

## Théâtre/Forum

La MSAIO et La Troupe de l'Envers de l'art vous proposent une pièce de théâtre afin de sensibiliser au bien vieillir. Plusieurs scénettes seront proposées sur les relations intergénérationnelles, aidant/ aidé, les inquiétudes liées à l'entrée en structure...

**LONGNY AU PERCHE**, Salle de la Mairie

**Mardi 26 septembre à 14h00**

*En partenariat avec la Mairie de Longny les Villages*



## ACTIVITES POUR LES AIDANTS DE MALADES D'ALZHEIMER

### Sophrologie (activité de la plateforme de répit UNA/CLIC)

« Retrouvez un peu de temps pour vous ! ». L'objectif est de vous offrir une coupure dans votre activité d'aidant afin de vous ressourcer physiquement et psychologiquement.

**MORTAGNE AU PERCHE**, Hôpital- salle du cloître

**A partir du jeudi 7 septembre à 14h30**

Séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

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

*Action soutenue par l'ARS Normandie.*



### Cafés mémoire® France Alzheimer

Les Cafés Mémoire proposent aux personnes malades et à leurs proches un lieu de soutien, d'écoute et d'échanges.

Ils sont animés par un psychologue et un bénévole France Alzheimer formé.

**MORTAGNE AU PERCHE**, Bar Pygmalion

**Le 2ème vendredi de chaque mois à 14h 30**

Séance de 2 h. Accueil autour d'un café



### Formation des aidants (activité de la plateforme de répit UNA/CLIC)

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.

**BELLEME**, Hôpital- Accueil de jour

**Lundi 02 octobre**

**Lundi 30 octobre**

**Lundi 09 octobre**

**Lundi 06 novembre**

**Lundi 16 octobre**

Formation de 14h00 à 16h30

Renseignements et inscriptions au [06.31.45.60.38](tel:06.31.45.60.38)



# PROGRAMME



Centre Local d'Information et de Coordination

## Actions du CLIC Orne Est

Antenne de Mortagne au Perche

**De Septembre à Décembre 2017**

Informations et inscriptions :

**Tél: 02 33 73 11 02**

**Site internet: [www.clic-orne.com](http://www.clic-orne.com)**



Orne Est

Au service des personnes âgées et handicapées

## ACTIVITÉS DE PREVENTION SENIORS

### 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 07 septembre**

**Confirmés** : 9h30 à 10h30 séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

**Débutants** : 11h00 à 12h00 séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

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

*Action soutenue par la conférence des financeurs et la CARSAT Normandie.*



### 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 14 septembre**

**9h30 à 10h30**

séance d'une heure, 1 fois tous les 15 jours

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

*Action soutenue par la Conférence des Financeurs.*



### 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 MAGE**, Salle de l'Espérance

**Jeudi 21 septembre**

**14h30**

1 séance de 2h30.

Animée par l'Auto Ecole Warning de Bellême

*En partenariat avec l'Association l'Espérance du Mâge et la mairie de Le Mâge.*



### Ateliers: « Bien chez soi »

Un logement adapté pour une meilleure autonomie!

Les séances, animées par des professionnels et des experts de l'habitat, s'appuient sur une méthode interactive conjuguant conseils, contenus scientifiques, expérimentation et convivialité.

**MORTAGNE AU PERCHE**, Hôpital- Salle Saint François

**Conférence le mardi 03 octobre**

**Trois modules le: 17/10, 24/10 et 31/10**

**14H 00**

Une action développée et pilotée par l'ASEPT Normandie, animée par SOLIHA.

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



### Papi, Mamie, Venez me garder!

Initiation aux gestes d'urgences pédiatriques (l'alerte, et la protection, l'enfant qui s'étouffe, l'enfant inconscient mais qui respire...).

Animé par la Croix Rouge.

**Bellou sur Huisne**, Salle des fêtes

**Vendredi 13 Octobre**

**14h 00**

1 séance de 2h30.

Une action développée et pilotée par la Mutualité Française et animée par la Croix-Rouge.

*En partenariat avec la ville de Rémalard en Perche*



### Osez les Retrouvailles! : Théâtre- Forum

Théâtre interactif à destination des couples nouvellement retraités.

**SAINT-LANGIS LES MORTAGNE**, Salle des fêtes

**Mardi 07 Novembre**

**14h00**

Une action développée et pilotée par le Comité interinstitutionnel Agirc Arcco.

*En partenariat avec la Ville de Saint Langis les Mortagne*



### Conférence/Forum Mémoire

**La mémoire expliquée aux seniors!**

**Lieu à définir 13 ou 14 novembre (à confirmer)**

**14h 30**

