



Nutrition et santé

Cycle de 10 séances.

En partenariat avec la MSAIO, ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique et conseils ludiques .

ATELIERS

A PARTIR DU 9 JANVIER

⌚ A 14 HEURES

📍 TRUN— Salle des fêtes

ATELIERS

A PARTIR DU 2 FEVRIER

⌚ A 14 HEURES

📍 LE MELE-SUR-SARTHE
- Lieu à définir

ATELIERS

A PARTIR DU 2 FEVRIER

⌚ A 14 HEURES

📍 ALENCON

- Lieu à définir

📄 Gratuit,
sur inscription

Ecriture

ATELIERS

LE 11 JANVIER

Réunion d'information sur la mise en place d'atelier d'écriture collective intitulé « Ensemble, devenons écrivain ». Suivi de 14 ateliers.

⌚ A 14 HEURES

📍 ALENCON- Restaurant de Cerisey, 1 rue de la Demi-Lune 📄 Gratuit

Santé Seniors

ATELIERS

A PARTIR DU 17 JANVIER

Cycle de 5 séances.

Différents thèmes seront abordés sur la dénutrition, l'alimentation mal équilibrée, le « manger mieux », etc.

⌚ A 10 HEURES

📍 ARGENTAN- Résidence Val d'Orne - 26, rue du RI
📄 Gratuit

Gym douce

ATELIERS

Atelier de pratique de gym douce, suivi d'une intervention sur la prévention des chutes.

⌚ LE 18 ET LE 25 JANVIER A 13 H 45

📍 OCCAGNES- EHPAD St-Vincent de Paul - 2, la Grande rue 📄 Gratuit



Zoom Festival

« Bien vivre & bien vieillir », c'est un festival proposé par des étudiantes sur le thème « les aidants et les métiers de l'accompagnement », du 12 au 16 mars en Normandie.

PROJECTION

D'un documentaire sur les aidants et les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer suivie d'un débat.

⌚ LE 12 MARS A 16 HEURES

ATELIERS

Tablette, gestes et postures, simulateur de vieillissement, etc.

⌚ LE 14 MARS DE 15 HEURES A 17 HEURES

📍 DAMIGNY-IUT Alençon
📄 Gratuit

Bien Vieillir

THEATRE-FORUM

LE 22 FEVRIER

En collaboration avec les caisses de retraite, pièce de théâtre « Qu'est ce qu'on attend pour être vieux? », qui plongera le public dans une émission de télévision interactive sur le « Bien Vieillir ».

⌚ A 14 HEURES

📍 ALENCON- Salle Artois—rue des Frères Nivard 📄 Gratuit



Le sommeil

ATELIERS

2 séances, pour mieux appréhender les effets liés à l'âge. Les maladies associées au sommeil. Techniques de relaxation.

⌚ LE 6 ET LE 13 FEVRIER A 10 HEURES

📍 ARGENTAN- Salle René Cassin
- 3, rue du Général Giraud 📄 Gratuit

Rencontres

Le CLIC, Accueil et promotion des Etrangers (APE), les foyers-logements du CCAS d'Alençon, etc., proposent différentes activités.

PART'ÂGES

16 février: cinéma. 16 mars: loto (lieu à définir). 13 avril: art floral. 25 mai: jardins . 15 juin: château de CARROUGES.

ATELIERS CREATIFS

Le 26 janvier et le 30 mars.

⌚ De 14 h 15 à 16 h 15

📍 ALENCON - Maison des initiatives citoyennes

📄 Participation financière (1 à 4€), sur inscription.

Café de l'audition

RENCONTRE-ECHANGE

En partenariat avec la Mutualité Française Normandie, autour d'un café, informations sur les défauts visuels.

⌚ LE 10 AVRIL 14 HEURES

📍 GACE (61)- Lieu à définir

⌚ LE 17 AVRIL A 14 HEURES

📍 ALENCON(61)- Mutualité Française Normandie, 28, rue de Bretagne
📄 Gratuit, ouvert à tous



Bien être sénior

THEATRE-FORUM

LE 29 MARS

En collaboration avec la MSAIO, pièce de théâtre, de la troupe de l'Envers de l'art, pour sensibiliser au bien vieillir.

⌚ A 14 HEURES

📍 ALENCON(61)- Centre Social de Courteille
📄 Gratuit

Le CLIC c'est quoi?

