

Café de l'audition



☞ Rencontre-échange

LE 29 JANVIER
En partenariat avec la Mutualité Française Normandie, autour d'un café, informations sur les troubles de l'audition.

🕒 A 14 H ↗ **ALENCON** - Centre social de la Croix Mercier - 17 rue Augustin Fresnel 📄 Gratuit

Initiation aux premiers secours

☞ Séance pratique

En collaboration avec la Mutualité Française Normandie, initiation aux gestes de premiers secours enfants et nourrissons. Séance pratique avec un professionnel de la Croix Rouge, destinée aux grands parents.

🕒 LE 2 FEVRIER DE 9 H A 12 H ↗ **ALENCON** -
Lieu à définir 📄 Gratuit

🕒 LE 15 JUIN DE 9 H A 12 H ↗ **ALENCON** -
Lieu à définir 📄 Gratuit

Conférence séniors

☞ RENCONTRE-ECHANGE

LE 4 FEVRIER
En partenariat avec les caisses de retraite (ASEPT), pour sensibiliser les séniors, qu'ils soient acteurs de leur santé. Suivi de 6 ateliers « Vitalité ».



🕒 A 14 H ↗ **SEES** - Espace culturel les Halles (Auditorium) - Place des Halles 📄 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

25 janvier: cinéma (2 €). 1er mars: musée de la maison Sainte Thérèse. 29 mars: loto à la résidence Clair matin. 24 mai: visite exposition (atelier 51 ou jardin du Conseil départemental). 7 juin: balade en calèche (1€).

☞ ATELIERS

* Le 5 juillet, jeux extérieurs.

🕒 De 14 H 15 à 16 H 15

↗ **DAMIGNY** - Résidence Marius Leclercq

* Le 26 avril, atelier floral.

🕒 De 14 H 15 à 16 H 15 ↗ **ALENCON** - Maison des initiatives citoyennes-Place de la Paix



Focus sur les Arnaques

☞ THEATRE-PREVENTION

LE 5 MARS
Après-midi sur le thème des ARNAQUES!
Saynètes de théâtre et interventions de la répression des fraudes, de la gendarmerie, d'un médecin expert, etc.

🕒 A 14 H 30

↗ **ALENCON** -
Halle aux toiles
📄 Gratuit

Démarchages, sollicitations commerciales, vols, escroqueries, etc.

> Déjouez les pièges et les arnaques



> **Mardi 5 mars à 14h30**
à la Halle aux Toiles
ALENCON

> Entrée libre & gratuite

- Saynètes jouées par la Compagnie BLEU 202
- Intervention de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes
- Intervention de la gendarmerie d'Alençon
- Présence d'un représentant du Service Mandataire de la Protection des Majeurs, et d'un médecin expert

➔ Renseignements auprès du CLIC Centre Orne au 02 33 29 01 14



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 4 et 5 MARS A 14 H

↗ **ARGENTAN** - Salle René Cassin - 3, rue Général Giraud 📄 Gratuit

Gym équilibre

☞ Réunion d'information

LE 11 MARS
En collaboration avec l'ASEPT Normandie et la ville du Merlerault, réunion d'information et d'inscription, suivie de 12 séances de gym équilibre.

🕒 A 14 H ↗ **LE MERLERAULT** - Salle des fêtes - Place de l'Hôtel de Ville 📄 Gratuit



Les gestes qui sauvent

☞ Conférence

LE 14 MARS
En collaboration l'ASEPT Normandie et la ville de Vimoutiers : conférence sur les premiers gestes qui sauvent, suivie de deux ateliers pratiques.

🕒 A 10 H ↗ **VIMOUTIERS** - Salle Saint-Exupéry - rue François Mitterand 📄 Gratuit

Devenez testeur?

☞ Ateliers seniors

En partenariat avec l'association TechSap Ouest, réunion d'information sur le Club Utilisateurs du Living Lab. Pour pouvoir tester des solutions innovantes en collaborant avec les entreprises souhaitant développer des solutions permettant de rester chez soi le plus longtemps possible. Suivie d'ateliers pour tester des produits ou services destinés aux séniors.



🕒 LE 4 AVRIL A 14 H

↗ **SAINT-PATERNE** - IRSAP (maison domotique), plaine Saint-Gilles 📄 Gratuit, sur inscription

Sérénité au volant

☞ CONFERENCE

LE 23 AVRIL
En partenariat avec l'ASEPT Normandie, présentation alternant jeux et mises en situation. Suivie de 3 séances pratiques : mise à jour du code de la route, et informations sur les effets de certaines pathologies sur la conduite.

