



BOCAGE
ORNAIS

PROGRAMME DES ANIMATIONS AUTOUR DE CHEZ VOUS

■■■ JANVIER - JUIN 2020



Du Bocage

Au service des personnes
âgées et handicapées



LE CLIC

EN QUELQUES MOTS



Le CLIC du Bocage (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique) est un guichet d'information et d'accueil pour les personnes de 60 ans et plus, les guidant dans l'accès aux services d'aides, dans le respect de leur projet de vie. C'est un acteur pour la prévention de la perte d'autonomie.

Le CLIC propose 2 types d'intervention :

INTERVENTION INDIVIDUELLE

Les personnes de 60 ans et plus, les adultes en situation de handicap, leur famille et les professionnels peuvent s'adresser au CLIC de manière gratuite et confidentielle afin d'obtenir toutes les informations utiles concernant le maintien à domicile, l'accueil en maison de retraite (EHPAD) ou résidence autonomie...

Une évaluation des besoins et un accompagnement dans les démarches est également proposé.

INTERVENTION COLLECTIVE

Pour compléter son intervention individuelle, le CLIC propose également des temps d'information et de prévention sous forme de conférences, d'ateliers ou de forums ouverts gratuitement au public sur différentes thématiques.

ÉQUILIBRE

||| ATELIERS]

Prendre plaisir à un renforcement musculaire afin de vous rassurer pendant votre marche. Cet atelier allie convivialité et exercices de gym adaptés à vos capacités.

Intervenante : Florence Vaubaillon

TOUS LES LUNDIS

FLERS / 11H - 12H
MJC - 32 bis, rue du 14 juillet

TOUS LES MERCREDIS

ST PIERRE DU REGARD / 14H - 16H
Résidence Autonomie «Nouvel Azur»
9, rue Iberthe Bertoux

UNA Bocage Orna s
02 33 64 31 98

Sur inscription,
Tarif : 3  / atelier

NUMÉRIQUE

||| ATELIERS]

Venez vous initier ou vous perfectionner à l'utilisation de tablette numérique, un outil qui vous permet de communiquer avec vos enfants et petits-enfants.

UN MERCREDI SUR DEUX

DOMFRONT EN POIRAIE / 10H - 12H
Résidence la Hamardi re

UN LUNDI OU UN MARDI SUR DEUX selon groupes

FLERS / 14H - 15H30
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

UNA Bocage Orna s
02 33 64 31 98

Sur inscription,
Tarif : 3  / atelier

NUTRITION

||| ATELIERS]

Ateliers pour échanger sur vos habitudes alimentaires et réaliser des préparations ensemble, dans une ambiance conviviale.

UN MARDI SUR DEUX

FLERS / 14H - 16H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

UNA Bocage Orna s
02 33 64 31 98

Sur inscription,
Tarif : 6  / atelier

UN VENDREDI SUR DEUX

ST PIERRE DU REGARD / 14H - 16H
Résidence Autonomie «Nouvel Azur»
9, rue Iberthe Bertoux

LA FERTÉ-MACÉ / 10H - 12H
Centre socio-culturel fertois
14, rue Louis Pasteur

UNA Bocage Orna s
02 33 64 31 98

Sur inscription,
Tarif : 6  / atelier





PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER

LE 4^E LUNDI DU MOIS



DOMFRONT / DE 10H À 12H
CLIC du bocage
28, rue de la Gare



France Alzheimer : 02 33 82 63 32



Gratuit, sur rendez-vous

CONVIVIALITÉ

TEMPS DE RÉPIT]

LE 4^E LUNDI DU MOIS

Un temps de répit pour l'aidant familial et son proche. Échanges et convivialité le temps d'un après-midi !