RENCONTRE-ECHANGE

LE 5 AVRIL

Présentation du CLIC, de ses missions, etc., auprès des personnes de plus de 60 ans, des personnes en situation de handicap, des familles, etc.

⌚ A 14 HEURES

📍 SAINT-DENIS-SUR-SARTHON - CRIL - 51, rue Pincipale. 📄 Gratuit, ouvert à tous

Café de la vue

RENCONTRE-ECHANGE

LE 22 MAI

En partenariat avec la Mutualité Française Normandie, autour d'un café, informations sur les défauts visuels. Conseils pratiques pour adapter son environnement.

⌚ DE 14 HEURES A 16 HEURES

📍 ARGENTAN(61)- Lieu à définir
📄 Gratuit, ouvert à tous



Les activités de nos partenaires

SORTIES SENIORS « Voitur'ânés »

Accompagnement en transport solidaire hors du domicile, à destination des personnes âgées et isolées.

♦ 12 et 25 janvier : Musée de la dentelle.

♦ 18 et 26 janvier : Théâtre d'ALENCON.

♦ 19 janvier : Balade à SAINT-PIERRE-DES-NIDS.

♦ 2 et 22 février : Bio terre, produits locaux.

♦ 9 et 23 février : Musée des sabots et des métiers.

♦ 16 février : Balade à SAINT-RIGOMER-DES-BOIS.

 Sur inscription au **Centre Social de la Croix Mercier**, à ALENCON au 02-33-31-83-39. 4€ par sortie.



 L'UC-IRSA, le Centre de prévention et de santé publique propose : le 17 janvier, conférence sur la **nutrition**; le 31 janvier, conférence sur la **prévention des chutes**, et le 13 février, atelier sur la **gestion du stress**.

A 14 h, à ALENCON- Maison de la vie associative.

 02-33-80-00-10. Gratuit.



 L'UNA du Pays d'ARGENTAN organise des ateliers mémoire, pour stimuler la mémoire tout en s'amusant. Minimum une fois/mois sur GACE, VIMOUTIERS, ECOUCHE, EXMES, TRUN, MORTREE, LE MERLERAULT et ARGENTAN.  Sur inscription à l'UNA au 02-33-34-55-40. Payant.

 L'UNA Pays Alençon-Perche propose des ateliers de prévention : Happy Tab, ateliers mémoire, chants, atelier gourmandise.  Sur inscription à l'UNA au 02-33-80-42-60. Payant.



FRANCE ALZHEIMER

A ALENCON :

« Bouge ta mémoire », avec l'IUT de Damigny, le 27 janvier à la Halle aux Toiles. Ateliers jeux de 14h à 18h, gratuit. Dîner dansant à partir de 19h30, payant.

Café mémoire, le 1er mercredi de chaque mois. A 14h30 - Chez K'Tea- 32, boulevard de Strasbourg.

Sophrologie, tous les jeudis. A 10h – locaux de la MSA. Payant.

Formation des aidants. Date non définie. Gratuit.

 Inscriptions et renseignements au 02-33-82-63-32.

A ARGENTAN :

Permanences le 2e lundi et le 4e mardi de chaque mois à 10 h, dans les locaux du CLIC.



Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique) accueille, informe, oriente, conseille, accompagne, etc., les personnes de 60 ans et plus, et les personnes en situation de handicap, dans les domaines liés au maintien à domicile, les structures d'hébergement, l'accès aux droits, l'adaptation du logement, aides et prestations, etc.

Le CLIC Centre Orne dispose de deux antennes et intervient sur les cantons : d'Alençon, Argentan, Damigny, Radon, Vimoutiers, Magny-le-Désert, Rai et Sées.

Programme non exhaustif, susceptible d'être modifié. IPNS/Ne pas jeter sur la voie publique



Votre CLIC

Antenne d'Alençon

Halle au Blé, 1er étage 61000 ALENCON

 02-33-29-01-14

cliccentreorne.antennealencon@gmail.com

Antenne d'Argentan

47, rue Aristide Briand (Centre Hospitalier)

61200 ARGENTAN

 02-33-12-92-70

cliccentreorne.antenneargentan@gmail.com

Site Internet : clic-orne.com



Programme des activités du CLIC Centre ORNE

De Janvier à Juin 2018



Centre Orne