



La  
**Maison  
départementale  
des solidarités**



# AGENDA *Seniors*

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2026

CAEN ELARGI

**1<sup>er</sup> septembre  
2026 au 31 août  
2027**

## SPORT SENIORS

Venez pratiquer du lundi au vendredi en journée une activité sportive de votre choix encadrée par des éducateurs sportifs et adaptée aux capacités de chacun.

### COLOMBELLES

CSCS Léo LAGRANGE  
52 avenue Léon BLUM

Inscription : CSCS LEO LAGRANGE

**02 31 72 40 86**

[cscsleolagrange@gmail.com](mailto:cscsleolagrange@gmail.com)

*Modalités :* Adhésion annuelle 17 € +  
Tarif selon l'activité

Mardi

**1**

**Septembre  
14h30/16h**

## ATELIER FLORAL

Venez partager un moment créatif autour des fleurs ! Apprenez à réaliser de jolies compositions dans une ambiance tout en couleurs et en douceur.

### CAEN

Résidence DOMITYS  
30 rue du Docteur TILLAUX

Inscription : DOMITYS

**02 58 23 04 00**

*Modalités :* 16 € la séance

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



Avec le soutien financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Calvados

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |                                                                                                                                                              |              |                   |           |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| <p>Jeudis<br/>03,10, et 17<br/>septembre<br/>01,08, et 15<br/>octobre<br/>12 novembre<br/>14h/16h</p>                             | <p><b>ATELIER INITIATION NUMERIQUE</b></p> <p>L’atelier s’adresse aux débutants désireux de découvrir ou d’approfondir les bases du numérique sur tablettes ou smartphones en 8 séances de 2 heures.</p>                               | <p><b>RANVILLE</b></p> <p>Salle de la Hulotte<br/>6 rue Sente Morey</p>        | <p>Inscription : MAIRIE DE RANVILLE<br/>02 31 78 76 08</p>                                                                                                   |              |                   |           |        |
| <p><br/>Jeudi<br/>3<br/>Septembre<br/>9h/12h</p> | <p><b>STAND CLIC</b></p> <p>Venez à notre rencontre sur le marché pour découvrir et vous informer sur ce que le CLIC peut proposer aux séniors.</p>  | <p><b>ARGENCES</b></p> <p>Sur le marché</p>                                    | <p>Informations auprès du CLIC</p>                                                                                                                           |              |                   |           |        |
| <p>Vendredi<br/>4<br/>Septembre<br/>15h00/16h30</p>                                                                               | <p><b>CLUB LECTURE</b></p> <p>Rejoignez-nous pour un moment d’échange autour du livre « Adam cherche l’Eden » de Gérard MORLIER, un roman qui invite à la réflexion sur la quête de soi et le sens de la vie.</p>                      | <p><b>CAEN</b></p> <p>Résidence LES<br/>TEMPLITUDES<br/>321 rue de Falaise</p> | <p>Inscription : LES TEMPLITUDES<br/>02 31 52 78 00<br/><a href="mailto:Qualivie-templitudes-caen@domusvi.com">Qualivie-templitudes-caen@domusvi.com</a></p> |              |                   |           |        |
| <p>Vendredis<br/>04 et 18<br/>septembre<br/>02,16 et 30<br/>octobre<br/>10h45 à 11h45</p>                                         | <p><b>YOGA</b></p> <p>Venez prendre un temps pour vous dans une ambiance conviviale et bienveillante. Le yoga aide à améliorer la souplesse, l’équilibre, la respiration et le bien-être au quotidien.</p>                             | <p><b>CAEN</b></p> <p>Résidence DOMITYS<br/>30 rue du Docteur TILLAUX</p>      | <p>Inscription : DOMITYS<br/>02 58 23 04 00</p> <p>Modalités : 8 € la séance</p>                                                                             |              |                   |           |        |
| Accès aux droits                                                                                                                  | Activités physiques                                                                                                                                                                                                                    | Aide aux aidants                                                               | Santé & bien-être                                                                                                                                            | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vendredi</p> <p><b>4</b></p> <p><b>Septembre</b></p> <p>11h</p> <p>-----</p> <p><b>11, 14 et 25</b></p> <p><b>septembre et</b></p> <p><b>02 octobre</b></p> <p>9h/12h</p> | <p><b>ACCIDENTS DOMESTIQUES ET 1ERS SECOURS</b></p> <p>Venez participer à une conférence interactive le 04/09. Un atelier de 4 séances collectives de 2h, vous sera proposé à partir du 11/09.</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>LANGRUNE SUR MER</b></p> <p>Grande salle des chasses<br/>1 route de DOUVRES</p> | <p>Inscription : ASEPT<br/>Après de Mme BERTON<br/><b>06 29 05 89 86</b></p>                                                                                                                                                     |
| <p><b>7 septembre</b></p> <p><b>2026 au 2</b></p> <p><b>juillet 2027</b></p> <p>Horaires variables</p>                                                                       | <p><b>PARTAGE ET CONVIVIALITE</b></p> <p>Venez découvrir et vous inscrire aux activités sportives, manuelles, culturelles ou musicales proposées par le Relais Amical</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>SAINT CONTEST</b></p> <p>3 rue des Champs Bailly</p>                            | <p>Inscription : RELAIS AMICAL<br/><b>06 80 42 54 36</b><br/><a href="mailto:relaisamical14@gmail.com">relaisamical14@gmail.com</a></p> <p><i>Modalités : 40 € par an + participation aux activités nécessitant un coach</i></p> |
| <p></p> <p><b>Lundi</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>Septembre</b></p> <p>14h</p>              | <p><b>L'EQUILIBRE c'est le PIED</b></p> <p>Participez à un petit déjeuner d'information sur le programme « objectif de prévention des chutes », pour améliorer son équilibre et reprendre confiance en soi. Possibilité de s'inscrire à l'issue de la réunion à un cycle de 12 séances d'activités physiques adaptées.<br/>Test à la 1<sup>ère</sup> et dernière séance.<br/><i>Séances à compter du lundi 14 septembre</i></p> | <p><b>SAINT MARTIN DE MAY</b></p> <p>Maison des associations<br/>Rue Saint André</p>  | <p>Inscription auprès du CLIC</p> <p><i>Modalités : prévoir une tenue adaptée, des chaussures fermées et 1 bouteille d'eau</i></p>                                                                                               |