DOMFRONT / 14H - 16H
Bar de la Tour
9, rue du maréchal Foch



France Alzheimer : 02 33 82 63 32



Dès 60 ans / Aidants Familiaux
Gratuit

BIEN-ÊTRE

ATELIERS]

Un temps de détente et de bien-être pour se relaxer, échanger avec les autres. Des soins des mains, du visage, des pieds pour prendre du temps pour soi

UN JEUDI SUR DEUX



LA FERTÉ-MACÉ / 14H - 16H
UNA BOCAGE ORNAIS
25, rue sœur Marie Boitier

TOUS LES JEUDIS



ST PIERRE DU REGARD / 14H30 - 16H30
Résidence Autonomie «Nouvel Azur»
9, rue Iberthe Bertoux

UN LUNDI SUR DEUX



FLERS / 14H - 15H30
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston



UNA Bocage Ornaïs
02 33 64 31 98



Sur inscription,
Tarif : 6€ / atelier



BIEN-ÊTRE À DOMICILE

ATELIERS]

Un temps individuel de détente et de relaxation à destination des aidants familiaux et de leur proche. Il vous sera proposé à domicile des soins des mains, du visage, du cuir chevelu, des pieds associés à des massages aux huiles essentielles et réflexologie.



ADMR : 02 33 64 14 91
Gratuit, sur RDV

YOGA

ATELIERS]

TOUS LES JEUDIS DU 9 JANVIER
AU 30 AVRIL (SAUF LES 24/10 ET 31/10)

Un temps de détente et de relaxation pour prendre soin de vous, encadré par un professeur confirmé !
Intervenante : Pascale Jardin



RONFEUGERAI / 15H30-17H30
Salle polyvalente
Rue du bocage



ADMR : 02 33 64 14 91



Dès 60 ans, sur inscription

MÉMOIRE

ATELIERS]

UN JEUDI SUR DEUX



FLERS / 14H - 16H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

UN MARDI SUR DEUX



LA FERTÉ-MACÉ / 14H - 16H
UNA
25, rue Soeur Marie-Boitier





PRENDRE SOIN DE SOI

■■■■ ATELIERS DÉTENTE]

LE 30 JANVIER, LE 5 MARS, LE 30 AVRIL,
LE 28 MAI ET LE 25 JUIN

Ces séances associent des temps de parole et d'échanges de savoir-faire avec une initiation à différentes techniques de soins naturels et de massages. La réflexologie plantaire sera également développée au cours de chaque atelier. Petite nouveauté pour la rentrée, les plantes médicinales et comestibles vous seront présentées avec les bases de la phytothérapie, l'aromathérapie et la gemmothérapie. Ces séances vous permettront de prendre un moment pour vous, vous déconnecter et vous ressourcer afin de retrouver de l'énergie au quotidien.

Intervenante : Laurence Rousselet

📍 **DOMFRONT EN POIRAIE / 16H - 18H**
Maison des associations
Rue de Godras

👤 **Renseignements et inscriptions auprès du CLIC du Bocage 02 33 37 15 95**

🗨️ Dès 60 ans / Gratuit

RANDONNÉE SANTÉ

■■■■ ATELIERS]

LE 30 JANVIER, LE 5 MARS, LE 30 AVRIL,
LE 28 MAI ET LE 25 JUIN

Vous souhaitez pratiquer une activité de plein air ? Vous aimez ou souhaitez marcher ? Votre condition physique est affaiblie par une maladie, un handicap, une affection passagère ou de longue durée ? Une activité adaptée à vos capacités est nécessaire. N'hésitez pas à venir découvrir la randonnée santé encadrée par une personne formée qui sera à l'écoute de vos besoins. Votre proche aidant a possibilité de vous accompagner durant la marche. Bâtons et tenue souple conseillés.

Intervenante : Laurence Rousselet

📍 **DOMFRONT EN POIRAIE / 14H - 16H**
Maison des associations
Rue de Godras

👤 **Renseignements et inscriptions auprès du CLIC du Bocage 02 33 37 15 95**

🗨️ Dès 60 ans / Gratuit



SOPHROLOGIE

■■■■ ATELIERS]

LES 3, 10, 17 ET 31 MARS, LES 7 ET 28
AVRIL ET LES 5, 12, 19 ET 26 MAI

Pour se concentrer sur soi et sur ses émotions, prendre du recul, trouver l'énergie pour faire face au quotidien...

Venez expérimenter la sophrologie !

Nouveauté cette année, un atelier découverte d'une durée d'1h30 vous sera proposé en plus de la sophrologie, 1 fois par mois : relaxation ludique, yoga du rire ou réflexologie.