🕒 A 14 H ↗ **MAGNY-LE DESERT** - Salle « ancienne cantine » - 1, rue Auguste Durand 📄 Gratuit



Les innovations au domicile

☞ ATELIER

En partenariat avec Techsap Ouest, atelier de sensibilisation aux solutions innovantes du bien-vivre à domicile, et aux axes majeurs de la prévention des risques au domicile.

🕒 LE 13 MAI A 14 H ↗ **ARGENTAN** - Salle Fernand Léger -16, rue de la Poterie 📄 Gratuit, sur inscription

Journée de repérage

☞ Rencontre

LE 28 MAI
En partenariat avec la Mutualité Française Normandie, journée pour rencontrer les professionnels afin d'échanger et tester sa vue, son audition, son taux de glycémie, sa tension, etc.

🕒 DE 9H30 A 12H30 ET DE 13H30 A 17 H

↗ **ALENCON** - Centre social de la Croix Mercier - 17, rue Augustin Fresnel 📄 Gratuit, sur inscription

Les activités de nos partenaires

🔍 ZOOM sur le "Voisinage"

Le voisinage consiste à rompre l'isolement, en mettant en lien les personnes isolées autour d'un café, d'un jeu ou d'une sortie. 📞 **UNA Alençon-Perche** au 06-72-51-54-11. Payant. ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

🚗 **Sorties séniors « Voitur'ainés »**. Accompagnement en transport solidaire hors du domicile, à destination des personnes âgées et isolées. Programmation différente chaque semaine.

💻 **Cycle informatique**. 10 séances « grand débutant » à partir du 15 janvier.

🎨 **Ateliers arts plastique**. 6 séances « initiation modelage », à partir du 4 février.

📞 **Centre Social de la Croix Mercier**, à **ALENCON** au 02-33-31-83-39. Payant. ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

🗣️ **L'ADMR** propose des ateliers de partage et de construction de récits de vie à la Résidence Jeanne Lacroix, à **VIMOUTIERS**, 1^{re} séance le 21 janvier. 📞 02-33-81-25-00. Gratuit. ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

👏 **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 au 02-33-34-55-40. Payant.

👏 **L'UNA Pays Alençon-Perche** propose des ateliers de prévention : Happy Tab, ateliers mémoire, chants, ateliers gourmandise. **Nouveauté** : ateliers tricot. 📞 Sur inscription au 02-33-80-42-60. Payant. ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

🕺 **Le CCAS d'ARGENTAN** propose: **des ateliers danse en ligne**, à compter du 7 janvier, à la Résidence La Noé, 9 rue Charlotte Corday. A partir du 29 avril, à la Résidence Val d'Orne, 26 rue du 104^{ème} RI. **Des déambulations** de la Compagnie La Magouille le 1^{er} février de 14h à 17h à la Résidence Val d'Orne, 26 rue du 104^{ème} RI. **De la gym douce**, le jeudi à 13h45 à la Résidence Val d'Orne, 26 rue du 104^{ème} RI. 📞 02-33-35-81-62. ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

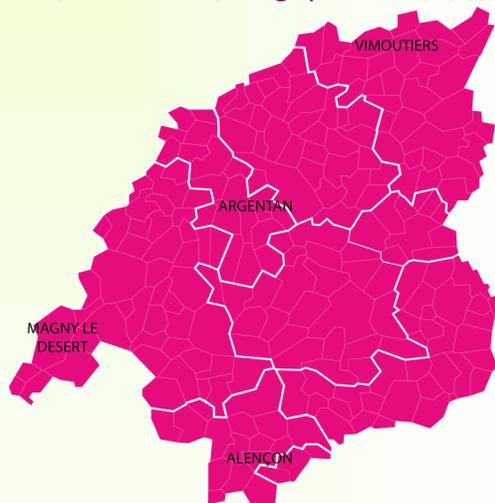
☺️ **FRANCE ALZHEIMER ALENCON** : **café mémoire**, le 1^{er} mercredi de chaque mois. **Sophrologie**, tous les jeudis. **Ateliers jeux**, un jeudi par mois.

☺️ **FRANCE ALZHEIMER ARGENTAN** : **permanence**, 2^e lundi et 4^e mardi de chaque mois, de 10h à 11h. **Sport adapté** avec SIEL BLEU, ateliers d'activités physiques, pour des couples. **Formation des aidants**, sur inscription. 📞 02-33-82-63-32.

Liste des activités non exhaustive, et susceptible d'être modifiée. Retrouvez toutes les informations (dates, lieux, etc.) sur les actions de nos partenaires, sur notre site internet ou contacter le 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, Damiigny, Radon, Vimoutiers, Magny-le-Désert, Rai et Sées.



Votre CLIC

Antenne d'Alençon

Halle au Blé, 1^{er} 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 Juillet 2019



Centre Orne