

Mars – Avril 2026



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE *Bouger pour préserver votre vitalité*

RUGBY SANTE

□ Tous les jeudis de 10h à 12h

□ Tous les vendredis de 10h à 12h

Lieu : Stade Montmorency ou Gymnase du Val Saint Clair – HEROUVILLE SAINT CLAIR

(Selon les conditions météorologiques)

Le rugby santé est une pratique douce, sans plaquage, axée sur la motricité et la stimulation cognitive. Excellente manière de travailler l'équilibre et la coordination.

Cette discipline inclusive, spécifiquement conçue pour les séniors, privilégie le bien-être physique et le plaisir d'être ensemble.

Informations et inscriptions auprès du Rugby Club Hérouvillais au 06 06 53 14 83 ou par mail à contact@rugby-club-herouvillais.com

GYM PREVENTION SANTE

□ Jusqu'en juillet 2026 – Tous les jeudis de 9h30 à 10h30

Lieu : Salle polyvalente de Montmorency – 9 rue Abbé Lucas – HEROUVILLE SAINT CLAIR

Séances d'activités physiques adaptées proposant renforcement musculaire, équilibre et coordination.

Tarif : 65 € par trimestre (12 séances)

Informations et inscriptions auprès de l'association SIEL BLEU au 07 62 77 13 34 ou par mail à thomas.renault@sielbleu.org



Suite ...

ATELIERS EQUILIBRE/ANTICHUTE

☐ Lundi 9 mars de 15h30 à 17h

☐ Lundi 16 mars de 15h30 à 17h

Lieu : Association La Butte – 31 rue Louis Robillard – CAEN

Deux séances consécutives sont consacrées à des tests physiques, l'apprentissage d'une routine d'exercices, le passage sur un parcours de motricité. Séance bilan fixée avec les bénéficiaires de cet atelier 1 à 2 mois plus tard.

Informations et inscriptions auprès de l'Association au 06 32 99 53 72 ou par mail à maud-labutte-caen@orange.fr

L'EQUILIBRE, C'EST LE PIED!

Bouger pour ne pas chuter

La Fédération Sports pour Tous vous propose de participer à douze séances d'activités physiques adaptées afin d'améliorer votre équilibre, gagner en tonicité musculaire et vous (re)donner le plaisir et l'envie de bouger au quotidien.

☐ **Petit déjeuner d'information: Jeudi 5 mars à 10h**

☐ **Dates des séances: lundis 23 et 30 mars / 27 avril / 4, 11, 18 mai / 1, 8, 15, 22, 29 juin / 6 juillet de 14h à 15h30**

**Salle des fêtes – Rue de l'église (derrière la mairie)
à EPRON**



Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

GYM DOUCE ADAPTEE

☐ **Mercredi 1^{er} avril 2026 de 15h à 16h**

Lieu : Résidence Médicis – 3 chemin rural de Saint Germain – CARPIQUET

Activité physique adaptée visant à entretenir la mobilité, l'équilibre et le tonus dans le respect des capacités de chacun. Séance ludique et sécurisée favorisant le bien-être, l'autonomie et le lien social.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 25 33 00 ou par mail à medicis-carpiquet@domusvi.com



AIDANTS & ACCOMPAGNEMENT

Se ressourcer pour mieux accompagner

HALTE RELAIS FRANCE ALZHEIMER

☐ A partir du Mardi 3 mars 2026 – Tous les Mardis de 14h à 16h30

Lieu : Résidence Domitys « Les Safrans » – 1 rue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Activité destinée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées à un stade léger à modéré. Elle vise à proposer un temps d'accompagnement adapté tout en offrant un moment de répit aux aidants.

Tarif : 3€/séance

Informations et inscriptions auprès de France Alzheimer au 02 31 28 03 54 ou à contact14@francealzheimer.org

LES SABLES DE RIVA : moments d'échanges, de partage et d'information

☐ Vendredi 13 mars 2026 de 14h30 à 16h30

Lieu : EHPAD Rivabel'Age – 5 avenue du Colonel Dawson – OUISTREHAM

« Derrière chaque aidant, il y a un être humain ». Temps d'échange avec l'intervention d'une psychologue.