|                  |                     |                  |                   |              |                   |           |        |
|------------------|---------------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| Accès aux droits | Activités physiques | Aide aux aidants | Santé & bien-être | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |
|------------------|---------------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi<br>7<br>Septembre<br>14h30/16h                                                                                                         | <b>LES EXPRESSIONS D’HIER ET D’AUJOURD’HUI</b><br><br>Venez partager un moment pour découvrir les expressions des différentes générations dans un moment convivial, riche en souvenirs et en bonne humeur.                               | <b>CAEN</b><br>Résidence DOMITYS<br>30 rue du Docteur TILLAUX                              | Inscription : DOMITYS<br><b>02 58 23 04 00</b>                                                                                                                                                     |
| Lundi<br>7<br>Septembre<br>14h30/16h30                                                                                                       | <b>EQUILIBRE ET HABITAT</b><br><br>Conférence suivie de 5 ateliers animés par un Ergothérapeute                                                                                                                                          | <b>CARPIQUET</b><br><br>Espace ATHENA<br>22 rue des écoles                                 | Inscription : ASSOCIATION PARTAGE ET CONVIVIALITE<br><b>07 87 24 38 99</b>                                                                                                                         |
| Mardis<br>8 septembre<br>et 13 octobre<br>15h/16h                                                                                            | <b>SOPHROLOGIE</b><br><br>Accordez vous une pause détente grâce à des exercices de respiration et de relaxation. Un moment de bien-être pour retrouver calme et sérénité.                                                                | <b>CAEN</b><br>Résidence DOMITYS<br>30 rue du Docteur TILLAUX                              | Inscription : DOMITYS<br><b>02 58 23 04 00</b><br><br>Modalités : 8 € la séance                                                                                                                    |
| Mardis<br>8 septembre au<br>15 décembre<br>-----<br>Mercredis<br>9 septembre<br>au 16 décembre<br>15h30/17h30                                | <b>MUSICOTHERAPIE</b><br><br>La musicothérapie permet de réduire l’anxiété et stimuler le langage des personnes atteintes de troubles cognitifs, tout en activant la mémoire et faire ressurgir les souvenirs.<br>Activité avec l’aidant | <b>CAEN</b><br>Association France Alzheimer<br>17 rue des boutiques<br>Quartier Couvrechef | Inscription : France ALZHEIMER<br><b>02 31 28 03 54</b><br><a href="mailto:contact14@francealzheimer.org">contact14@francealzheimer.org</a><br><br>Modalités : 40 € par an<br>Activité bimensuelle |
| Accès aux droits    Activités physiques    Aide aux aidants    Santé & bien-être    Cadre de vie    Culture & loisirs    Numérique    Autres |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |              |                   |           |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| <p>Mercredi</p> <p><b>9</b></p> <p><b>Septembre</b></p> <p>15h/16h</p>                                                                                                           | <p><b>VOYAGE CULTUREL : LA PETITE ROME DE GAULE</b></p> <p>Avec un guide en direct d'Arles, vous découvrirez à distance le théâtre antique, les arènes, les Alyscamps, le cirque romain, la place de la république....</p>                                     | <p><b>CAEN</b></p> <p>Résidence DOMITYS</p> <p>30 rue du Docteur TILLAUX</p>                                             | <p>Inscription : DOMITYS</p> <p><b>02 58 23 04 00</b></p>                                                                                                                                                                    |              |                   |           |        |
| <p></p> <p><b>Jeudis</b></p> <p><b>10 septembre et 15 octobre</b></p> <p><b>14h30/15h30</b></p> | <p><b>LA RECRE DES AIDANTS -SOPHROLOGIE-</b></p> <p>Un temps pour vous, près de chez vous....</p> <p>Venez vous ressourcer le temps d'une séance de sophrologie.</p> <p></p> | <p><b>EVRECY</b></p> <p><b>Association Familles Rurales</b></p> <p>1 place du Général de Gaulle (derrière la mairie)</p> | <p>Inscription auprès du CLIC</p>                                                                                                                                                                                            |              |                   |           |        |
| <p><b>Jeudis</b></p> <p><b>10 septembre au 17 décembre</b></p> <p><b>14h00/15h30</b></p>                                                                                         | <p><b>CHORALE</b></p> <p>Chorale destinée aux personnes malades accompagnées ou non d'un proche aidant. Cette action thérapeutique apporte du bien-être, stimule la mémoire et favorise le lien social.</p>                                                    | <p><b>CAEN</b></p> <p>Pôle de vie quartiers Nord-ouest</p> <p>5 rue Jean Racine</p> <p>Quartier Chemin vert</p>          | <p>Inscription : France ALZHEIMER</p> <p><b>02 31 28 03 54</b></p> <p><a href="mailto:contact14@francealzheimer.org">contact14@francealzheimer.org</a></p> <p><i>Modalités</i> : 40 € par an</p> <p>Activité bimensuelle</p> |              |                   |           |        |
| <p><b>Vendredis</b></p> <p><b>11 et 25 septembre</b></p> <p><b>9 et 23 Octobre</b></p> <p><b>10h30/11h30</b></p>                                                                 | <p><b>ATELIER BIEN ETRE : GROUPE DE PAROLE</b></p> <p>Rejoignez-nous pour évoquer un souvenir, partager une expérience ou simplement écouter, dans un cadre bienveillant et confidentiel, avec Régis, psychanalyste.</p>                                       | <p><b>CAEN</b></p> <p>Résidence DOMITYS</p> <p>30 rue du Docteur TILLAUX</p>                                             | <p>Inscription :</p> <p>- M'AIDER SERVICES au <b>02 58 23 06 40</b></p> <p>- DOMITYS au <b>02 58 23 04 00</b></p> <p><i>Modalités</i> : 7 € la séance</p>                                                                    |              |                   |           |        |
| Accès aux droits                                                                                                                                                                 | Activités physiques                                                                                                                                                                                                                                            | Aide aux aidants                                                                                                         | Santé & bien-être                                                                                                                                                                                                            | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |              |                   |           |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| Mardis<br>15, 22 et 29<br>septembre<br>06 et 13 octobre<br>14h130/16h30    | <b>ATELIERS SANTE AUDITIVE ET VISUELLE</b><br><br>Cycle gratuit de 6 séances organisé par Néosilver en partenariat avec l'association Partage et Convivialité pour les seniors de 60 ans et plus.<br>Au programme : comprendre le fonctionnement de la vue et de l'audition, identifier les troubles et recevoir des conseils pratiques pour les préserver au quotidien. | <b>CARPIQUET</b><br>Espace ATHENA<br>22 rue des écoles                                                                                  | Inscription : Partage et Convivialité<br><b>07 87 24 38 99</b><br><a href="mailto:partconv@gmail.com">partconv@gmail.com</a>                |              |                   |           |        |
| Vendredi<br>11 septembre<br>-----<br>Jeudi<br>8 octobre<br><br>16h00/18h30 | <b>CAFE MÉMOIRE ALZHEIMER</b><br><br>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.                                                                                     | <b>HEROUVILLE SAINT CLAIR</b><br><br>Café des Arts<br>2 square du théâtre<br>-----<br><b>CAEN</b><br>Bar de l'Europe<br>38 rue de Malon | Inscription : France ALZHEIMER<br><b>02 31 28 03 54</b><br><a href="mailto:contact14@francealzheimer.org">contact14@francealzheimer.org</a> |              |                   |           |        |
| Samedis<br>12 et 26<br>septembre<br>10 et 24 octobre<br>10h15/11h15        | <b>YOGA</b><br><br>Le yoga améliore la flexibilité et la mobilité des articulations.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>IFS</b><br>Résidence DOMITYS<br>« les Arilles »<br>13 avenue du Régiment<br>Maisonneuve                                              | Inscription : DOMITYS<br><b>02 70 24 80 00</b><br><br>Modalités : 4 € la séance                                                             |              |                   |           |        |
| Lundis<br>14 septembre et<br>12 octobre<br>17h00/18h                       | <b>BOLS CHANTANTS</b><br><br>Les sons riches et graves apaisent, favorisent le lâcher-prise et plongent l'esprit dans un état méditatif.                                                                                                                                                                                                                                 | <b>IFS</b><br>Résidence DOMITYS<br>« les Arilles »<br>13 avenue du Régiment<br>Maisonneuve                                              | Inscription : DOMITYS<br><b>02 70 24 80 00</b><br><br>Modalités : 5 € la séance                                                             |              |                   |           |        |
| Accès aux droits                                                           | Activités physiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Aide aux aidants                                                                                                                        | Santé & bien-être                                                                                                                           | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lundi</p> <p><b>14</b></p> <p><b>Septembre</b></p> <p>14h30/16h</p>          | <p><b>DICTEE DE LA RENTREE</b></p> <p>Venez tester votre orthographe dans une ambiance conviviale! Participez à notre dictée de la rentrée et relevez le défi en toute simplicité.</p>                                          | <p><b>CAEN</b></p> <p>Résidence DOMITYS<br/>30 rue du Docteur<br/>TILLAUX</p>                                       | <p>Inscription : DOMITYS<br/><b>02 58 23 04 00</b></p>                                                                                                                                                               |
| <p>Mercredis</p> <p><b>16 septembre au<br/>16 décembre</b></p> <p>15h30/17h</p> | <p><b>ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES</b></p> <p>Activités physiques adaptées pour des personnes présentant des troubles cognitifs avec la participation ou non de l'aidant proche.</p>                                            | <p><b>CAEN</b></p> <p>Ecole Michel TREGORE<br/>Salle de motricité<br/>Rue des boutiques<br/>Quartier Couvrechef</p> | <p>Inscription : France ALZHEIMER<br/><b>02 31 28 03 54</b><br/><a href="mailto:contact14@francealzheimer.org">contact14@francealzheimer.org</a></p> <p><i>Modalités</i> : 40 € par an<br/>Prévoir tenue adaptée</p> |
| <p>Jeudi</p> <p><b>17</b></p> <p><b>Septembre</b></p> <p>14h30/16h</p>          | <p><b>CONFERENCE SUR LA NORMANDIE</b></p> <p>Conférence sur la Normandie et démonstration de patois normand.</p>                                                                                                                | <p><b>CABOURG</b></p> <p>Résidence DOMITYS<br/>4 avenue Andrée THIERS</p>                                           | <p>Inscription : DOMITYS<br/><b>02 31 28 86 00</b><br/><a href="mailto:Sarah.lambard@domitys.fr">Sarah.lambard@domitys.fr</a></p>                                                                                    |
| <p>Jeudi</p> <p><b>17</b></p> <p><b>Septembre</b></p> <p>15h/16h30</p>          | <p><b>L'HISTOIRE DES CELTES</b></p> <p>Qui sont réellement les celtes ? Leurs origines dépassent largement les territoires qui s'en revendiquent. Migrations, divinités, venez découvrir leur mode de vie et transmissions.</p> | <p><b>IFS</b></p> <p>Résidence DOMITYS<br/>« les Arilles »<br/>13 avenue du Régiment<br/>Maisonneuve</p>            | <p>Inscription : DOMITYS<br/><b>02 70 24 80 00</b></p>                                                                                                                                                               |

