

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)

Le CENTRE SOCIAL DE LA CROIX MERCIER

«**Activité Parenthèse**» : Rencontre autour de différentes thématiques tels que la cuisine, les travaux manuels, le bien être, l'environnement et les jeux de société. Ces ateliers ont lieu tous les mardis de 14h à 17h. Espace Part'âge - 8 rue du Président Coty à Alençon .

«**Les Vadrouilleurs**» : Sorties à la journée. Sorties découverte du patrimoine culturel et naturel une fois par mois. Ces sorties sont accompagnées par des bénévoles avec les mini-bus du centre social. Programme à retirer au près du centre social.

« SIEL BLEU »

«**Exercice d'équilibre**», le lundi de 14h à 15h, Salle de la Mairie, LE MERLERAULT.

«**Exercice d'équilibre**», le lundi de 17h à 18h, Salle de la Marie, TRUN.

«**Exercice d'équilibre**», le lundi de 9h30 à 10h30, Résidence Jeanne LA CROIX, VIMOUTIERS

Pour plus de renseignements, contactez Julien Le GUEN au 06 69 37 44. 73.

« PART'AGES »

«**Ludothèque**», le 16 Octobre 2020 de 14h à 16h à Courteille.

«**Cinéma**», le 4 Décembre 2020 à Alençon.

«**Atelier Manuel**», le 22 Janvier 2021.

«**Jouer avec les mots**», le 12 Février 2021.

«**Médiathèque**», le 19 Mars 2021.

«**Atelier floral**», le 23 Avril 2021.

«**Jeux en extérieur**» (selon le temps), le 28 Mai 2021.

«**Thème de la musique**» (Chant, Instrument..), le 18 Juin 2021.

«**Sortie**», le 9 Juillet 2021.

Nombre de places limité.

Pour plus de renseignement, contactez l'APE au 02 33 29 10 97 ou le CLIC au 06 84 65 90 59.

Le CLIC est un guichet unique qui informe, conseille et oriente autour de :

- Aide et soins à domicile,
- Téléassistance,
- Soutien,
- Portage de repas ,
- Loisirs,
- Aide aux aidants,
- Mesures de protection,
- Aménagement du logement ,
- Structures d'hébergements.

Pour mieux comprendre, vous trouverez ci-dessous des témoignages de personnes qui ont fait appel au CLIC.

Mme R. fille de Georgette 77 ans.

« J'ai contacté le CLIC pour ma mère de 77 ans, qui vit encore à domicile mais qui rencontre des difficultés à se préparer à manger et à faire son ménage. Quand je lui rends visite, elle me demande que je lui lave le dos et ses cheveux. Le CLIC a proposé une visite à domicile pour nous donner des conseils pour son maintien à domicile. La coordinatrice nous a proposé de mettre des services en place (auxiliaire de vie, téléassistance, portage de repas) et nous a aidé à réaliser un dossier d'aide financière. »

Mme B, fille de Jean 89 ans et Françoise 88 ans

« Mon père souffre de la maladie d'Alzheimer et ma mère s'occupait de lui jour et nuit. Malgré les aides existantes, ma mère était épuisée. Le CLIC nous a accompagné dans les démarches d'entrée en EHPAD. Aujourd'hui, ma mère est soulagée de le savoir en sécurité. »

Votre CLIC

Antenne ALENCON : 24 place de la halle au blé

dans la Maison des Solidarités - 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 2020



Le CLIC CENTRE ORNE
Antenne Alençon a
changé d'adresse!!

« Ma retraite connectée »

En partenariat avec l'ASEPT Normandie, la MSA, la Mairie de Magny le Désert et le CLIC CENTRE ORNE.



A partir du Jeudi 8 Octobre 2020 de 14h à 17h -

Salle de l'ancienne école - 1 rue Auguste Durand - MAGNY LE DESERT

Voici les différents thèmes :

- ◆ 1 ère séance « Premiers doigts sur la tablette »
- ◆ 2ème séance « Installation autonome d'applications »
- ◆ 3ème séance « Internet pour communiquer »
- ◆ 4ème séance « Vos démarches administratives »
- ◆ 5ème séance « Retour sur les usages personnels »

GRATUIT— OUVERT A TOUS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE A TOUTES LES SEANCES

Pour tout renseignement et inscription, s'adresser au 06 84 65 90 59 ou au 02 33 29 01 14.
Nombre de places limité.

