

# L'AGENDA de votre



## Activité Physique Adaptée « Air Batterie »

L'association Siel Bleu vous propose de venir découvrir l'activité « Air Batterie ». Pendant 4 séances d'une heure, animées par un éducateur sportif, vous découvrirez une chorégraphie au rythme de la batterie.

Munissez-vous de chaussures fermées, de quoi vous hydrater et venez passer un moment convivial tout en mouvement !

*L'engagement aux 4 séances est demandé.*

*Une participation financière de 2€ par séance sera demandée par Siel Bleu le jour de la séance*

**Judis 12, 19, 26  
septembre et 3  
octobre**

**10h à 11h**

**Salle polyvalente  
Chemin haussé  
CAUVICOURT**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

## Séniors remettez-vous en selle

Bee-cycle, l'atelier vélo de la Ressourcerie de Falaise vous propose trois ateliers de 2 heures encadrés par un professionnel diplômé pour vous réapprendre à faire du vélo, à rouler en sécurité et en confiance dans la circulation. Au programme : Exercices d'équilibre et de maniement, découverte de vélos à assistance électrique, sécurité routière et "code vu du guidon", accompagnement de vos trajets en ville, conseils pratiques pour choisir un vélo, aide à l'entretien de vélo.

*Engagement aux 3 séances demandé. Prévoir des vêtements adaptés.*

**Mardis 17, 24  
septembre, 1<sup>er</sup>  
octobre**

**09h30 - 11h30**

**Bee-cycle  
5 impasse Coluche  
FALAISE**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès de Bee-cycle au 06 68 42 90 11 ou [velos@laruche-ressourcerie.fr](mailto:velos@laruche-ressourcerie.fr)

## Semaine bleue « Bougeons ensemble, gardons la flamme » Du lundi 30 septembre au dimanche 6 octobre

**Lundi 30 septembre 14h - 16h30**

**Office de Tourisme Place Guillaume le Conquérant - Falaise**

Chasse aux trésors culturelle et numérique avec un guide de l'office de Tourisme et le Conseiller numérique du Département.

Gratuit sur inscription 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Lundi 30 septembre 14h - 16h30**

**Salle des fêtes – Mesnil-Hubert-sur-Orne**

Découverte de la gymnastique douce accessible à tous

Gratuit sur inscription 06 13 35 07 16

**Mardi 1er octobre 14h30 – 16h**

**Salle de cinéma le Normandy Place de la Mairie – Bretteville sur Laize**

Ce spectacle musical « une nouvelle saison » pose un regard neuf et positif sur la retraite. On rit, on pleure, on chante et on distille les pistes d'une retraite heureuse.

Gratuit sur inscription 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Mardi 1er octobre 16h – 17h**

**Base de Loisirs 11 rue du stade René Vallée – Pont d'Ouille**

Découverte du sport santé : vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps suite à un problème de santé, une perte d'autonomie. Un éducateur sportif vous propose une séance adaptée à vos besoins.

Gratuit sur inscription 07 48 72 93 88

## **Semaine bleue « Bougeons ensemble, gardons la flamme »**

**Mercredi 2 octobre 10h – 11h**

**Base de Loisirs 11 rue du stade René Vallée – Pont d'Ouilly**

Marche douce sur un parcours accessible de 3 kms.

Gratuit sur inscription 07 77 99 47 59

**Mercredi 2 octobre 10h – 11h**

**Gymnase de la Crosse rue de la Crosse – Falaise**

Sensibilisation aux gestes qui sauvent : citoyen, devenez un premier maillon de la chaîne des secours.

Gratuit réservé aux Falaisiens sur inscription CCAS Falaise 02 31 41 61 42

**Mercredi 2 octobre 14h – 16h30**

**MJC rue Louis Lefèvre - Potigny**

Balade contée intergénérationnelle dans Potigny pour vous amener dans un univers comique, délicat, imaginaire. Avec la participation des enfants du centre de loisirs.

Gratuit sur inscription 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Jeudi 3 octobre 10h45 – 11h 45**

**Salle polyvalente chemin haussé – Cauvicourt**

Découvrez l'air batterie : de la gym douce synchronisée avec des baguettes de batterie, le tout en musique.

Gratuit sur inscription 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Jeudi 3 octobre 14h – 16h30**

**Auditorium, rue Saint Benoît Saint Pierre sur Dives - Saint Pierre en Auge**

Apprenez-en plus avec le numérique en vous amusant et améliorez-vous!

Gratuit sur inscription 06 98 64 87 08

**Vendredi 4 octobre 16h – 17h**

**Base de Loisirs 11 rue du stade René Vallée – Pont d'Ouilly**

Découverte du sport santé : vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps suite à un problème de santé, une perte d'autonomie. Un éducateur sportif vous propose une séance adaptée à vos besoins.

Gratuit sur inscription 07 48 72 93 88

Pour recevoir le programme complet de la semaine bleue contactez le CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Paris dans tous les sens

Le CLIC de Falaise, le Musée des Automates et la Micro-Folie de Falaise vous proposent quatre ateliers innovants alliant la culture, la relaxation, la création, le numérique pour développer vos sens sur la thématique de Paris.

Atelier 1 : sophro-balade au Musée des Automates

Atelier 2 : sophrologie et œuvres d'art

Atelier 3 : éveil de la vue

Atelier 4 : éveil des sens et création

*La participation aux 4 ateliers est demandée*

**Vendredis 4, 11, 18,  
25 octobre**

**9h30 à 12h**

**Musée des Automates  
Boulevard de la  
libération  
FALAISE**

**GRATUIT** – Inscription recommandée auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## « Bien dormir c'est possible »

Le sommeil est une activité essentielle de la vie. Il permet à l'organisme de se reposer. Au fil des années, le sommeil prend des rides : si sa durée varie peu avec l'avancée en âge, sa qualité et sa rythmicité en revanche, se modifient . Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco de la région Normandie en partenariat avec le CLIC de Falaise, a le plaisir de vous inviter à une conférence interactive animée par une sophrologue.