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mercredis<br/>16, 28 et 30<br/>septembre<br/>12,14,19 et 28<br/>octobre<br/>2, 16,18 et 30<br/>novembre<br/>2, 7 et 16<br/>décembre</p> | <p><b>FORMATION DES AIDANTS</b></p> <p>Cette formation s'adresse aux personnes accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elle se déroule en petit groupe afin de favoriser les échanges, le partage d'expériences et l'apport de repères concrets pour le quotidien.</p>             | <p><b>CAEN</b><br/>Association France<br/>ALZHEIMER<br/>17 rue des boutiques<br/>Quartier Cuvrechef</p>                                                                                                                   | <p>Inscription : France ALZHEIMER<br/><b>02 31 28 03 54</b><br/><a href="mailto:contact14@francealzheimer.org">contact14@francealzheimer.org</a></p>     |
| <p>Mardi<br/><b>22</b><br/>Septembre<br/>13h/17h</p>                                                                                       | <p><b>JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER</b></p> <p>Permettre aux aidants de découvrir un maximum de dispositifs favorisant le maintien à domicile, tout en leur apportant des informations sur le parcours de diagnostic. Les proches aidés pourront être accueillis et participer à des ateliers.</p>                                  | <p><b>CABOURG</b><br/>Salle des fêtes<br/>Place Bruno COQUATRIX</p>                                                                                                                                                       | <p>Inscription : France ALZHEIMER<br/><b>02 31 28 03 54</b><br/><a href="mailto:contact14@francealzheimer.org">contact14@francealzheimer.org</a></p>     |
| <p>22 septembre<br/>Et 5,6 et 8<br/>octobre</p>                                                                                            | <p><b>TOURNEE DU SENSIBUS CALVADOS</b></p> <p>Venez découvrir le SENSIBUS pensé pour le bien-vieillir : vous y découvrirez des équipements malins et faciles à adopter pour vous faciliter la vie au quotidien. Un professionnel répondra à toutes vos questions sur les aides à l'adaptation du logement au vieillissement.</p> | <p><b>CABOURG</b> le 22/09 –<br/>13h/17h<br/><b>HEROUVILLE</b> le 05/10 –<br/>10h/14h<br/><b>COURSEULLES</b> le 06/10 –<br/>10h/17h<br/><b>CARPIQUET</b> le 08/10 –<br/>9h30/12h<br/><b>VERSION</b> le 05/11 – 9h/12h</p> | <p>Informations : SILVER APPART<br/><b>06.56.78.83.88</b><br/><a href="mailto:silver-appart@solihanormandie.fr">silver-appart@solihanormandie.fr</a></p> |

