

Secteur du Perche

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 12 septembre 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 5 septembre 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.*

LE CLIC EN QUELQUES MOTS:

Le CLIC est un service spécialisé d'accueil, d'écoute, d'information et de coordination au service des seniors et personnes majeures en situation de handicap. Service gratuit et confidentiel.

PROGRAMME



Centre Local d'Information et de Coordination

Actions du CLIC Orne Est

De Septembre à Décembre 2019

Pour plus d'informations:

Tél: 06.84.65.90.59

Site internet: www.clic-orne.com



Orne Est
Au service des personnes
âgées et handicapées

Secteur du Pays d'Ouche

Atelier d'écriture: « Il était autrefois... »

Vous aimez écrire ? Dans une ambiance conviviale, les participants échangeront autour de souvenirs et d'expériences afin de donner vie à un ouvrage, qui finalisera le travail d'écriture.



L'AIGLE, le mercredi 2 octobre 2019 à 10h00

*Une action développée, pilotée par la Mutualité Française Normandie
En partenariat avec l'association « Eveil et Prévention », l'Association Normande pour la Prévention en Orthophonie*

Agir pour bien vieillir

L'AGIRC-ARRCO, organise un temps d'échanges et d'informations sous forme de scénettes, afin de présenter les dispositifs existants à destination des retraités.



L'Aigle, salle VERDUN le mardi 12 novembre 2019 à 14h00

*Une action développée et pilotée par l'AGIRC-ARRCO
En partenariat avec la mairie de l'Aigle et la troupe de théâtre Macédoine*

Atelier sommeil

Avec l'âge, le sommeil peut-être difficile à trouver. Cette conférence vous permettra de comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge et trouver des solutions.



**LA FERTE EN OUCHE, Salle de la mairie, 1 grande rue.
Conférence le Jeudi 5 décembre 2019 à 14h30**

*Une action développée et pilotée par l'AG2R.
En partenariat avec la mairie et le club des aînés de la Ferté en Ouche.*

Secteur du Perche

Séniors/ Alimentation, santé et plaisir

Sensibiliser les seniors sur l'importance de bien se nourrir, voici l'objectif de cette conférence, qui sera animée par une diététicienne.



Pin la Garenne, Salle de la mairie le lundi 16 septembre 2019 à 14h00

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

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 Jeudi 17 octobre 2019 à 14h00

*Animée par l'Auto Ecole Warning de Bellême
En partenariat avec l'Association l'Espérance du Mâge et la mairie de Le Mâge.*

Atelier sommeil

Avec l'âge, le sommeil peut-être difficile à trouver.

Cette conférence vous permettra de comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge et trouver des solutions.



SAINT MAURICE LES CHARENCEY, Salle de la cantine, proche de la mairie.

Conférence le Mardi 9 novembre 2019 à 14h00

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