

## ACTIVITES POUR LES AIDANTS DE MALADES D'ALZHEIMER

(Programme complet sur [www.clic-orne.com](http://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 13 septembre 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 « Au Comptoir »

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

Séance de 2 h. Accueil autour d'un café

Renseignements et inscriptions au 02.33.82.63.32



### 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 1 octobre 2018**

**Lundi 22 octobre 2018**

**Lundi 8 octobre 2018**

**Lundi 29 octobre 2018**

**Lundi 15 octobre 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 Juillet à Décembre 2018

Pour plus d'informations:

Tél: 02 33 73 11 02

Site internet: [www.clic-orne.com](http://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 6 septembre 2018**

**9h00 à 10h00**

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 13 septembre 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.*



### 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 MÂGE**, Salle de l'Espérance

**Mardi 25 septembre 2018 à 14h30**

1 séance de 2h.

Animée par l'Auto Ecole Warning de Bellême.

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



### Initiation : « Gestes d'urgences pédiatriques »

Initiation aux gestes d'urgences pédiatriques (l'alerte et la protection, l'enfant qui s'étouffe, l'enfant inconscient mais qui respire...).

Animé par la Croix Rouge.

**Mortagne AU PERCHE**, Hôpital- Salle Cloître

**Lundi 1 octobre 2018 à 14h30**

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

*En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.*



### Théâtre: « Ridée mais pas fanée »

Un événement qui allie à la fois le plaisir du jeu théâtral et la réflexion collective, pour diffuser un message positif sur la prévention du bien vieillir et sur l'avancée en âge.

**SERIGNY**, Salle les Thibault

**Mardi 16 octobre 2018 à 14h30**

Une action développée et pilotée par la Mutualité Française.

*En partenariat avec la mutualité Française et la mairie de Sérigny.*



### Théâtre FORUM

La MSAIO et La Troupe de l'Envers de l'art vous proposent une pièce de théâtre afin de sensibiliser au bien vieillir. Plusieurs scénettes seront proposées sur les relations intergénérationnelles, aidant/ aidé, les inquiétudes liées à l'entrée en structure...

**NOCE**, salle des fêtes

**Mardi 6 novembre 2018 à 14h00**

Une action développée et pilotée par la MSA.

*En partenariat avec l'ASEPT et la mairie de Nocé.*



### Conférence Expérience: Le Mal Être : « Reconnaître pour Rebondir »

Une soirée dynamique et interactive animée par Mme Prin Martin, psychologue de l'association Espace Ecoute et Formation.

**MORTAGNE AU PERCHE**, Ancienne salle du tribunal, Place du tribunal

**Jeudi 22 novembre 2018 à 20h00**

Une action développée et pilotée par la MSA.

*En partenariat avec la mutualité Française et le Pays du Perche Ornaïs.*