Informations auprès de l'EHPAD au 02 31 08 35 00 ou par mail à accueil.rivabelage@normandie-generations.fr

SOPHROLOGIE pour les Aidants

☐ Jeudi 5 mars 2026 de 14h à 15h

☐ Jeudi 19 mars 2026 de 14h à 15h

Lieu : Maison créative, Espace de vie sociale– 1 place Général de Gaulle – EVRECY

Venez profiter d'instantanés de calme et de détente.

Inscription OBLIGATOIRE auprès de Rose Marie ALLAIRE au 06 66 54 71 16

LES SABLES DE RIVA : moments d'échanges, de partage et d'information

☐ Vendredi 10 avril 2026 de 14h30 à 16h30

Lieu : EHPAD Rivabel'Age – 5 avenue du Colonel Dawson – OUISTREHAM

Temps d'échange avec l'intervention d'une ergothérapeute sur les aides techniques.

Informations auprès de l'EHPAD au 02 31 08 35 00 ou par mail à accueil.rivabelage@normandie-generations.fr



BIEN-ETRE & SANTE

Prendre soin de soi au quotidien

BIENVENUE A LA RETRAITE

☐ Tous les lundis du 2 mars au 4 mai 2026 (sauf vacances scolaires) de 10h à 12h

Lieu : Espace municipal de prévention santé – 34 rue Emilie Zola – MONDEVILLE

Atelier permettant aux futurs et jeunes retraités de réfléchir à leur projet de vie à la retraite en abordant les questions financières et administratives mais aussi sociales, médicales et de bien-être.

Informations et inscriptions auprès de la mairie de Mondeville au 02 31 70 08 56 ou à prevention.sante@mondeville.fr

SOPHROLOGIE

☐ Mardi 3 mars de 15h à 16h

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

Basée sur la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale, cette méthode vous permettra d'atteindre l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Tarif : 4 €

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou par mail à caen@domitys.fr

ATELIERS MEMOIRE

☐ 1^{er} groupe les 05/03, 12/03, 19/03 et 26/03 de 15h15 à 16h15

☐ 2^{ème} groupe les 19/03, 26/03, 02/04 et 09/04 de 14h15 à 15h15

☐ 3^{ème} groupe les 02/04, 09/04, 16/04 et 23/04 de 15h15 à 16h15

☐ 4^{ème} groupe les 16/04, 23/04 et 30/04 de 14h15 à 15h15

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

Ateliers mémoire animés par une neuropsychologue.

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

CONFERENCE « ALIMENTATION, SANTE ET PLAISIR »

☐ Du vendredi 6 au Vendredi 20 mars 2026 de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle de la Mairie – place de la Mairie – GRAINVILLE SUR ODON

Conférence de présentation et un atelier de 2 séances collectives

Informations et inscriptions auprès de la Mairie au 02 31 80 99 90



Suite ...

CONFERENCE SANTE « BOOSTEZ VOS DEFENSES IMMUNITAIRES »

☐ Jeudi 12 mars de 14h30 à 16h

Lieu : Résidence Domitys – 1 avenue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Conférence animée par une diététicienne.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 00 00



LES PREMIERS GESTES QUI SAUVENT

Venez tester et exercer votre mémoire !

Cette conférence, organisée en partenariat avec l'ASEPT vous sensibilisera aux réactions à adopter face à une situation d'urgence. A l'issue de cette séance, il sera proposé 4 séances collectives pour approfondir ce thème.

☐ **Conférence: mardi 17 mars à 9h30**

Salle Jacques Patry – 17 rue du Stade
à SANNERVILLE

☐ **Ateliers: vendredi 27 mars, jeudi 30 mars, vendredi 3 avril, jeudi 9 avril de 14h à 17h**

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

ATELIERS DIABETE

☐ Jeudi 26 mars de 14h30 à 16h

☐ Jeudi 23 avril 2026 de 14h30 à 16h

Lieu : Résidence seniors EMERA – 12 rue Marin Labbé– LUC SUR MER

Organisés par l'association des diabétiques du Calvados en partenariat avec l'ADMR.

Qu'est ce que le diabète ? - Le parcours de soins - Alimentation et activité physique – Hygiène - Equilibre

ENTREE LIBRE

Informations auprès de l'ADMR au 02 31 46 14 86



Suite ...

DEFIS MÉMOIRE

Venez tester et exercer votre mémoire !