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mercredi</p> <p><b>23</b></p> <p><b>septembre</b></p> <p>14h30/16h30</p>                                                                                               | <p><b>BAL DE L'AUTOMNE</b></p> <p>Bal de l'automne animé par Erick CARRIERE (gentleman crooner) au chant et Marie-Lou TRIGUEL à la danse. Un buffet avec un goûter automnal vous sera offert.</p>                                                                                                                                                                                                 | <p><b>HEROUVILLE SAINT CLAIR</b></p> <p>EHPAD ASIALYS</p> <p>101 avenue de la 3<sup>ème</sup> D.I.B</p>                      | <p>Inscription : ASIALYS</p> <p><b>02 31 58 31 31</b></p>                                                                                                                 |
| <p>Mercredi</p> <p><b>23</b></p> <p><b>septembre</b></p> <p>15h/16h30</p>                                                                                                 | <p><b>BAL ANNEES 20-30</b></p> <p>Enfilez vos plus belles tenues des années 20-30 et venez revivre l'ambiance des années folles lors de notre bal. Laissez vous entrainer par le groupe de jazz « swing festif » et dansant « Ans 'Band », pour un après-midi placé sous le signe de la musique et de la convivialité.</p>                                                                        | <p><b>CAEN</b></p> <p>Résidence LES TEMPLITUDES</p> <p>321 rue de Falaise</p>                                                | <p>Inscription : LES TEMPLITUDES</p> <p><b>02 31 52 78 00</b></p> <p><a href="mailto:Qualivie-templitudes-caen@domusvi.com">Qualivie-templitudes-caen@domusvi.com</a></p> |
|  <p><b>Jeudis</b></p> <p><b>24 septembre et 29 octobre</b></p> <p><b>14h30/16h30</b></p> | <p><b>LE REPERE DES AIDANTS : -Groupe de parole-</b></p>  <p>Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie et avez besoin d'information, d'échanger, d'un moment pour vous : Le repère des aidants porté par Korian Les Rives de l'Odon en partenariat avec le CLIC vous convie aux rendez-vous mensuels.</p> | <p><b>EVRECY</b></p> <p><b>Association Familles Rurales</b></p> <p>1 place du Général de Gaulle<br/>(derrière la mairie)</p> | <p>Inscription : LES RIVES DE L'ODON</p> <p><b>02 31 29 23 00</b></p>                                                                                                     |

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



**Lundi**  
**28**  
**Septembre**  
**9h/16h30**

## **SORTONS AUJOURD'HUI : FAISONS CONNAISSANCE !**

Participez à une journée conviviale  
Autour de jeux, ateliers et assister à un  
débat théâtral « Vieillir, plaisir, désir » par la compagnie  
Macédoine.



