

# PROGRAMME

## 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.



Centre Local d'Information et de Coordination

**Actions du CLIC Orne Est**  
**De SEPTEMBRE à DECEMBRE**

Pour plus d'informations :

Tél: 09 67 47 92 72

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, tous les lundis de  
10h à 11h ou de 11h à 12h**

*En partenariat avec la conférence des financeurs, Génération  
mouvement, Néo essentiel'.*

### « Ma retraite connectée »

*De nouveaux services se développent rapidement, certaines  
démarches administratives indispensables se font désormais  
uniquement via Internet, les relations intergénérationnelles sont  
devenues dématérialisées en raison de l'éloignement géographique  
des uns et des autres... Il est indispensable de permettre au plus  
grand nombre de seniors de se former à l'utilisation du numérique.*

**MOULINS LA MARCHÉ, salle du conseil municipal, à partir du  
7/10/2020 à 14h00**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat avec et le CLIC ORNE EST et le club des aînés de  
Moulin la Marche.*

## Secteur du Perche

### « Conférence sur la nutrition »

*Quel que soit l'âge, il est important de « manger mieux » sans oublier  
les notions de plaisir et de convivialité.*

**RANDONNAI, salle des fêtes, à partir du 15/10/2020 à 14h30**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat et le CLIC ORNE EST.*

### « Mémoire tonique »

*La mémoire doit nous accompagner jusqu'au terme de notre vie. Les  
ateliers « mémoire tonique » sont adaptés afin de stimuler les  
réflexes de la mémoire.*

**MORTAGNE AU PERCHE, salle du télécentre, à partir du  
14/11/2020 à 14h00**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat et le CLIC ORNE EST.*

### « Conférence sur la nutrition »

*Quel que soit l'âge, il est important de « manger mieux » sans oublier  
les notions de plaisir et de convivialité.*

**BERD'HUIS, salle des associations (à côté de l'école), à partir  
du 19/11/2020 à 14h**

*Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie.  
En partenariat et le CLIC ORNE EST.*