Cette conférence « Ma mémoire au fil des années » vous est proposée en partenariat avec le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Normandie. Elsa Le Jeune, sophrologue vous présentera les mécanismes de la mémoire au travers d'exercices ludiques.



☐ **Jeudi 2 avril 2026 de 14h30 à 16h30**

Salle du Conseil (1^{er} étage)
2 place du Général Leclerc
à ARGENCES

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC

HALTE AUX DOULEURS !

Bouger en douceur pour les soulager

Conférence et ateliers organisés en partenariat avec l'AGIRC ARRCO et le pôle séniors d'Hérouville St Clair

Au programme:

9h - 9h30: Ouverture du forum et inscription aux ateliers de l'après midi

9h30 - 10h: Réveil musculaire: Bougeons ensemble!

10h - 10h30: On s'hydrate!

10h30 - 12h: Conférence animée par une sophrologue

12h - 13h: A table! (N'oubliez pas votre pique nique)

13h - 14h: Quiz sur l'équilibre alimentaire

14h - 16h15: Ateliers « Relaxation et détente » et « Travail en douceur des articulations »

16h30: Présentation des associations sportives locales

Venir avec une tenue confortable



☐ **Mardi 28 avril de 9h à 17h**

La Fonderie – 1 avenue du Haut Crépon
à HEROUVILLE SAINT CLAIR

Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC



Suite ...

LES BELLES RENCONTRES DOMITYS

☐ Samedi 28 et dimanche 29 mars de 10h à 18h

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

Journées portes ouvertes dédiées au bien-être : massages sur chaise, lit hydro-massant, bar à tisanes...

Informations auprès de la résidence au 02 58 23 04 00

JOURNEE MONDIALE CONTRE LA MALADIE DE PARKINSON

☐ Jeudi 30 avril de 9h30 à 17h

Lieu : Salle des fêtes – route de Rouen – MONDEVILLE – Tables rondes, conférences et ateliers sur les thèmes :

- L'impact de l'âge du diagnostic dans le Vivre et Agir
- Comment vivre et agir face à l'évolution de la maladie ?

Repas possible sur place sur inscription

Taxi gratuit sur inscription au 06 46 14 63 95 si conduite difficile

Informations et inscriptions auprès de l'Association au 07 64 76 28 70 ou par mail à

comite14@franceparkinson.fr



CONVIVIALITE

Partager des moments de plaisir et de d'amitié

PARTAGE ET CONVIVIALITE

☐ Activités jusqu'au 31 décembre

Lieu : Relais amical – 3 rue des Champs Bailly – SAINT CONTEST

Venez partager un moment autour d'activités culturelles, sportives, manuelles ou musicales.

Tarif : adhésion annuelle de 40 €

Informations et inscriptions auprès du Relais Amical au 06 80 42 54 36 ou par mail à relaisamical14@gmail.com

APRES-MIDI LUDIQUE

☐ A partir du mardi 1^{er} mars 2026 de 14h à 17h – Tous les mardis jusqu'au 30 juin 2026

Lieu : Avant-garde Caennaise – 6 rue du petit Clos St Marc – CAEN

Des après-midis autour des jeux de société, de cartes et de lettres dans un cadre convivial.

Découvrez cette activité encadrée par les animateurs. Possibilité de jouer au billard, aux fléchettes, au babyfoot.

Des séances d'essais gratuites sont possibles.

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

APRES-MIDI CULTURE

☐ Jeudi 5 mars 2026 de 15h à 16h30

Lieu : Salle de Cadran – 2 rue de Berry au Chemin Vert – CAEN

Petits jeux, discussions autour des films et goûter convivial.

Informations et inscriptions auprès de Unis Cité au 07 65 17 04 54 ou à mpavlovic@uniscite.fr

LOTO MUSICAL

☐ Jeudi 5 mars 2026 de 14h45 à 16h

Lieu : Résidence Domitys – 1 avenue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Testez vos connaissances musicales tout en remportant des lots.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 00 00



Suite ...

SOIREE DINER ANNEES 50

☐ **Mardi 10 mars 2026 à 19h**

Lieu : Résidence Domitys « Les Robes d’Airain » – 30 rue de Docteur Tillaux – CAEN

Soirée dîner animée par une chanteuse qui reprendra des hits des années 50.