Intervenante : Maria-Ilena Gomes

📍 **CHANU**
salle de réunion de la Mairie
POUR LA SOPHROLOGIE :
14h30-15h30
POUR L'ATELIER DÉCOUVERTE :
15h45-17h15

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗨️ Dès 60 ans / Gratuit sur inscription

YOGA DU RIRE

■■■■ ATELIERS]

LES 16 ET 30 JANVIER, LES 13 ET 27
FÉVRIER, LES 12 ET 26 MARS, LES 9 ET
23 AVRIL, LES 7 ET 14 MAI ET LES 4
ET 19 JUIN

Le yoga du rire est une pratique dynamique et relaxante. Rejoignez l'atelier yoga du rire pour partager un moment de détente, de complicité, de joie, de bien-être, de convivialité et de rire... bien sûr !

Intervenante : Anne-Marie Pottier

📍 **ATHIS VAL DE ROUVRE / 14H30 - 16H**
Salle paroissiale
Rue de la vallée

👤 06 32 15 90 95

🗨️ Dès 60 ans, 6€ la séance
06 32 15 90 95





MÉMOIRE

■■■■ CONFÉRENCE]

LE 19 MARS

Seront présentées lors de cette réunion d'information les différentes phases de la mémorisation, les différents types de mémoires, les maladies de la mémoire et comment optimiser cette dernière à travers divers ateliers. Vous pouvez venir accompagnés de vos proches. La rencontre se clôturera un pot de convivialité.

📍 **ATHIS VAL DE ROUVRE / 14H30**
Salle paroissiale, Rue de la Vallée

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗨️ Dès 60 ans / Gratuit

■■■■ ATELIERS MÉMOIRE]

LE 30 MARS, LES 6 ET 27 AVRIL, LES 4, 11, 18 ET 25 MAI, LES 8, 15 ET 22 JUIN

Pour donner suite à la conférence, voici 10 séances de remue méninges ! Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes préoccupées par la bonne santé de leur mémoire. Dans une ambiance détendue, vous pourrez participer à des jeux et exercer votre mémoire sous plusieurs angles ! Venez vivre ce petit moment rien que pour vous. Nombre de places limité, inscrivez vous rapidement auprès du CLIC !

Intervenant : Alain SIMONI

📍 **ATHIS VAL DE ROUVRE / 10H - 12H**
Salle paroissiale, Rue de la Vallée

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗨️ Dès 60 ans / Gratuit, sur inscription

PAREN'THESE SPORTIVE

■■■■ JOURNÉE DE RÉPIT]

LE 24 MARS

Il est important de penser à vous ! Vous vous occupez régulièrement d'un proche en perte d'autonomie et vous ressentez un certain épuisement physique et/ou psychique ? Les moments de répit sont essentiels pour se ressourcer et rencontrer de nouvelles personnes. Venez profiter d'un repas le midi au sein de la résidence, entre participants. Il vous sera proposé par la suite une randonnée dans Bagnoles. Pendant votre "Paren'thèse", votre proche aidé sera pris en charge au sein de la résidence où il pourra profiter de son après-midi en participant à différents ateliers. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

📍 **BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE**
11H30-17H
EHPAD La Forêt
6, rue de la Sergenterie de Javains

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗨️ Aidants + proches
Une participation aux frais de déjeuner d'un montant de 12€ / personne est demandée. Merci de venir avec des chaussures adaptées.

Nombre de places très limité, inscrivez vous impérativement auprès du CLIC !

ET JE CHOISIS DE VIVRE

■■■■ CINÉ-DÉBAT]

LE 5 MARS

Projection du film « Et je choisis de vivre » suivi d'un échange animé par des bénévoles de l'association Vivre son deuil.

Un temps convivial vous sera proposé à la suite du film pour échanger avec les professionnelles présents.

📍 **LA FERTÉ-MACÉ / 14H30 - 20H30**
Cinéma Gérard Philippe
12, rue Saint-Denis

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗨️ Tout public / 4€ la séance



PRÉVENTION DES CHUTES

■■■■ CONFÉRENCE]

LE 6 AVRIL

Animée par le groupe associatif SIEL BLEU, cette réunion d'information ouverte à tous abordera les causes et les conséquences des chutes ainsi que les bonnes pratiques pour les éviter.

📍 **BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE**
À 16H
EHPAD La Forêt
6, rue de la Sergenterie de Javains

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗨️ Tout public / Gratuit, sur inscription



LA REPO'SANTE

■■■■ JOURNÉE DE RÉPIT]

LE 23 JUIN

Les CLIC des 3 départements limitrophes (14, 50 et 61) s'unissent pour vous proposer chaque année une journée de répit. Pour la 6^e année, cette journée se déroulera à nouveau sur notre territoire du bocage ornais ! Vous pourrez profiter de l'espace extérieur du site tout en participant à des animations et ateliers variés, pour prendre soin de vous !