« Reprendre pied après la période de confinement »

En partenariat avec l'ASEPT Normandie, la Mairie de Sarceaux et le CLIC CENTRE ORNE.

A partir du Mardi 13 Octobre 2020 de 10h à 12h -
Gîte de l'ancienne école
52 avenue Wladimir Martel - SARCEAUX

Voici les différents thèmes :

- ◆ Séance 1 : Les impacts de la situation de confinement
- ◆ Séance 2 : L'état émotionnel et ses amplificateurs
- ◆ Séance 3 : La confiance en soi et en l'autre
- ◆ Séance 4 : La santé de son corps et du système immunitaire
- ◆ Séance 5 : La feuille de route

GRATUIT— OUVERT A TOUS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE A TOUTES LES SEANCES

Pour tout renseignement et inscription, s'adresser au 06 84 65 90 59 ou au 02 33 29 01 14.
Nombre de places limité.

« Mémoire tonique »

En partenariat avec l'ASEPT Normandie, la Mairie de Sainte Scolasse sur Sarthe et le CLIC CENTRE ORNE.

Mercredi 14 Octobre 2020 de 14h à 16h -

Salle des associations - Rue du chateau d'eau - SAINTE SCOLASSE SUR SARTHE

Une conférence interactive vous est proposé sur le thème de la mémoire. La mémoire dans tous ses états : Son fonctionnement, La mémoire et l'âge, L'attention, les centres d'intérêts, la motivation et la confiance.

GRATUIT— OUVERT A TOUS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour tout renseignement et inscription, s'adresser au 06 84 65 90 59 ou au 02 33 29 01 14.
Nombre de places limité.



« Atelier Nutrition »

En partenariat avec l'ASEPT Normandie, la Mairie d'Argentan et le CLIC CENTRE ORNE.



Mercredi 4 Novembre 2020 de 9h à 12h et de 13h à 17h -
Espace RENE CASSIN (Grande salle)
3 impasse du Général GIRAUD - ARGENTAN

Une conférence interactive vous est proposé sur la nutrition. Celle-ci est destinée à sensibiliser les seniors sur l'importance de bien se nourrir et d'amener les participants à une prise de conscience pour optimiser leurs comportements.

GRATUIT— OUVERT A TOUS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour tout renseignement et inscription, s'adresser au 06 84 65 90 59 ou au 02 33 29 01 14.
Nombre de places limité.

« Reprendre pied après la période de confinement »

En partenariat avec l'ASEPT Normandie, la Mairie de TRUN et le CLIC CENTRE ORNE

A partir de Jeudi 5 Novembre 2020 de 10h à 12 h -
Salle Annexe de la Marie -
Places Charles de Gaule - TRUN

Voici les différents thèmes :

- ◆ Séance 1 : Les impacts de la situation de confinement
- ◆ Séance 2 : L'état émotionnel et ses amplificateurs
- ◆ Séance 3 : La confiance en soi et en l'autre
- ◆ Séance 4 : La santé de son corps et du système immunitaire
- ◆ Séance 5 : La feuille de route

GRATUIT— OUVERT A TOUS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
A TOUTES LES SEANCES

Pour tout renseignement et inscription, s'adresser au 06 84 65 90 59 ou au 02 33 29 01 14.
Nombre de places limité.

« Animation par visioconférence »

◆ **HAPPY VISIO** proposé par l'ASEPT Normandie (visioconférence sur différents thèmes avec des programmes ludiques et conviviaux).

Pour plus d'informations, s'adresser au 06 84 65 90 59.

◆ **DELTA 7 ET SIEL BLEU** vous proposent des séances de sport adaptés à tous par visioconférence.

Pour plus d'informations s'adresser au 06 84 65 90 59 .

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

Accueil / Sommaire des activités de prévention des seniors Centre Orne

Sommaire des activités de prévention des seniors Centre Orne

Pour tout renseignement contacter le CLIC Centre Orne 02 33 29 01 14

Activités de prévention des seniors
Activités des partenaires du CLIC
Prévention pour les aidants

PROGRAMME DU 1er SEMESTRE 2019

Retour à l'actualité Page suivante

NOUS VOUS RAPPELONS QUE LE MASQUE EST OBLIGATOIRE, DU GEL SERA A VOTRE DISPOSITION . NOUS VOUS DEMANDERONS DE RESPECTER LES DISTANCIATIONS SOCIALES. MERCI D'AVANCE.