La Maison départementale des solidarités

CLIC

AGENDA Séniors

Novembre – Décembre 2025

PROGRAMME DU CLIC DE CAEN ELARGI

COMMENT PROTEGER UNE PERSONNE VULNERABLE - Intervention de Soutien Info Tutelle

Informations sur les différentes mesures de protection judiciaire d'un majeur : A qui s'adresser ? Comment constituer un dossier ? Qui assurera votre protection plus tard ?

☐ **jeudi 13 novembre de 14h à 16h**
Salle Oresme – 10 rue Serge Rouzière
à **FLEURY SUR ORNE**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

INITIATION AU NUMERIQUE - En partenariat avec l'association AGIR ABCD

L'objectif de cette session de 6 séances est de savoir utiliser de manière autonome des sites ou applications du quotidien (Ameli, impôts, caisse de retraire…) ainsi que le courrier électronique dans ses fonctions essentielles.

☐ **Lundis 17, 24 novembre et 1, 8, 15, 22 décembre de 10h à 12h**
Salle Polyvalente - 2 bis avenue du Grand Hôtel
(juste à côté de la mairie)
à **VARAVILLE**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

ACTIVITE PHYSIQUE ET MÉMOIRE: UN DUO GAGNANT - En partenariat avec l'AGIRC ARRCO et le Centre Sportif de Normandie

Participez le matin à une conférence dynamique pour comprendre l'impact de l'activité physique sur la mémoire, et découvrez l'après midi des ateliers sportifs adaptés aux capacités de tous.

☐ **Mardi 18 novembre de 9h30 à 16h30**
Centre Sportif de Normandie – Route de la Vallée
à **HOULGATE**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC
Restauration possible sur place (12,50€) – Réservation auprès de votre CLIC

Calvados
LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

REUNION D'INFORMATION SUR LA MALADIE DE PARKINSON – Animée par l'association France Parkinson

Cette rencontre présentera la maladie, ses symptômes et les ressources d'accompagnement pour les patients et leurs proches.

☐ **jeudi 20 novembre de 16h30 à 18h**
Salle apollon – 22 rue des écoles
à **CARPIQUET**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

LES GESTES QUI SAUVENT - En partenariat avec l'ASEPT

Comment réagir face à une situation d'urgence ? Possibilité de s'inscrire à 2 ateliers à l'issue de la conférence.

☐ **Conférence: mercredi 3 décembre de 10h à 12h**
☐ **Ateliers: jeudi 11 et lundi 15 décembre de 9h à 12h30**
Place Paul Quellec - Salle des mariages (sur le côté de la mairie)
à **TROARN**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

MATINALE BIEN ETRE - Intervention d'une patricienne santé au naturel

Découvrez les bienfaits des médecines douces et profitez d'un temps de relaxation guidée pour favoriser détente et équilibre.

☐ **mardi 2 décembre de 10h à 12h**
Pôle de vie Rive Droite – 16 avenue Capitaine Georges Guynemer
à **CAEN**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

SE FAIRE AIDER AU DOMICILE, COMMENT CA MARCHE? Intervention de France Emploi Domicile

Réunion d'information sur les différents modes d'intervention possibles à domicile, les aides financières et avantages fiscaux, les étapes essentielles de la relation de travail, la déclaration au CESU.

☐ **jeudi 18 décembre de 10h à 12h**
Salle des Archives du Calvados – 61 rue de Lion sur Mer
à **CAEN**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

Calvados
LE DÉPARTEMENT

PARCOURS CULTUREL - En partenariat avec le Centre Culturel intercommunal C3 - Le Cube

Participez à un parcours pensé pour éveiller les sens et nourrir l'esprit, sur le thème de la danse contemporaine.

☐ **jeudi 18 décembre de 10h30 à 12h:** Visite du Cube et de ses coulisses, présentation de la saison culturelle et échanges sur le parcours culturel proposé

☐ **jeudi 15 janvier de 10h30 à 12h**: Exposition sur la danse contemporaine

☐ **vendredi 23 janvier de 14h à 15h30:** Spectacle « Pillowgraphies » - **Tarif 5€**

« Et si les fantômes avaient gardé leur âme d'enfant ? Un spectacle de danse ludique, original et joyeux ! »

☐ **Lundi 2 février 14h à 16h**: Réalisation d'un podcast radio (échanges et débat enregistrés et diffusés sur internet)

C3 Le Cube – 3 Allée du Temps Libre
à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

PROGRAMME DES PARTENAIRES DU CLIC

RADIO MA PAROLE !