Tarif : 23€50 action complète (hors boisson)

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou à caen@domitys.fr

N’OUBLIEZ PAS LES PAROLES

☐ **Jeudi 12 mars 2026 de 14h à 16h30**

Lieu : Salle de la Haute Folie – HEROUVILLE SAINT CLAIR

Petit jeu inspiré de la célèbre émission « N’oubliez pas les paroles »

Informations et inscriptions auprès de Unis Cité au 07 65 17 04 54 ou à mpavlovic@uniscite.fr

SOIREE BRETONNE

☐ **Jeudi 19 mars 2026 de 19h à 20h30**

Lieu : Résidence Domitys – 1 avenue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Ambiance conviviale démonstration de danse et bonne humeur garantie.

Tarif : 25€ action complète

Informations et inscriptions avant le 16 mars auprès de la résidence au 02 58 23 00 00.

LE PRINTEMPS DES POETES

☐ **Vendredi 27 mars 2026 de 15h à 16h30**

Lieu : Résidence Médicis – 3 chemin Rural de St Germain - CARPIQUET

A l’occasion de Printemps des Poètes 2026, la chanteuse interprète Meslian invite le public à un voyage musical placé sous le signe de la liberté intérieur.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 25 33 00 ou à

medicis-carpique@domusvi.com

LOTO

☐ **Samedi 28 mars 2026 de 14h30 à 17h**

Lieu : Résidence Domitys « Le Carroussel » – 4 avenue André Thiers – CABOURG

Tarif : 4€ le carton

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 28 86 00 ou à

sarah.lambard@domitys.fr



Suite ...

ATELIERS BOL D'AIR

☐ Du 1^{er} avril au 2 décembre, tous les 1^{ers} mercredis du mois de 14h à 15h30

Lieu : Balade et lieu de rassemblement donné par téléphone ou sur la page Facebook

Balade en groupe afin d'entretenir la mobilité et partager un moment convivial au grand air.

Informations et inscriptions auprès du CRT (Centre de Ressources Territorial) de Dozulé au 06 16 44 09 77 ou par mail à crt.dozule@hom-age.fr

ATELIERS REMUE MENINGES

☐ Du 6 avril au 7 décembre, tous les 1^{ers} lundis du mois de 11h à 12h

Lieu : Résidence Topaze – locaux du CRT – 2 rue Roquépine - DOZULE

Stimulation cognitive en partageant un moment convivial

Informations et inscriptions auprès du CRT (Centre de Ressources Territorial) de Dozulé au 06 16 44 09 77 ou par mail à crt.dozule@hom-age.fr

ATELIER FLORAL

☐ Mercredi 15 avril de 14h30 à 16h

Lieu : Résidence Domitys – 1 avenue Jean Isabelle – DIVES SUR MER

Venez faire votre propre composition florale.

Tarif : 15 €

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 00 00

ATELIER CREATIF

☐ Mercredi 29 avril de 14h à 16h30

Lieu : Salle des Belles Portes – 6 boulevard des Belles Portes – porte 10

HEROUVILLE SAINT CLAIR

Venez passer un moment convivial autour de plusieurs activités manuelles (scrapbooking, peinture...)

Informations et inscriptions auprès de l'Association UNIS CITE au 07 65 17 04 54 ou par mail à mpavlovic@uniscite.fr



CULTURE ET DECOUVERTES

S'émerveiller et apprendre chaque jour

CINE DEBAT SUR L'ISOLEMENT

☐ Jeudi 19 mars de 14h à 17h

Lieu : Cinéma Café des images – 4 square du théâtre – HEROUVILLE SAINT CLAIR

Suzanne, 81 ans, vit seule depuis le décès de son mari et s'isole. Jean-Daniel, à un an de la retraite, se voit proposer une mission bénévole auprès d'une association d'aide aux personnes âgées. La projection sera suivie par un débat animé par les jeunes volontaires en service civique pour vous informer sur les services de solidarité proposés pour les seniors

Informations et inscriptions auprès du Comité d'Action Sociale Agirc-Arrco au 06 03 01 23 20 (SMS uniquement) ou par mail à actionsocialenormandie@agirc-arcco.fr

VISITE GUIDEE EN DIRECT DU CHÂTEAU ROYAL D'AMBOISE

☐ Lundi 23 mars de 14h50 à 16h

Lieu : Résidence Séniors Domitys, Les Robes d'Airain – 30 rue du Docteur Tillaux – CAEN

Visite guidée interactive en direct du Château royal d'Amboise sur le thème « Partagez l'émotion des Rois ».