**BENOUVILLE**  
Gymnase  
Rue du grand clos

Inscription auprès du CLIC

Modalités : Chacun apporte son pique  
nique et possibilité de partager son  
dessert et sa recette  
Prévoir une tenue confortable



**Jeudis**  
**24 septembre au**  
**17 décembre**  
**14h/16h**

## **PAS D'AGE POUR LE SPORT**

Envie de bouger ? Venez découvrir  
des activités sportives adaptées et  
accessibles à tous.



**EVRECY**  
Salle des fêtes  
(derrière la Mairie)  
1 bis place du Général De  
Gaulle

Inscription : Gaëlle COINTRE  
**06 42 86 39 30**  
[Gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr](mailto:Gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr)

Modalités :  
1<sup>ère</sup> et dernière séance : 14h/16h  
Autres séances : 14h/15h

**Vendredi**  
**25**  
**septembre**  
**9h30/16h30**

## **JOURNEE « REPAIRS AIDANTS »**

Journée de formation à destination des aidants, gratuite, sur le  
thème «Etre aidant familial : préserver sa vie familiale et sociale »

**IFS**  
Résidence DOMITYS  
« les Arilles »  
13 avenue du Régiment  
Maisonneuve

Inscription : APF France HANDICAP  
**02 31 35 19 42**  
[Isabelle.lehoux@apf.asso.fr](mailto:Isabelle.lehoux@apf.asso.fr)

*Modalités* : journée entièrement prise en  
charge (repas, suppléance si besoin)

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |              |                   |           |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| <div>Vendredi</div> <div>25</div> <div>septembre</div> <div>14h30/15h30</div> | <div>ATELIER FLORAL</div> <div>Venez participer à un atelier floral avec des fleurs de saison.</div>                                                                                                                                                                            | <div>CABOURG</div> <div>Résidence DOMITYS</div> <div>4 avenue Andrée THIERS</div>                                                          | <div>Inscription : DOMITYS</div> <div>02 31 28 86 00</div> <div><a href="mailto:Sarah.lambard@domitys.fr">Sarah.lambard@domitys.fr</a></div> <div>Modalités : 15 € la séance</div> |              |                   |           |        |
| <div>Samedi</div> <div>26</div> <div>septembre</div> <div>10h/18h</div>       | <div>LES CLES DE L'HABITAT : VOS SOLUTIONS EN UN SEUL LIEU</div> <div>Venez rencontrer des professionnels pour être accompagné dans votre projet de rénovation (rénovation énergétique ou adaptation à la perte d'autonomie) et vous informer sur les diverses solutions.</div> | <div>CAEN</div> <div>Hôtel de la communauté urbaine de Caen la mer</div> <div>Rue Rosa Parks</div> <div>Quartier des Rives de l'Orne</div> | <div>Modalités : Entrée libre</div> <div>Des ateliers animés par Caen la mer ponctueront la journée</div>                                                                          |              |                   |           |        |
| <div>Mardi</div> <div>29</div> <div>Septembre</div> <div>14h</div>            | <div>THEATRE FORUM « ENCORE BIEN ACTEURS »</div> <div>La compagnie Envers de l'Art explorera les sujets complexes du « Bien Vieillir » dans un spectacle ludique alliant convivialité et légèreté.</div>                                                                        | <div>RANVILLE</div> <div>Salle des fêtes</div>                                                                                             | <div>Inscription : MSP RANVILLE</div> <div>Delphine LE BRETON</div> <div>06 49 31 97 70</div>                                                                                      |              |                   |           |        |
| <div>Mardi</div> <div>29</div> <div>Septembre</div> <div>19h/22h30</div>      | <div>REPAS ANIME ANNEES 70-80</div> <div>Repas et concert animé par Elise CASTEL</div>                                                                                                                                                                                          | <div>IFS</div> <div>Résidence DOMITYS</div> <div>« les Arilles »</div> <div>13 avenue du Régiment</div> <div>Maisonneuve</div>             | <div>Inscription : DOMITYS</div> <div>02 70 24 80 00</div> <div>Modalités : 18 € par personne</div>                                                                                |              |                   |           |        |
| Accès aux droits                                                              | Activités physiques                                                                                                                                                                                                                                                             | Aide aux aidants                                                                                                                           | Santé & bien-être                                                                                                                                                                  | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |



**Mardis**

29 septembre  
6 et 13 octobre  
3, 10 et 17 novembre  
10h/11h30

-----  
**Vendredis**

2, 9 et 16 octobre  
6, 13 et 20 novembre  
10h/11h30

## ATELIERS MÉMOIRE



Stimulez votre mémoire avec des exercices ludiques et apprenez des techniques simples à reproduire chez soi.

Séances animées par Clémence GOYER, neuropsychologue.