Une initiative des Bibliothèques du Calvados en partenariat avec Radio Tou'Caen

Profitez de la lecture de contes et découvrez l'art du récit.
Emission diffusée sur Radio Tou'Caen sur 91,9 FM et mise en ligne sur le site internet de la radio radio-toucaen.fr

☐ **Tous les mardis de 11h à 11h30**

Pour plus d'informations: bibliotheque.calvados.fr

SILVER APPART

Le Silver Appart est un appartement témoin dédié au bien-vieillir à domicile. Venez découvrir, sur rendez-vous, un lieu unique faisant la démonstration de solutions pratiques et astucieuses pour un quotidien plus sûr et plus confortable. Tout au long de l'année, profitez également d'animations et d'ateliers sur diverses thématiques : numérique, bien-être, nutrition, prévention des chutes…

Le Silver Appart est situé 10 rue de Molière à CAEN

Pour plus d'informations:
www.silver-appart.fr
silver-appart@solihanormandie.fr
06.56.78.83.88

Retrouvez également le Sensibus:
✓ Mercredi 12/11 : de 9h à 12h sur le marché de **CABOURG**
✓ Mercredi 12/11 : de 14h à 16h30 sur le Parking du stade à **BAVENT**

Calvados
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME DES PARTENAIRES DU CLIC (SUITE)

KARATE SANTE SENIORS

☐ De septembre 2025 à avril 2026
☐ Les mardis de 14h30 à 15h30
☐ Les jeudis de 19h à 20h

Lieu : Dojo d'ifs – boulevard du stade - IFS

Le Karaté santé séniors est une activité physique adaptée, conçue spécifiquement pour les personnes agées, qu'elles soient sportives ou non. Sa pratique douce, progressive et non traumatisante, a pour objectif de répondre aux besoins liés au maintien de la mobilité, de l'équilibre et du bien-être général.

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès de l'école de Karaté de Ifs au 06 43 32 34 20 ou karatekontactcaensud@yahoo.com

LIEU DE PARTAGE ET CONVIVIALITE

☐ Voir agenda du Relais Amical

Lieu : 3 rue des champs Bailly – SAINT CONTEST

Plusieurs activités sur différents thèmes vous seront proposées (culturelles, sportives, musicales, sorties, voyage…)

Tarif 40 € à l'année.

Informations et inscriptions auprès du Relais Amical région Caennaise au 06 80 42 54 36 ou relaisamical14@gamil.com

GYM DOUCE

☐ Tous les mardis de 15h45 à 16h45

Lieu : Résidence séniors Les Jardins d'Arcadie – 93 avenue de la mer - OUISTREHAM

Venez profiter d'une séance de gym adaptée aux séniors.

Participation demandée à hauteur de 9 € par séance.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 25 21 78 ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

PILATES ADAPTES

☐ Tous les vendredis de 14h30 à 15h30

Lieu : Résidence Topaze – 2 rue Roquepine - DOZULE

Le Centre de Ressources Territorial (CRT) offre aux séniors du territoire des séances de pilates adaptés.

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès du CRT Le PAN de Dozulé au 06 16 44 09 77 ou c.eyraud@hom-age.fr

Calvados
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME DES PARTENAIRES DU CLIC (SUITE)

ATELIER DE DANSE DOUCE

☐ Tous les vendredis de 14h30 à 16h

Lieu : Centre municipal de la Folie Couvrechef – 3 rue des Acadiens - CAEN

Ateliers adaptés aux personnes de 60 ans et plus.

Adhésion 10 € puis 3 € par séance sans engagement.

