

Théâtre: Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ?

Les objectifs de cette pièce de théâtre interactif consistent à diffuser un message positif sur la prévention du bien vieillir et sur l'avancée en âge. Le spectacle entend aussi faire prendre conscience des possibilités de prévention offertes à chacun.



Le Pin La Garenne, Salle des fêtes

Jeudi 19 avril à 14h00

En partenariat avec la Mairie du Pin la Garenne

ACTIVITES POUR LES AIDANTS DE MALADES D'ALZHEIMER

(Programme complet sur www.clic-orne.com)

Sophrologie (activité de la plateforme de répit UNA/CLIC)

« Retrouvez un peu de temps pour vous ! ». L'objectif est de vous offrir une coupure dans votre activité d'aidant afin de vous ressourcer physiquement et psychologiquement.

MORTAGNE AU PERCHE, Hôpital- salle du cloître

A partir du Jeudi 22 mars à 14h30

Séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.

Action soutenue par l'ARS Normandie.



Cafés mémoire® France Alzheimer

Les Cafés Mémoire proposent aux personnes malades et à leurs proches un lieu de soutien, d'écoute et d'échanges.

Ils sont animés par un psychologue et un bénévole France Alzheimer formé.

MORTAGNE AU PERCHE, Bar Pygmalion

Le 2ème vendredi de chaque mois à 14h30 à 16h30

Séance de 2 h. Accueil autour d'un café



Formation des aidants (activité de la plateforme de répit UNA/CLIC)

L'Aidant se dévoue sans limites, apprend « chemin faisant », cherche à faire face à toutes les situations... mais très souvent au détriment de lui-même. La formation a pour but d'aider l'Aidant à mieux accompagner son proche, tout en préservant sa santé et sa vie personnelle.

BELLEME, Hôpital- Accueil de jour

Lundi 26 mars 2018

Lundi 23 avril

Lundi 09 avril 2018

Lundi 30 avril

Lundi 16 avril 2018

Formation de 14h00 à 16h30

Renseignements et inscriptions au 06.31.45.60.38



PROGRAMME



Centre Local d'Information et de Coordination

Actions du CLIC Orne Est

De Janvier à Juin 2018

Pour plus d'informations:

Tél: 02 33 73 11 02

Site internet: www.clic-orne.com



Orne Est

Au service des personnes âgées et handicapées

ACTIVITÉS DE PREVENTION SENIORS

Yogathérapie

Le yoga permet de développer ses ressources personnelles, et restaurer un équilibre naturel, tant physique que mental. Le yoga proposé est adapté aux personnes de plus de 60 ans.

MORTAGNE AU PERCHE, Hôpital- Salle du Cloître

A partir du jeudi 15 Mars 2018

9h30 à 10h30

séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.

Action soutenue par la Conférence des Financeurs.



Sophrologie

Enfin du temps de libre pour apprendre à vous occuper de vous!
Bien vivre le moment présent et préparer confiant et serein les années à venir. La sophrologie est une technique basée sur la respiration et la relaxation.

MORTAGNE AU PERCHE, Hôpital- Salle du Cloître

A partir du jeudi 22 mars 2018

Confirmés : 9h30 à 10h30 séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

Débutants : 11h00 à 12h00 séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.

Action soutenue par la conférence des financeurs et la CARSAT Normandie.



Révision du code de la route

Un moniteur auto-école, par le biais d'un test, aborde toutes les questions que vous vous posez sur le code et la conduite ; nouveaux panneaux, ronds points, intersections, constats amiables, prise de médicaments...

LE MAGE, Salle de l'Espérance

Jeudi 20 Mars 2018

14h30

1 séance de 2h30.

Animée par l'Auto Ecole Warning de Bellême

En partenariat avec l'Association l'Espérance du Mâge et la mairie de Le Mâge.



Ateliers: « Bien chez soi »

Un logement adapté pour une meilleure autonomie!

Les séances, animées par des professionnels et des experts de l'habitat, s'appuient sur une méthode interactive conjuguant conseils, contenus scientifiques, expérimentation et convivialité.

MORTAGNE AU PERCHE, Hôpital- Salle Cloître

Trois modules le: 27/03, 03/04 et 10/04

A partir de 14h

Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie, animée par SOLIHA.

En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.



Café de l'audition

Afin de répondre aux nombreuses questions du public sur l'audition, la Mutualité Française Normandie et le CLIC du Perche organise un « Café de l'audition ». En toute intimité, autour d'un café, les participants reçoivent des informations sur l'audition, la presbycusie, les appareils auditives, etc... Un contrôle de l'audition via une borne TestAudio (tests non médicaux) sera également proposé.

LE MAGE, Salle de l'Espérance

Mardi 15 mai 2018

14h 00

1 séance de 2h30.

Une action développée et pilotée par la Mutualité Française et animée par la Croix-Rouge.

En partenariat avec la ville du Mâge et le club de l'Espérance du Mâge



Conférence AVC AG2R

Réunion d'information sur l'Accident Vasculaire Cérébrale

L'AIGLE, Salle Verdun

Jeudi 22 mars 2018

14h 00

Théâtre: Encore bien acteurs

Un évènement qui allie à la fois le plaisir du jeu théâtral et la réflexion collective pour parler de la relation aidant-aidé, l'alimentation, perte de mémoire, solitude. Avec la troupe de "l'envers de l'art" association d'art thérapie.

RAI, à la Maison pour tous

Vendredi 13 avril 2018 à 14h 00

En partenariat avec l'ASEPT