Tarif : 5 €

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 58 23 04 00 ou par mail à caen@domitys.fr

FESTIVAL THUMULTE

☐ Jeudi 9 avril 2026

☐ Vendredi 10 avril 2026

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

Venez à la rencontre des jeunes des collèges et lycées de l'agglomération caennaise qui vous présenteront leur création théâtrale, musicale ou chorégraphique, le tout dans une ambiance festive
ENTREE LIBRE

Informations sur le site : thueetmue.fr



HABITAT

Comment bien vivre chez soi



COLOCATION INTERGENERATIONNELLE

L'Association **LIEN**, basée près de Caen, met en relation des séniors disposant d'une chambre libre et des jeunes en recherche de logement. Le principe ? Un loyer modéré en échange d'une présence bienveillante et de moments partagés. Une formule gagnant-gagnant pour **rompre la solitude**, sécuriser le quotidien et créer de beaux échanges entre générations.

Vous avez une chambre disponible ? Envie d'un peu de vie à la maison ?

Renseignez vous auprès de l'Association LIEN au 02 31 06 67 31 ou par mail à contact@associationlien.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 :

- ✓ Jeudi 5 mars de 9h30 à 12h – Place du 13 juin 1944 - CUVERVILLE
- ✓ Mardi 24 mars de 9h à 12h00 sur le Marché de COURSEULLES SUR MER



NUMERIQUE

Découvrir, apprendre, rester connecté

MES PREMIERS PAS NUMERIQUES

8 séances collectives sur chaque session pour vous initier à l'informatique. Aucune connaissance en informatique n'est requise. Possibilité de prêt de tablette ou utilisation de son smartphone personnel.

☐ Du Lundi 2 mars au Lundi 18 mai 2026 – de 9h45 à 11h45

Lieu : Centre Socioculturel – 1 rue de la Baronnie – BRETTEVILLE SUR ODON

Informations et inscriptions au 07 48 72 41 20

☐ Du Mardi 3 mars au Mardi 5 mai 2026 – de 6h45 à 11h45

Lieu : Relais Amical Région Caennaise – 3 rue des Champs Bailly – SAINT CONTEST

Informations et inscriptions au 06 80 42 54

RENDEZ VOUS NUMERIQUE INDIVIDUEL

☐ Mercredi 4 mars 2026 de 14h à 16h30

☐ Mercredi 1^{er} avril 2026 de 14h à 16h30

☐ Mercredi 29 avril 2026 de 14h à 16h30

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

Rendez-vous individuel de 30 minutes avec un conseiller numérique pour poser vos questions sur votre tablette, ordinateur ou smartphone.

Informations et inscriptions auprès de la résidence au 02 31 52 78 00 ou par mail à

qualivie-templitudes-caen@domusvi.com



Suite ...

ATELIER NUMERIQUE

☐ Mercredi 18 mars de 14h à 15h30

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

Atelier collectif sur le thème « Comment utiliser l'IA »

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

LES ARNAQUES

☐ Mercredi 25 mars de 14h à 16h00

Lieu : Maison de Services Au Public – 4 bis route de Paris - BELLENGREVILLE

Venez découvrir comment démasquer les arnaques et adopter les bonnes pratiques pour les éviter.

Informations et inscriptions auprès de la MSAP au 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37 ou par mail à msap@valesdunes.fr

APPLICATION CARTE VITALE / PRESENTATION SITE AMELI

☐ Jeudi 9 avril de 14h à 16h00

Lieu : Maison de Services Au Public – 4 bis route de Paris - BELLENGREVILLE

Carte vitale : Installer et activer l'application sur son smartphone

Site Ameli : Présentation des outils et services – Annuaire des professionnels – Suivi des épidémies – Les maladies de A à Z : explications et conseils – Santé et Prévention – Forum sur l'entraide

Informations et inscriptions auprès de la MSAP au 02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37 ou par mail à msap@valesdunes.fr

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