

PRINTEMPS
DES CLIC
2023



Centre de ressources pour personnes âgées



bien-être
forme
relaxation

Seniors & toniques !

JEUDI 1^{ER} JUIN DÈS 9H45

LA BARONNIE | DOUVRES-LA- DÉLIVRANDE

(1 RUE DE LA BARONNIE)

BALADE CONTÉE • RELAXATION SONORE
SOPHRO MANDALA • ATELIER CULINAIRE

Calvados



LE DÉPARTEMENT



Seniors & toniques !

► JEUDI 1^{ER} JUIN DÈS 9H45

TOUTOUYOUTOU !

Réveil musculaire façon « Véronique et Davina », pause fraîcheur vitaminée, sieste flash sans oublier des ateliers pour prendre soin de soi...

Le printemps des Clic 2023 sera tonique et relaxant !

Dès 9h45

- Accueil

10h30

- **Réveil musculaire**
avec animation musicale décalée
type « Véronique et Davina »

11h30

- **Pause fraîcheur vitaminée**
avec intervention de l'ADMR

12h

- **Pause pique-nique**
Pensez à apporter votre repas et
vos couverts !

13h45

- **Sieste flash :**
découvrez et testez !

14h15 - 16h30

- **Ateliers bien-être**
2 activités à choisir parmi celles
proposées ci-dessous
 - balade contée,
 - relaxation sonore,
 - sophro mandala,
 - atelier culinaire.

16h30

- **Après l'effort, le réconfort !**
(Pot de l'amitié)

..... Prévoir une tenue confortable
et adaptée selon la météo
GRATUIT

INSCRIPTION

02 14 47 55 30

Adresse mail CLIC de Caen-Ouest :
cliccaenouest@calvados.fr



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados.