

Informations diverses

Le CCAS d'Alençon met à disposition un service gratuit de navette pour le marché du jeudi, à destination des résidents des résidences autonomie, des EHPAD et des séniors alençonnais.

Renseignements et inscription au 02.33.32.41.11(CCAS)

Le CCAS d'Argentan met gratuitement un minibus à disposition pour accompagner toute personne (séniors, bénéficiaires RSA..) vers les activités et ateliers proposés par le CCAS.

Renseignements et inscription au 02.33.35.81.62(CCAS)

Les activités de nos partenaires

- ⇒ **L'UNA Pays Alençon-Perche** vous propose de participer à ses ateliers de prévention : Atelier numérique, chant, gourmandise, tricot et remue-ménages à UNA Alençon.
- * **Remue-ménages**—SEES— tous les vendredis après-midi à UNA.
Sur inscription : 06.99.68.22.56 - PAYANT (3€)
- * **Voisinage UNA** : rompre l'isolement en mettant en lien des personnes isolées autour d'un café, d'un jeu ou d'une sortie. Possibilité de transport.
Sur inscription : 06.99.68.22.56 - PAYANT (3€)
- ⇒ **L'UNA Pays d'Argentan** organise des ateliers de stimulation cognitive : stimulation de l'ensemble des fonctions cérébrales (prévention mémoire) 2X/mois sur GACE, VIMOUTIERS, ECOUCHE, EXMES, TRUN, MORTREE, LE MERLERAUT et ARGENTAN.
PAYANT—sur inscription au 02.33.34.55.40



- ⇒ **L'ADMR** vous propose de nombreux ateliers GRATUITS à destination des +60 ans pour favoriser l'autonomie au domicile :
- * **Facilitez vous la vie !**
Venez découvrir les aides techniques et leurs utilités. RDV le 1 octobre à la salle René Cassin— ARGENTAN



- * **Osons l'équilibre** : avec des ateliers de gymnastique douce le mardi et des ateliers nutrition le mercredi au MELE SUR SARTHE. Possibilité de transport gratuit

Pour toute information et inscription contactez l'ADMR de l'Orne au 02.33.81.25.00

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

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) assure un service spécialisé et labellisé d'accueil, d'écoute, d'information et de coordination, proche de chez vous. C'est un service gratuit et confidentiel à destination des personnes de 60 et plus et leur entourage.

Le CLIC vous propose :

- ⇒ Un accompagnement individuel
- ⇒ Des propositions adaptées à votre situation
- ⇒ De l'information, des conseils
- ⇒ Une coordination des interventions...

Et informe, oriente les personnes en situation de Handicap et leur entourage.

Site internet : www.clic-orne.com



Votre CLIC

Antenne ALENCON : Halle au Blé, 1er étage

02.33.29.01.14

mail : cliccentreorne.antennealencon@gmail.com

Antenne ARGENTAN : 47 rue Aristide Briand (Centre hospitalier) - 02.33.12.92.70

mail : cliccentreorne.antenneargentan@gmail.com



Programme des activités du CLIC Centre ORNE

De Septembre à Décembre 2019



ARGENTAN : Zoom sur la semaine bleue

En partenariat avec le CCAS d'Argentan, l'ASEPT Normandie, la CARSAT, l'ADMR



Lundi 7 octobre 14h :

Ouverture de la semaine Bleue — Quai B du Quai des arts—ARGENTAN
Théâtre Forum : « **Qu'est ce qu'on attend pour être vieux?** »

par la compagnie Vol de nuit. (sur inscription)
Présentation de la semaine
Pot d'ouverture

Pour tout renseignement et inscription,
s'adresser à la mairie d'Argentan 02.33.36.40.00

Le programme définitif sera disponible à la mi-septembre sur le site du CLIC et à la mairie d'Argentan.

FORUM : « Sées, pour les séniors » Rompre l'isolement

En partenariat avec La Coordination Gériatologique de Sées

Jeudi 10 octobre 14h-17h
Centre polyvalent-SEES.

Interventions d'un représentant de l'association Les Petits Frères des Pauvres et d'un bénévole Monalisa

- * Projections de 4 court-métrages sur la lutte contre l'isolement
- * Animations ludiques (chorales, expositions...) et sportives (gym douce...) et
- * Divers stands



GRATUIT—OUVERT A TOUS

FORUM : Journée Prévention SANTE

Prenez votre santé en mains !
Samedi 12 octobre 10h-17h
Espace René Cassin-ARGENTAN
Ateliers, activités physiques, échanges...



GRATUIT—OUVERT A TOUS

FORUM : Bénévoles, Séniors... Agir ensemble

Vendredi 18 octobre
Salle MAZELINE-DAMIGNY
Présentation de structures engagées dans l'isolement des séniors.

Matinée réservée aux bénévoles et aux professionnels 9h

Après-midi 14h ouvert à tous :
Pièce de théâtre "On a rien vu venir"
suivie d'un débat et d'un goûter convivial.
Renseignements au Centre Social de La Croix Mercier
02.33.31.83.39



Les Séniors et la Culture

Journée départementale de la Culture
Organisée par la médiathèque départementale.

Jeudi 7 novembre 14h-17h

Salle polyvalente—SEES
Présentation de structures et services pour les séniors
Tables rondes (portage de livres à domicile, projets artistiques, spectacles...)

Nutrition, plaisir et Santé

Samedi 5 octobre

Espace Xavier Rousseau—ARGENTAN
10h-11h : réunion d'information
Programme d'accompagnement pour adultes en surpoids (10 séances).
Renseignements au 07.86.83.02.03



CLIC de l'Orne

Centre de ressources en prévention. Recensement des actions (ateliers, réunions d'info...)
consultable sur le site **internet :**
www.clic-orne.com



France ALZHEIMER

02.33.82.63.32

Journée mondiale France Alzheimer

Samedi 21 septembre

Permanences à ALENCON:

du lundi au vendredi de
13h30 à 16h30. 52, bd du 1er
chasseur (MSA)

Café-mémoire : temps de répit convivial le 1er mercredi du mois de
14h30 à 16h30—**Bar chez K'Tea**
OUVERT A TOUS -Règlement personnel des consommations

Permanences à ARGENTAN : 2ème lundi et
4ème mardi de 10h à 11h (Hôpital)
Accueil en anglais : Terry WRIGHT
09.67.87.15.60



MUSIC'O Seniors : Concert lyrique à BAILLEUL le 24 septembre 15h
Gratuit—Ouvert à tous

Formation des aidants : se renseigner auprès de l'association