

Santé Seniors

JOURNEE SPORT

ADAPTE

LE 7 SEPTEMBRE

En collaboration avec les caisses de retraite (ASEPT), la ligue de Sport Adapté de Normandie et la ville d'Alençon : découverte de différents sports (golf, tennis, basket-ball, escrime, etc.). A l'issue de la manifestation : 14 séances dans le club de son choix.

🕒 DE 14 H A 17 H 📍 **ALENCON**– Gymnase Marguerite de Navarre - Route du Mans 🆓 Gratuit



Garder la forme

DANSE DE SALON

LE 9 OCTOBRE

Avec les caisses de retraite, le centre social Edith Bonnem et l'association FA SI LA DANSER : mise en place de 12 séances d'initiation à la danse de salon ou en ligne.

🕒 A 14 H 📍 **ALENCON**– Centre social Edith Bonnem– Place Edith Bonnem 🆓 Gratuit, sur inscription

Nutrition

CONFERENCE

LE 11 OCTOBRE

En collaboration avec la MSA et l'ASEPT : conférence sur la nutrition. Suivie de deux ateliers : lecture des étiquettes et ostéoporose.

🕒 A 14 H 📍 **CARROUGES**– Salle de la Mairie– Place Charles De Gaulle 🆓 Gratuit

Rencontres

Le CLIC, Accueil et promotion des Etrangers (APE), les résidences séniors du CCAS d'Alençon, la résidence Marius LECLERCQ à Damigny proposent différentes activités.

PART'ÂGES

21 septembre: atelier jeux à la résidence des 4 saisons, gratuit. Novembre: loto du Téléthon dans les résidences Claire matin et 4 saisons (dates à définir/2 € le carton).

ATELIERS CREATIFS

* Les 28 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 30 novembre et 14 décembre. Atelier d'arts plastiques.

🕒 De 14 H 15 à 16 H 15 📍 2€ par séance
📍 **ALENCON** - 2, rue Charles Péguy, 9e étage

* Le 7 décembre. Atelier manuel pour le Noël solidaire.

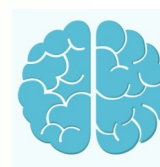
🕒 De 14 H 15 à 16 H 15 🆓 Gratuit

📍 **ALENCON** - Maison des initiatives citoyennes



Journée de la neurologie

Journée d'information sur les maladies neurologiques, les traitements, le retentissement dans la vie quotidienne, les prises en charge. Organisée par l'association Neuralençon et le service de neurologie du CHICAM, réunissant les professionnels de santé et les associations de patients.
LE 11 OCTOBRE



ATELIERS

Animés par des professionnels de santé et les associations de patients.

🕒 DE 14 H A 18 H

📍 **ALENCON**- Halle au blé



CONFERENCE

Du Pr EUSTACHE, sur « La mémoire aux différents âges de la vie, ce que nous apprennent les maladies ».

🕒 A 20 h

📍 **ALENCON**– Salle Beaudelaire

🆓 Gratuit

« Les arnaques »

THEATRE-PREVENTION

LE 18 OCTOBRE

La Coordination Gérontologique de Sées et différents partenaires organisent un après-midi sur le thème des ARNAQUES! Saynètes de théâtre et interventions de la répression des fraudes, de la gendarmerie, etc.

🕒 A 14 H 30

📍 **SEES**– Salle polyvalente 🆓 Gratuit

FOCUS SUR LE FORUM

Le CLIC et les partenaires du territoire proposent un forum du maintien à domicile.

LE 19 OCTOBRE

Plus de 50 professionnels présents, mais aussi des animations tout au long de l'après-midi.

🕒 DE 14 H A 18 H

📍 **ALENCON**– Halle au blé 🆓 Gratuit

Forum
Maintien à Domicile

+ de 50 professionnels présents

Numérique

Animation

Prévention

Halle au Blé

19 octobre : 14h - 18h

CLIC - 1 place de la Halle au Blé, 61000 Alençon
0233 29 01 34 - clic-orne.com

Et vous, qui vous aide?

ATELIERS DE SOUTIEN AUX AIDANTS

En partenariat avec la Mutualité Française Normandie, deux séances autour des « gestes de 1er secours » en cas d'accident, et « les gestes et postures ».



🕒 LES 6 ET 13 NOVEMBRE DE 14 H A 16 H

📍 **SAINT-PATERNE**– Salle de l'IRSAP (maison de la domotique), plaine Saint-Gilles 🆓 Gratuit, sur inscription

Ridée, mais pas fanée....