Informations et inscriptions auprès de la compagnie Ensuite En Corps au 02 31 28 03 54

JOURNEE DECOUVERTE SPORT SANTE SENIORS

☐ Du 1er novembre au 31 décembre 2025

Lieu : Avant-Garde Caennaise – 6 rue du petit clos saint marc - CAEN

Journée gratuite d'essai des différentes activités dans le cadre du « sport santé séniors » pingpong, gym douce, yoga, pickleball, badminton, foot en marchant, randonnées…

GRATUIT

Plus de précisions sur le site de l'association : agcaen.com ou par téléphone du lundi au mercredi

Informations et inscriptions auprès de l'association au 02 31 44 50 50 ou agcaensecretariat@gmail.com

DEPISTAGE OPTIQUE ET AUDITION

☐ mercredi 5 novembre de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Lieu : Résidence Malherbe les Templitudes – 321 rue de Falaise - CAEN

Venez bénéficier d'un dépistage optique (45 mn) et/ou auditif (20 mn) gratuit ainsi que de conseils donnés par des professionnels, les opticiens mobiles.

GRATUIT

Informations et inscriptions obligatoire auprès d'Ophélie Levy au 02 31 52 78 00 ou qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

RENDEZ-VOUS NUMERIQUE

☐ mercredi 5 novembre de 14h à 16h30

Lieu : Résidence Malherbe Les Templitudes – 321 rue de Falaise - CAEN

Entretien individuel de 30 mn pour poser toutes vos questions sur votre téléphone, tablette ou ordinateur.

Réservation obligatoire

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 52 78 00 ou qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

EMMA DE NORMANDIE « LA PREMIERE COURONNE »

☐ vendredi 7 novembre à 20h

Lieu : Le Studio – place des Canadiens – BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE

Présentée dans le cadre du Millénaire de Caen, Emma de Normandie est une pièce de théâtre historique qui résonne avec les préoccupations contemporaines, avec au cœur de ce récit, la vie d'Emma de Normandie, figure oubliée de l'histoire et femme de pouvoir dans l'Angleterre du Xième siècle.

Réservation conseillée

GRATUIT

Informations et inscriptions au 02 31 80 47 07

Calvados
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME DES PARTENAIRES DU CLIC (SUITE)

VISITES DE CONVIVIALITE

☐ Du mardi 18 novembre au jeudi 17 juin 2026
☐ De 9h à 17h30

Lieu : à votre domicile sur les communes de Caen, Epron, Bretteville sur Odon, Verson, Tourville sur Odon, Mondeville, Giberville, Hérouville, Ouistreham.

Des jeunes volontaires en service civiques s'engagent pour vous proposer des visites de convivialité gratuites à domicile, pour vous accompagner au numérique ou partager un café, une discussion, un jeu de société ou une balade !

Informations et inscriptions auprès de l'association Unis Cité au 07 67 04 50 71 ou cverdun@uniscite.fr

ATELIER NUMERIQUE « créer son album photos personnalisé »

☐ mercredi 19 novembre de 14h à 15h30

Lieu : Résidence Malherbe Les Templitudes – 321 rue de Falaise - CAEN

Venez avec votre propre ordinateur portable pour créer votre album photos personnalisé.

Réservation obligatoire

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 52 78 00 ou qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

CAFE SENIORS

☐ mercredi 19 novembre de 14h à 16H

Lieu : Au Faitout (Espace de Vie Sociale) – 10 rue de l'église - EPRON

Le CCAS vous invite à venir rencontrer les jeunes en services civiques séniors et vous présenter leurs actions autour d'un bon café.

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès du CCAS d'Epron au 02 31 44 51 52 ou ccas@epron.fr

ATELIER INITIATION AU NUMERIQUE

☐ Du 20 novembre 2025 au 29 janvier 2026 – Tous les jeudis
☐ De 14h à 16h

Lieu : Club Soleil d'Automne – 37 avenue de Paris – MERVILLE FRANCEVILLE

L'ASEPT Normandie vous propose un atelier informatique destiné aux séniors désireux d'approfondir les bases du numérique sur tablettes et smartphones. (saisie de texte, découverte d'internet, photos et vidéos, réseaux sociaux…)

8 Séances collectives de 2h. Prêt de tablettes.

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès de l'association au 06 74 66 76 39

Calvados
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME DES PARTENAIRES DU CLIC (SUITE)

RENDEZ-VOUS NUMERIQUE

☐ mercredi 26 novembre de 14h à 16h30

Lieu : Résidence Malherbe Les Templitudes – 321 rue de Falaise - CAEN

Entretien individuel de 30 mn pour poser toutes vos questions sur votre téléphone, tablette ou ordinateur.

