

## 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 26 Mars 2019 de 9h00 à 10h00**

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



### 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 19 Mars 2020**

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

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



## PROGRAMME



Centre Local d'Information et de Coordination

## Actions du CLIC Orne Est

### De JANVIER à JUIN 2020

### 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 des personnes majeures en situation de handicap. Service gratuit et confidentiel.

Pour plus d'informations:

Tél: 06.84.65.90.59

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

### Sophrologie : « Prenez soin de vous... »

*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.*

**LA FERTE FRESNEL, Salle de la Cantonade, A partir du lundi 2 Mars 2020**

*En partenariat avec Génération mouvement, Neo essentiel' et le CLIC ORNE EST.*

## Secteur du Perche

### Prévention routière

Les ateliers prévention routière se déclinent en 2 modules : Conduite senior, restez mobile! Et, Tous piéton, adoptons les bons réflexes. Ces ateliers permettent aux seniors de rester autonomes dans leurs déplacements le plus longtemps possible en toute sécurité.

**LE MÂGE, Mars 2020**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat avec l'Association l'Espérance du Mâge et la Mairie de Le Mâge et le CLIC ORNE EST.*

## Secteur du Perche

### Seniors : « Soyez acteurs de votre santé »

*Cette action s'organise sous forme d'une conférence débat grand public qui permet de sensibiliser les seniors aux éléments clés du bien vieillir et d'amener les participants à une prise de conscience pour optimiser leurs comportements.*

**LE PIN LA GARENNE, Salle Robert Drouin (salle sous la mairie), le lundi 18 Mai 2020 de 14h à 16h.**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat avec la Mairie du Pin la Garenne et le club des aînés du Pin la Garenne et le CLIC ORNE EST*

### « Formation des aidants »

*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.*

**Date et lieu à définir ultérieurement.**

*En partenariat la plateforme de répit de l'UNA et le CLIC ORNE EST.*

### « Sophrologie Aidant »

*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 19 Mars 2020 de 14h30 à 15h30, 1 fois tous les 15 jours.**

*En partenariat avec le Centre Hospitalier de Mortagne au Perche, la plateforme de répit de l'UNA et le CLIC ORNE EST.*