### COLOMBELLES

Résidence Jean  
GOUESLARD  
9 rue Lucien MANGEMATIN

-----  
**THUE ET MUE**

Salle Frédéric JEANNE  
Rue du 7 juin, PUTOT EN  
BESSIN

Inscription auprès du CLIC

*Modalités* : Cycle de 6 séances.  
Engagement demandé sur la totalité des séances

Samedi

**3**

**Octobre**  
15h/21h

## CONFERENCE GESTICULEE « VIEILLIR AUTREMENT »

12 femmes montent sur scène pour parler du rapport à l'âge, avec tout ce qu'on peut vivre en avançant en âge. Un village associatif et une exposition accompagneront cette conférence.

### CAEN

Salle GUTENBERG  
Place GUTENBERG

Inscription : LA BAR'ACC

**07 49 89 56 74**

[Coordination.baracc@gmail.com](mailto:Coordination.baracc@gmail.com)

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Samedi<br/><b>3</b><br/>Octobre<br/>16h30</p>           | <p><b>LE KILOMETRE SENIORS DU<br/>« CAEN ÇA BOUGE »</b></p> <p>Venez participer dans un cadre convivial à une boucle d'environ 1 km sans chronométrage ni classement destinée à des seniors à mobilité réduite ou ayant besoin d'un accompagnement adapté. Cette course inclusive permet de changer le regard sur l'âge, la mobilité et la pratique sportive.</p> | <p><b>CAEN</b></p> <p>L'adresse sera communiquée au moment de l'inscription</p> | <p>Inscription : MISSION BIEN VIEILLIR<br/><b>02 31 52 04 83</b><br/><a href="mailto:animationseniors@caen.fr">animationseniors@caen.fr</a></p>                                                                                                       |
| <p>Du <b>5</b><br/>Au <b>11</b><br/>Octobre</p>            | <p><b>SEMAINE BLEUE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Demandez le programme !</b><br/><i>Disponible en septembre</i></p>        | <p><b>CLIC DE CAEN ELARGI</b><br/><b>02 14 47 50 74</b><br/><a href="mailto:cliccaencouronne@calvados.fr">cliccaencouronne@calvados.fr</a><br/><b>02 14 47 55 30</b><br/><a href="mailto:cliccaenouest@calvados.fr">cliccaenouest@calvados.fr</a></p> |
| <p>Lundis<br/><b>5 et 12</b><br/>Octobre<br/>15h30/17h</p> | <p><b>ATELIER EQUILIBRE/ANTICHUTE</b></p> <p>Participez à 2 séances d'exercices pour évaluer le risque de chute. Au programme : tests physiques, apprentissage d'exercices simples à refaire chez vous, conseils pour préserver votre santé et parcours de motricité pour évaluer votre équilibre.</p>                                                            | <p><b>CAEN</b></p> <p>Association LA BUTTE<br/>31 rue Louis ROBILLARD</p>       | <p>Inscription : LA BUTTE<br/><b>02 31 82 33 49</b><br/><a href="mailto:maud-labutte-caen@orange.fr">maud-labutte-caen@orange.fr</a></p> <p><i>Modalités</i> : 1 séance bilan aura lieu 1 à 2 mois plus tard</p>                                      |