📍 **LA CHAPELLE AU MOINE / 10H - 18H**
Domaine de Pont Ramond

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗣️ Dès 60 ans + Aidants familiaux
Renseignements sur le tarif du repas et inscriptions auprès du CLIC du Bocage

CHORALE

■■■■ CONCERT]

LE 13 JUIN

Dans la lignée "d'Huguette the Power", les résidents de plusieurs établissements se réunissent afin de vous faire partager leurs chants !

📍 **BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE À 15H30**
Casino de Bagnoles
6, avenue Robert Cousin

👤 **CLIC du Bocage**
02 33 37 15 95

🗣️ Tout public / Gratuit, sur inscription

FORMATION DES AIDANTS

LES 2, 16 ET 30 AVRIL, LES 14 ET 28 MAI ET LE 11 JUIN

FLERS / 14H - 17H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston



ACTIVITÉS DÉDIÉES AUX AIDANTS FAMILIAUX

CAFE DES AIDANTS

3^E LUNDI DU MOIS
FLERS / 14H - 15H30
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

2^E LUNDI DU MOIS
LA FERTÉ-MACÉ / 14H30 - 16H
Association Alois

BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT

LES 7 ET 21 JANVIER, LES 4 ET 18 FÉVRIER, LES 3 ET 10 MARS, LES 7 ET 28 AVRIL, LES 5 ET 26 MAI, 2 ET LE 23 JUIN
FLERS / 14H30 - 16H
L'ATELIER 7
64, rue Abbé Lecornu

BRAIN-GYM

LE 28 JANVIER, LE 25 FÉVRIER, LE 24 MARS, LE 21 AVRIL, LE 19 MAI ET LE 16 JUIN
FLERS / 14H30 À 16H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

REMUE-MENINGES

LE 29 JANVIER, LE 26 FÉVRIER, LE 25 MARS, LE 22 AVRIL, LE 20 MAI ET LE 17 JUIN
FLERS / 14H30
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

ATELIERS CRÉATIFS

LE 15 JANVIER, LE 12 FÉVRIER, LE 11 MARS, LE 8 AVRIL ET LE 3 JUIN
FLERS / 14H30
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

ATELIER CHANDELEUR

LE 11 FÉVRIER
FLERS / 14H - 16H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

ATELIER CUISINE ET REPAS CONVIVIAL

LE 29 AVRIL
FLERS / À PARTIR DE 10H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

SOPHROLOGIE

LE 22 JANVIER, LES 5 ET 19 FÉVRIER, LES 4 ET 18 MARS, LES 1^{ER}, 15 ET 29 AVRIL, LES 13 ET 27 MAI
FLERS / 14H - 15H
MAISON DES AIDANTS
Place Charleston

👤 **POUR TOUS CES ATELIERS**
INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :
Amélie Amiot : 06 15 65 70 27
Audrey Pacey : 06 15 92 30 40

ZONE D'INTERVENTION DU CLIC DU BOCAGE

-  La Ferté-Macé
-  Athis de l'Orne
-  Flers 1
-  Domfront
-  Bagnoles-de-l'Orne
-  Flers 2



- Crédits photos : iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Pour toute information : **CLIC DU BOCAGE**

28, rue de la Gare - 61700 Domfront en Poiraise

 clic.bocage@wanadoo.fr  02 33 37 15 95

 www.clic-orne.com

Retrouvez-nous sur  : Clic-de-l'Orne

PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS :

le 1er et 3e mardi du mois de 9h30 à 11h30 à La Ferté-Macé,
tous les jeudis matin de 9h à 12h à Domfront-en-Poiraise
et tous les mercredis après-midi de 14h à 17h à Flers.



Du Bocage

Au service des personnes
âgées et handicapées

TOUTE L'ÉQUIPE DU CLIC TIENT À REMERCIER SES PARTENAIRES

*Sans nos partenaires, toutes ces actions n'auraient pas pu voir le jour.
Nous souhaitons remercier vivement le Conseil Départemental de l'Orne.*



BOCAGE ORNAIS