Réservation obligatoire

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 52 78 00 ou
qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

THE DANSANT DE NOEL

☐ mardi 9 décembre de 14h à 17h

Lieu : Résidence Malherbe Les Templitudes – 321 rue de Falaise - CAEN

Venez passer un agréable après-midi à danser en compagnie de Régis Suez, chanteur et musicien multi-instrumentaliste.

GRATUIT

Informations auprès de la résidence au 02 31 52 78 00 ou qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

ATELIER NUMERIQUE « ACCEDER A LA CULTURE EN LIGNE DEPUIS CHEZ SOI »

☐ mercredi 10 décembre de 14h à 15h30

Lieu : Résidence Malherbe Les Templitudes – 321 rue de Falaise - CAEN

Cet atelier vous permettra d'apprendre comment découvrir et visiter des musées ou lieux historiques depuis chez vous.

Venir avec son ordinateur portable.

GRATUIT

Informations auprès de la résidence au 02 31 52 78 00 ou qualivie-templitudes-caen@domusvi.com

CONFERENCE VISITE EN DIRECT AVEC GUIDE « LA CATHEDRALE DE STRASBOURG »

☐ lundi 22 décembre à 14h50

Lieu : Résidence Domitys– 30 rue du Docteur Tillaux - CAEN

Venez découvrir en direct avec un guide la magnifique cathédrale de Strasbourg.

GRATUIT

Informations auprès de la résidence au 02 58 23 04 00

Calvados
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME POUR LES AIDANTS

« UN GRAIN DE SOUTIEN »

☐ Mercredi 12 novembre et mercredi 10 décembre
☐ De 10h à 11h

Lieu : Pôle santé de la Grâce de Dieu – 41 avenue père Charles de Foucauld - CAEN

Souffler, échanger, comprendre. Pour ceux qui accompagnent leurs proches dans la maladie d'Alzheimer et apparentés.

GRATUIT

Informations et inscriptions auprès du pôle santé au 07 48 79 71 90 ou clement.avignon@pole-sante-gdd.fr

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

❑ Le mercredi sauf en août, période de fin d'année et jours fériés
De 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h selon la disponibilité des places

Lieu : Salle de motricité de l'école Michel Trégor – rue des boutiques à CAEN

Activités physiques adaptées pour des personnes présentant des troubles cognitifs. Encadrement assuré par un animateur sportif de l'association Siel Bleu et des bénévoles de l'association.
Participation possible des aidants.

Gratuit

Prévoir une tenue adaptée.

Informations et inscription auprès de l'association France Alzheimer au 02 31 28 03 54 ou contact14@francealzheimer.fr

CAFE MÉMOIRE FRANCE ALZHEIMER

❑ jeudi 20 novembre et vendredi 12 décembre
❑ De 16h à 18h30 pour le temps qui vous convient

Lieu : Bar de l'Europe – 38 rue de Malon – Caen ou Café des Arts – 2 square du théâtre – HEROUVILLE SAINT CLAIR

Temps convivial d'échanges autour d'un verre pour les personnes malades, les proches aidants ou toute personne intéressée pour partager son quotidien, poser des questions, recevoir de l'information auprès des bénévoles et d'un psychologue.

GRATUIT

Informations et inscription auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou contact14@francealzheimer.fr

FORMATION DES AIDANTS

❑ Du mercredi 24 septembre au mercredi 17 décembre
De 17h30 à 19h30

Lieu : Association France Alzheimer – 17 rue des boutiques (quartier Folie Couvrechef) - CAEN

Cette formation s'adresse aux personnes qui accompagnent un parent ou un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Les participants sont réunis en petits groupes pour favoriser le partage d'expériences et les échanges.

Gratuit

Informations et inscription auprès de l'association au 02 31 28 03 54 ou contact@francealzheimer14.fr

Calvados
LE DÉPARTEMENT

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE
Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement

→ Vous souhaitez recevoir l'Agenda Séniors du CLIC par mail ou par courrier?
→ Vous ne souhaitez plus recevoir cet agenda ?

Contactez-nous par mail ou par téléphone

Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Elargi

Antenne de Caen

1 place du Canada, 14000 CAEN

☎ 02 14 47 50 74

✉ cliccaencouronne@calvados.fr

Antenne de Douvres-la-Délivrande

Rue de l'Eglise, 14440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE

☎ 02 14 47 55 30

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Calvados
LE DÉPARTEMENT