|                  |                     |                  |                   |              |                   |           |        |
|------------------|---------------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| Accès aux droits | Activités physiques | Aide aux aidants | Santé & bien-être | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |
|------------------|---------------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                                                                                                                                       |              |                   |           |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------|--------|
| 6, 7 et 8 octobre<br>9h/18h                                                                                              | <b>BUS DU CŒUR DES FEMMES</b><br><br>Accédez à un parcours de dépistage de 2h avec ECG, écho, doppler, bilan complet et rencontre avec un médecin généraliste. Vous aurez accès au village où vous pourrez rencontrer les associations du territoire. Des ateliers, conférences et tables rondes animeront la journée également. | <b>CAEN</b><br>Place Saint Sauveur                            | Inscription : <b>VILLE DE CAEN</b><br><b>Service prévention santé</b><br><b>02 31 54 47 20</b><br><br><i>Modalités</i> : Entrée libre |              |                   |           |        |
| Mardi<br><b>6</b><br>Octobre<br>15h15/16h15                                                                              | <b>GYM DOUCE</b><br><br>Gym douce en présence de l'association SIEL BLEU. Un goûter vous sera offert à l'issue de la séance.                                                                                                                                                                                                     | <b>FLEURY SUR ORNE</b><br>EHPAD LE FLORILEGE<br>26 grande rue | Inscription : <b>LE FLORILEGE</b><br><b>02 31 78 57 57</b>                                                                            |              |                   |           |        |
| <br>Mardi<br><b>6</b><br>Octobre<br>14h | <b>JOURNEE DES AIDANTS</b><br><br>Un rendez-vous pour s'informer, rencontrer les acteurs du territoire et partager un moment agréable.<br>Au programme : Débat théâtral par la compagnie QUIDAM et Stands d'informations.<br>                  | <b>LOUVIGNY</b><br>Salle des fêtes<br>Grande rue              | Inscription auprès du CLIC<br><br><i>Modalités</i> : Accueil des aidés possible sur place<br>Aide au transport possible si besoin     |              |                   |           |        |
| Mercredi<br><b>7</b><br>Octobre<br>15h/17h                                                                               | <b>TABLE MAGIQUE POUR AIDANTS ET AIDES</b><br><br>Le couple aidant/aidé est invité à venir partager un moment ludique autour de la tovertafel, favorisant la communication et le plaisir d'être ensemble via la stimulation des capacités sensorielles. Un goûter vous sera offert.                                              | <b>FLEURY SUR ORNE</b><br>EHPAD LE FLORILEGE<br>26 grande rue | Inscription : <b>LE FLORILEGE</b><br><b>02 31 78 57 57</b>                                                                            |              |                   |           |        |
| Accès aux droits                                                                                                         | Activités physiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Aide aux aidants                                              | Santé & bien-être                                                                                                                     | Cadre de vie | Culture & loisirs | Numérique | Autres |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Jeudi</p> <p><b>8</b></p> <p><b>Octobre</b></p> <p>10h/13h</p>        | <p><b>PARTAGEONS NOTRE ENGAGEMENT</b></p> <p>Venez rencontrer l'équipe de France bénévolat pour un temps d'échanges. Un apéritif vous sera offert.</p>                                                                                                                                                                                         | <p><b>CAEN</b></p> <p>Maison des associations<br/>Le 1901<br/>8 rue Germaine TILLON</p>                                                                                               | <p>Inscription : FRANCE BENEVOLAT<br/><b>02 31 38 06 30</b><br/><a href="mailto:calvados@francebenevolat.org">calvados@francebenevolat.org</a></p>                                                                                                                      |
| <p>Jeudi</p> <p><b>8</b></p> <p><b>Octobre</b></p> <p>14h/16h</p>        | <p><b>ART FLORAL</b></p> <p>Cours d'Art Floral avec Peggy</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>IFS</b></p> <p>Résidence DOMITYS<br/>13 avenue du Régiment<br/>Maisonneuve</p>                                                                                                  | <p>Inscription : DOMITYS<br/><b>02 70 24 80 00</b></p> <p>Modalités : 25 € la séance</p>                                                                                                                                                                                |
| <p>Du <b>8</b></p> <p>au <b>30</b></p> <p><b>Octobre</b></p>             | <p><b>AIDANTS EN SCENE, ACTEURS DE LEUR HISTOIRE</b></p> <p>Vous êtes proches aidant et vous avez envie de partager, d'exprimer votre quotidien, vos émotions avec créativité et bienveillance ? Accompagnés d'un professionnel de la compagnie du Papillon noir de Caen, créez ensemble une pièce de théâtre inspirée de votre quotidien.</p> | <p><b>BOURGUEBUS</b> – le jeudi<br/>Résidence EMERAUDE<br/>18 rue des blés d'or</p> <p><b>BIEVILLE BEUVILLE</b> – le vendredi<br/>Résidence LES PERVENCHES<br/>Rue de la Fresnaye</p> | <p>Inscription : Sonia DUFOUR<br/><b>02 31 47 28 00</b><br/><a href="mailto:s.dufour@hom-age.fr">s.dufour@hom-age.fr</a></p> <p>Modalités : <b>Réunion d'informations et de préparation le 25 septembre à 14h à la résidence LES PERVENCHES à BIEVILLE BEUVILLE</b></p> |
| <p>Vendredi</p> <p><b>9</b></p> <p><b>Octobre</b></p> <p>15h15/16h15</p> | <p><b>ACTIVITE FLORALE</b></p> <p>Venez fabriquer votre composition florale et repartez avec. Un goûter vous sera offert à l'issue de l'activité.</p>                                                                                                                                                                                          | <p><b>FLEURY SUR ORNE</b></p> <p>EHPAD LE FLORILEGE<br/>26 grande rue</p>                                                                                                             | <p>Inscription : LE FLORILEGE<br/><b>02 31 78 57 57</b></p>                                                                                                                                                                                                             |

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

Mardis  
13,20 et 27  
Octobre  
10 et 17 novembre  
9h30/12h30

Vendredis  
16 Octobre  
6,13,20 et 27  
novembre  
9h/12h

## ACCIDENTS DOMESTIQUES ET 1ERS SECOURS

Venez apprendre avec un pompier professionnel à réaliser les gestes de premiers secours, à alerter les secours d'urgence et empêcher l'aggravation de l'état de la victime. Comprendre pourquoi et comment un accident survient, évaluer et réduire les risques, recevoir des conseils de prévention.

Conférence le mardi 13 à FLEURY SUR ORNE ou le vendredi 16 à GRAINVILLE SUR ODON de 10h à 12h.

Ateliers les mardis ou vendredis selon les dates et horaires indiquées.

### FLEURY SUR ORNE

SALLE Nicolas ORESME  
10 rue Serge ROUZIERE

Inscription : CSC FLEURY SUR ORNE  
**02 31 34 01 29**  
[accueil.csc@fleury-sur-orne.fr](mailto:accueil.csc@fleury-sur-orne.fr)

### GRAINVILLE SUR ODON

Mairie, Salle du Conseil  
Municipal  
Rue de la 15<sup>ème</sup> division  
écossaise

Inscription : MAIRIE GRAINVILLE SUR  
ODON  
**02 31 80 99 90**  
[secretariat@grainville-sur-odon.fr](mailto:secretariat@grainville-sur-odon.fr)



Jeudi

15

Octobre

9h30/16h

## ACTIVITE PHYSIQUE ET MÉMOIRE, UN DUO GAGNANT !



Participez à une conférence interactive avec des exercices pour faire travailler votre mémoire.  
Elle sera suivie d'ateliers pour pratiquer des activités physiques adaptées selon les capacités de chacun.