**Mardi 8 octobre**

**14h à 16h30**

**Salle communale  
1 rue Neuve  
Place de la mairie  
VERSAINVILLE**

**GRATUIT** – Inscription recommandée auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Vélo étapes

L'association Siel Bleu vous propose un circuit à vélo. Vous trouverez des balises et vous devrez répondre aux énigmes pour pouvoir repartir. Des vélos à assistance électrique et adaptés (tricycles...) seront proposés.

*Une participation de 5€/personne est demandée le jour de l'action.*

*Prévoir une tenue adaptée.*

**Jeudi 10 octobre**

**14h à 16h**

**Maison des  
Habitants  
37 rue du beau site  
PONT D'OUILLY**

**GRATUIT** – Inscription recommandée auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Sensibilisation sur la maladie de Parkinson

Présentation de la maladie de Parkinson : les symptômes, les traitements par un neurologue suivie d'une intervention de l'association France Parkinson et du quotidien d'une personne malade.

**Mardi 15 octobre**

**14h00 - 16h**

**Salle du Pressoir  
Parc du château  
de la Fresnaye  
FALAISE**

**GRATUIT – Inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Douleurs articulaires et si on agissait !

Cette action a pour objectif de prévenir les douleurs articulaires par des approches théoriques et pratiques. Vous serez informés sur les causes des douleurs articulaires notamment le mal de dos et l'arthrose, l'identification des outils qui aident à réduire les douleurs. L'action se compose de 4 séances conviviales de 2 heures animées par des professionnels de santé (kinésithérapeute, psychologue).

*Il est demandé aux participants un engagement sur les 4 séances.*

**Mardis 5, 12, 19, 26  
novembre**

**14h à 16h**

**Salle des fêtes  
3 rue de Bary  
EPANAY**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR LE JOUR DE L'ACTION**

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement**

**Pour recevoir l'agenda du CLIC contactez-nous:**

**CLIC de Falaise** 4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 90**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

## **L'AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES**

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC de Falaise communique les autres actions mises en place sur le territoire, proposées par différentes structures ou associations. Les inscriptions ne sont pas enregistrées auprès du CLIC. Nous vous invitons à prendre contact auprès d'elles pour vous y inscrire.

### **LES CONSEILLERS NUMERIQUES DU CALVADOS**

Vous avez des questions face à l'utilisation de vos appareils numériques, vous souhaitez approfondir vos connaissances et résoudre vos blocages, n'hésitez pas à contacter un conseiller numérique

📍 Olivier GREPPI, conseiller numérique - secteur Cingal Suisse Normande.  
Téléphone : 06 98 64 80 74

📍 Océane COLNÉ, conseillère numérique - secteur CDC Pays de Falaise.  
Téléphone : 06 98 64 83 99

📍 Mathilde FONITCHEFF, conseiller numérique - secteur commune de SAINT PIERRE EN AUGÉ. Téléphone : 06 98 64 87 08

### **ESA SIAD FALAISE - REPAUSEZ-VOUS**

Cette action est proposée aux aidants familiaux pour venir profiter d'un moment convivial et de détente. L'accueil de leur proche aidé est possible.

Deux jeudis par mois de 14h à 17h - Salle Domogala 02 Rue Jean Moulin POTIGNY

Gratuit sur inscription au 02 31 40 12 20 / 06 41 96 03 80

[secretariat@siadfalaise14.fr](mailto:secretariat@siadfalaise14.fr)

### **RELAIS du BIEN-ETRE – SEJOUR POUR LES AIDANTS FAMILIAUX**

Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à un séjour sur mesure du 15 au 18 septembre à Douvres la Délivrande pour profiter d'une pause bien méritée. Des solutions pour la prise en charge physique et financière du proche malade sont recherchées.

Gratuit sur inscription 06 78 37 11 44 [sejours@relaisdubienetre.com](mailto:sejours@relaisdubienetre.com)

### **CALVADOS – TRAVAUX D'AMELIORATION OU D'ADAPTATION DE L'HABITAT**

Dans le cadre de son Programme d'Intérêt Général Habitat, le département vous accompagne,

Informations et renseignements lundi au vendredi 9h-12h 14h-17h au 09 82 81 63 80

### **POTIGNY - MJC**

- Des activités physiques adaptées (gym pour tous...)
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

Informations et renseignements 02 31 40 75 23 [mjc.potigny@orange.fr](mailto:mjc.potigny@orange.fr)

### **PONT D'OUILLY LOISIRS – MAISON DES HABITANTS**

Pour les séniors de Pont D'Ouilly et bassin de vie

- Transports à la demande
- Ateliers numériques
- Des activités de loisirs
- Sport santé : gym douce, marche nordique, activité bien-être

Informations et renseignements 06 71 43 01 72 [mdh@pontdouilly-loisirs.com](mailto:mdh@pontdouilly-loisirs.com)

### **CENTRE SOCIO-CULTUREL FALAISE**

- Des activités physiques adaptées
- Des ateliers créatifs
- Des ateliers d'échanges et de lien social

Informations et renseignements 02 31 20 42 00

### **HAPPY VISIO – programmes d'activités en visio**

Un programme de 800 activités par an en visio en direct ou en replay sur des thèmes divers et variés : activités physiques adaptées, activités vitalité, numérique, santé et bien-être, culture, vie pratique

<https://www.happyvisio.com/conference/category/vitrine>

GRATUIT avec le code « ASEPT14 », renseignements au 01 76 28 40 84 ou à [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)