 7 juin 2019 de 13h45 à 15h45

Je suis aidant par amour? Par devoir?

Vendredi 5 juillet 2019 de 13h45 à 15h45

Comment conserver un lien de qualité avec mon proche?

Gratuit

Inscription auprès de Célia AUVRAY coordinatrice de l'Instant Répit ☎ 06,40,82,27,86



**MONALISA** est la Mobilisation  
Nationale contre l'isolement des  
personnes âgées .

La lutte contre l'isolement passe  
notamment par des visites de  
convivialité

Si vous avez du temps, besoin de  
compagnie

Rejoignez la Mobilisation  
MONALISA – Florence POMMAY

☎ 02.31.46.14.92



### Pour tout renseignement complémentaire :

**CLIC de Caen-Ouest**

Rue de l'église

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02.31.37.64.64

[cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

### Ouverture au public :

Du lundi au vendredi

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Permanence tous les jeudis après-midi à la  
mairie de Ouistreham

De 13h30 à 16h30