CONFERENCE GESTICULEE

LE 8 NOVEMBRE

En partenariat avec la Mutualité Française Normandie : spectacle sous forme de récit de vie, qui aborde les idées reçues véhiculées sur les personnes âgées de façon humoristique!

🕒 A 14 H 📍 **SEES**- Lieu à définir 🆓 Gratuit

Prévention routière

ATELIERS

Avec les caisses de retraite (ASEPT), deux ateliers de prévention routière : « conduite senior », et « tous piétons, adoptons les bons réflexes ». Pour allier mobilité et sécurité.

🕒 LES 12 et 13 NOVEMBRE A 14 H

📍 **ARGENTAN**– Salle René Cassin– 3, rue Général Giraud

🕒 LES 15 et 22 NOVEMBRE A 14 H

📍 **ALENCON**– Maison de la vie associative– 25, rue Demées

🆓 Gratuit

Conférence séniors

RENCONTRE-ECHANGE

LE 3 DECEMBRE

En partenariat avec les caisses de retraite (ASEPT), pour sensibiliser les séniors, qu'ils soient acteurs de leur santé.

🕒 A 14 H 30

📍 **ALENCON**– Maison des initiatives Citoyennes– 1, place de la Paix 🆓 Gratuit



Les activités de nos partenaires

ZOOM sur le centre social ALCD

Le **centre social ALCD** à SAINT-DENIS-SUR-SARTHON a mis en place un service à la personne (visites à domicile, aide administrative, ateliers inter-âge, etc.), pour les seniors de plus de 65 ans de la commune. ☎ Renseignements au 02-33-27-40-02. Gratuit.



SORTIES SENIORS « Voitur'âinés »

Accompagnement en transport solidaire hors du domicile, à destination des personnes âgées et isolées. Avec une programmation différente chaque semaine. ☎ Renseignements et inscriptions au **Centre Social de la Croix Mercier**, à ALENCON au 02-33-31-83-39. Payant.



☞ L'**UC-IRSA**, le Centre de prévention et de santé publique propose : le 13 septembre, conférence sur la **nutrition**; le 27 septembre, conférence sur la **prévention des chutes**, et le 4 octobre, conférence sur les **sens, le cerveau et la mémoire**. A 14 h, à **SEES** - Centre polyvalent, rue du 11 novembre. ☎ 02-33-80-00-10. Gratuit.



☛ La **MSAIO** propose de ateliers nutrition (10 séances), à partir du 25 septembre, à 14 h, à CONDE-SUR-SARTHE - Mairie. ☎ 02-33-31-41-34.



☞ L'**UNA du Pays d'ARGENTAN** organise des ateliers de stimulation cognitive (mémoire). 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. **Nouveauté** : service de transport pour les personnes n'ayant pas de moyen de locomotion. ☎ Sur inscription à l'**UNA** au 02-33-80-42-60. Payant.



☞ L'**EHPAD d'OCCAGNES** initie des ateliers pour les aidants. 1er module le 11 octobre à ARGENTAN. ☎ Inscription obligatoire au 02-33-39-87-00.



☞ L'**ADMR** propose des ateliers de partages et de construction d'histoires de vie et de territoire à l'**EHPAD d'OCCAGNES**, à partir du 18 septembre. Ouvert à tous les seniors. ☎ 02-33-81-25-00. Gratuit.

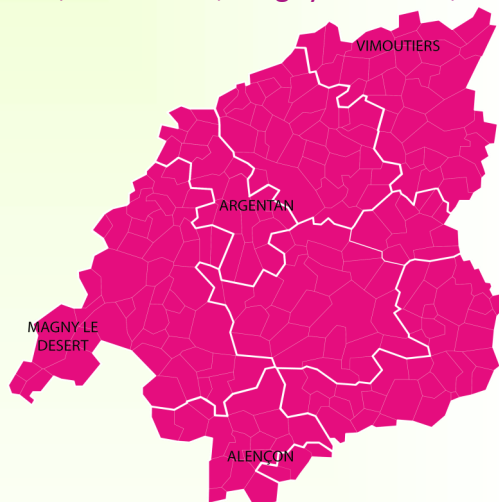


☺ **FRANCE ALZHEIMER** propose à ALENCON : un **café mémoire**, le 1er mercredi de chaque mois. **De la sophrologie**, tous les jeudis. Payant. Des **ateliers jeux**, un jeudi par mois - Résidence Marius LECLERCQ - DAMIGNY.

A ARGENTAN : une **permanence**, dates et horaires non définis. ☎ Renseignements au 02-33-82-63-32.

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.



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



Programme des activités du CLIC Centre ORNE

De Juillet à Décembre 2018



Centre Orne