### SANNERVILLE

Salle des fêtes  
Place des bambins

Inscription auprès du CLIC

Modalités : chacun apporte son repas  
Possibilité de partager un gâteau

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mardi<br/><b>20</b><br/>Octobre<br/>14h50/16h</p>                                                       | <p><b>CONFERENCE AVEC UN GUIDE : LE CHÂTEAU D'AZAY LE RIDEAU</b></p> <p>Venez découvrir le Château d'Azay Le Rideau en direct avec un guide.</p>                                                                       | <p><b>IFS</b><br/>Résidence DOMITYS<br/>13 avenue du Régiment<br/>Maisonneuve</p>     | <p>Inscription : DOMITYS<br/><b>02 70 24 80 00</b></p>                                                                                             |
| <p>Mardi<br/><b>20</b><br/>Octobre<br/>14h</p> <p>-----</p> <p>Jeudi<br/><b>29</b><br/>Octobre<br/>10h</p> | <p><b>DECOUVERTE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE</b></p> <p>Venez comprendre son histoire et son fonctionnement pour en avoir une meilleure connaissance.</p>                                                           | <p><b>BELLENGREVILLE</b><br/>Maison de Service au Public<br/>4 bis route de Paris</p> | <p>Inscription : MSAP BELLENGREVILLE<br/><b>02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37</b><br/><a href="mailto:msap@valesdunes.fr">msap@valesdunes.fr</a></p> |
| <p>Mercredis<br/><b>21 et 28</b><br/>Octobre<br/>14h</p>                                                   | <p><b>ATELIER « FABRIQUER SA DECO D'HALLOWEEN »</b></p> <p>Découvrez des astuces pour trouver l'inspiration sur internet et repartez avec votre création.<br/>Possibilité d'être accompagné de vos petits-enfants.</p> | <p><b>BELLENGREVILLE</b><br/>Maison de Service au Public<br/>4 bis route de Paris</p> | <p>Inscription : MSAP BELLENGREVILLE<br/><b>02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37</b><br/><a href="mailto:msap@valesdunes.fr">msap@valesdunes.fr</a></p> |

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Tout au long de l'année</b></p>                                                                                     | <p><b>LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS</b></p> <p>Devenez bénévole avec l'association « les Petits Frères des Pauvres » et lutez contre l'isolement des personnes âgées au sein des quartiers de la ville en proposant des visites de courtoisie.</p> | <p><b>HEROUVILLE SAINT CLAIR</b><br/>Au domicile du bénéficiaire</p>                                                                                        | <p>Informations : PETITS FRERES DES PAUVRES<br/><b>07 56 30 50 15</b><br/><a href="mailto:manon.pierre@petitsfreresdespauvres.fr">manon.pierre@petitsfreresdespauvres.fr</a></p>                                                                 |
| <p><b>Tout au long de l'année</b><br/><b>Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois</b><br/><b>14h30/17h</b></p> | <p><b>BARAQUE A FRAT</b></p> <p>La Baraque à Frat, ouverte à tous et gratuite, permet de favoriser le lien social entre les habitants autour d'un café avec des jeux de société ou activités manuelles.</p>                                                | <p><b>CESNY AUX VIGNES</b><br/>– 1<sup>er</sup> jeudi –<br/>1 rue André LEMAITRE</p> <p><b>QUEZY</b><br/>– 3<sup>ème</sup> jeudi –<br/>1 rue Jules RAME</p> | <p>Inscription : PETITS FRERES DES PAUVRES<br/><b>07 56 30 94 40</b><br/><a href="mailto:Fiona.papin@petitsfreresdespauvres.fr">Fiona.papin@petitsfreresdespauvres.fr</a></p> <p><i>Modalités</i> : Possibilité de transport sur inscription</p> |
| <p><b>Tous les 1ers mercredis du mois jusqu'au 2 décembre</b><br/><b>14h/15h30</b></p>                                    | <p><b>ATELIER BOL D'AIR</b></p> <p>Balade en groupe afin d'entretenir la mobilité et partager un moment convivial au grand air.</p>                                                                                                                        | <p><b>DOZULE</b></p> <p>Balade et lieu de rassemblement donné par téléphone ou sur la page Facebook</p>                                                     | <p>Inscription : CRT DOZULE<br/><b>06 16 44 09 77</b><br/><a href="mailto:crt.dozule@hom-age.fr">crt.dozule@hom-age.fr</a></p> <p><i>Modalités</i> : Possibilité de transport sur inscription</p>                                                |
| <p><b>Tous les 1ers lundis du mois jusqu'au 7 décembre</b><br/><b>11h/12h</b></p>                                         | <p><b>ATELIER REMUE MENINGE</b></p> <p>Stimulation cognitive en partageant un moment convivial.</p>                                                                                                                                                        | <p><b>DOZULE</b></p> <p>Résidence TOPAZE<br/>Locaux du CRT<br/>2 rue Roquepine</p>                                                                          | <p>Inscription : CRT DOZULE<br/><b>06 16 44 09 77</b><br/><a href="mailto:crt.dozule@hom-age.fr">crt.dozule@hom-age.fr</a></p> <p><i>Modalités</i> : Possibilité de transport sur inscription</p>                                                |

Accès aux droits

Activités physiques

Aide aux aidants

Santé & bien-être

Cadre de vie

Culture & loisirs

Numérique

Autres



### Antenne CLIC de Caen Elargi

Maison Départementale des Solidarités

1 place du Canada

14000 CAEN

☎ 02 14 47 50 74

[cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)

### Antenne CLIC de Caen Elargi

Maison Départementale des Solidarités

Rue de l'Eglise

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02 14 47 55 30

[cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

### NOS MISSIONS

Des rendez-vous (*conférences, ateliers pratiques ...*) pour bien-vieillir.

Information, écoute, conseils personnalisés, aide aux démarches et orientation.

En savoir + <https://www.calvados.fr/clic>

#### Recevez l'agenda seniors par mail ou par courrier

Activités réservées aux personnes de +60 ans et aux proches aidants.

Inscription dans la limite des places disponibles.

Toute inscription engage votre présence.

En cas d'absence, pensez à informer l'organisateur.

Désabonnement sur simple demande.