

## Secteur du Perche

### Sérénité au volant

« Plaisir, sécurité, sérénité au volant ! » Voilà l'objectif principal de cette conférence.



### **BELLEME**

**Conférence le Jeudi 23 Mai à partir de 10h**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie  
En partenariat avec la mairie de Bellême et le club des aînés.*

### 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 7 Mars 2019 de 9h00 à 10h00**

*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 21 mars 2019**

**Experts : 9h30 à 10h30**, 1 fois tous les 15 jours  
**Débutants : 11h00 à 12h00**, 1 fois tous les 15 jours  
**Pour les aidants: 14h30 à 15h30**, 1 fois tous les 15 jours

*En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.  
Action soutenue par la Conférence des Financeurs.*



## PROGRAMME



**Centre Local d'Information et de Coordination**

## Actions du CLIC Orne Est

**De Janvier à Juin 2019**

**Pour plus d'informations:**

**Tél: 06.37.98.87.38**

**Site internet: [www.clic-orne.com](http://www.clic-orne.com)**



**Orne Est**  
Au service des personnes  
âgées et handicapées

## Secteur du Pays d'Ouche

### Atelier vitalité

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Les ateliers vitalités sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche des solutions simples et concrètes.



**RAI**, Pôle animation Pierre Sevin, route de Saint Symphorien  
**Conférence le Jeudi 28 Mars 2019 à partir de 14h30**

Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie  
En partenariat avec la mairie de Rai et le pôle animation Pierre Sevin

### Café de l'audition

Afin de répondre aux nombreuses questions du public sur l'audition, la Mutualité Française Normandie et le CLIC du Orne EST organise un « Café de l'audition ».



En toute intimité, autour d'un café, les participants reçoivent des informations sur l'audition, la presbycousie, les appareils auditives, etc... Un contrôle de l'audition via une borne Test Audio (tests non médicaux) sera également proposé.

**MOULIN LA MARCHE**, Salle des fêtes  
**Lundi 3 Juin 2019 à 14h30**

Une action développée et pilotée par la Mutualité Française  
En partenariat avec la mairie de Moulin la Marche et le club des aînés

## Secteur du Perche

### Café de la vue

Autour d'un café, les participants reçoivent des informations sur la vue, la basse vision, le matériel de basse vision, etc...



**BERD'HUIS**, Salle des associations 22 route de Bellême  
**Lundi 28 janvier 2019 à 14h00**

Une action développée et pilotée par la Mutualité Française  
En partenariat avec la mairie de Berd'huis et le club des aînés.

### Sérénité au volant

« Plaisir, sécurité, sérénité au volant ! » Voilà l'objectif principal de cette conférence.



**LE MAGE**, Salle des fêtes, le Bourg  
**Conférence le Jeudi 21 Février à partir de 14h**

Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie  
En partenariat avec l'association Brain UP, la mairie du Mage et le club de l'espérance.

### Atelier sommeil

Avec l'âge les seniors se plaignent davantage de leur sommeil. Cette conférence vous permettra de comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge.



**MORTAGNE AU PERCHE**, Salle du Cloître Centre hospitalier  
**Conférence le Mardi 9 Avril à 10h00**

Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche.