



AgendaSeniors



Le conseil de Simone

Le déploiement des télé-procédures dans le cadre du Plan Préfecture Nouvelle Génération (PPNG) a provoqué un changement dans le mode de délivrance des titres tels que passeport, certificat d'immatriculation...

Aussi, des points numériques ont été mis en place dans les préfectures et sous-préfectures où nous pouvons être pris en charge et accompagnés dans nos démarches sur Internet.

Vous aussi, vous vous posez des questions concernant ces procédures ? Faites comme moi ! appelez le 34 00 (coût : 0,06 centimes/minute).



SENIORS DYNAMIQUES

Que diriez-vous si 2018 était pour vous l'année de la vitalité, des découvertes et du bien-être ?

Le CLIC du Pays d'Auge Nord, le Centre Sportif de Normandie, le Comité régional de coordination de l'action sociale AGIRC-ARRCO de Normandie et l'association Santé Éducation et Prévention sur les territoires de Basse-Normandie proposent un calendrier de rencontres gratuites sur toute l'année.

- de février à mai : conférence et séances découverte d'activités de bien-être
- de juin à septembre : conférence et séances découverte d'activités physiques
- octobre : spectacle en musique sur le thème du bien-vivre

CONFÉRENCE « Bien-être et gestion du stress »

→ Jeudi 8 février à 14H00 au Centre Sportif de Normandie, route de la vallée à HOULGATE

Conférence tous publics *seniors, professionnels ...*

ATELIER « Mémoire sensorielle »

→ Jeudi 15 février de 14H30 à 16H00 au Centre Sportif de Normandie, route de la vallée à HOULGATE

ATELIER « Art et bien-être »

→ Jeudi 22 février de 14H30 à 15H30 au Centre Sportif de Normandie, route de la vallée à HOULGATE

ATELIERS « Sommeil »

→ Mercredis 14 et 21 mars de 10H00 à 12H00 à la salle des fêtes de VARAVILLE

Ateliers réservés aux seniors **GRATUIT SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**



ATELIERS D'INFORMATION SUR L'EMPLOI D'UN SALARIÉ À DOMICILE

Cycle de 4 ateliers destiné à informer les seniors et les aidants familiaux de personnes âgées sur les bénéfices de l'accompagnement à domicile et les dispositifs de soutien existants. Les ateliers sont indépendants les uns des autres mais répondent à une logique de parcours progressif. Ils permettent de s'approprier les outils numériques et d'assumer plus facilement et sereinement sa fonction d'employeur à domicile.

- Lundi 12 mars : **Se faire aider à domicile, comment ça marche ?**
- lundi 19 mars : **Employer une assistante de vie, l'essentiel à savoir**
- lundi 9 avril : **Le CESU en ligne, mode d'emploi**
- lundi 16 avril : **Particuliers employeurs, connectez-vous !**

Public : seniors et familles de personnes âgées **GRATUIT SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC**

MERCI DE CONFIRMER VOTRE PARTICIPATION

CLIC DU PAYS D'AUGE NORD – 02.31.65.38.71

14 rue de la chaussée Nival 14130 PONT-L'ÉVÊQUE

INSCRIPTIONS GRATUITES dans la limite des places disponibles



ATELIERS ÉQUILIBRE ET VOUS

12 séances de gym équilibre les mercredis de 11H15 à 12H15 à PONT-L'ÉVÊQUE

Rappel des dates : **7, 14 et 21 février - 14, 21 et 28 mars - 4, 11 et 18 avril - 16, 23 et 30 mai**

Ateliers réservés aux seniors GRATUIT SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC

Pour les Aidants familiaux

Groupes de soutien et d'information pour les familles qui accompagnent un proche malade ou en perte d'autonomie (rencontres gratuites - réservation conseillée).

CABOURG

Solutions pour prendre du repos : l'offre de répit, les séjours temporaires, l'accueil de jour

JEUDI 15 FEVRIER, 14H00-16H00

à la résidence Le carrousel, 4 rue André Thiers

Contacts : résidence Le carrousel – 02.31.28.86.00 ou CLIC Pays d'Auge Nord – 02.31.65.38.71.

DEAUVILLE/ST ARNOULT

Rencontres entr'aidants

- **Ateliers pratiques : 1 fois/mois à ST ARNOULT**
- **Bistrot des aidants : 1 fois/mois à DEAUVILLE**

Bien comprendre la maladie pour y faire face au quotidien

Rencontre réservée uniquement aux aidants familiaux

VENDREDI 23 FEVRIER, 14H00-16H00

à la résidence Le parc de la Touques

Contact : CLIC Pays d'Auge Nord – 02.31.65.38.71.

HONFLEUR

Rencontres entr'aidants

1 mardi/mois de 14H30 à 16H30

Rencontres réservées uniquement aux aidants familiaux

Quelles sont les aides possibles ? A qui s'adresser ?

MARDI 13 FEVRIER, 14H30-16H30

au Café de Paris-2 quai Passager

Contact : CLIC Pays d'Auge Nord – 02.31.65.38.71.

PONT-L'ÉVÊQUE

Partager des activités avec son proche

JEUDI 22 FEVRIER, 14H30-16H30

Atelier aidant/aidé : préparation de mignardises salées et dégustation en soirée autour d'un apéritif.

à la résidence Le clos des cèdres, Le mont Gripon, impasse des bruyères

Contact : CLIC Pays d'Auge Nord – 02.31.65.38.71.

Activités, sorties ... de nos partenaires

CABOURG - Résidence DOMITYS Le carrousel -
4 avenue André Thiers - Contact : cabourg@domitys.fr -
02.31.28.86.00

Jeudi 1^{er} février – 17H00

Atelier chant par Sophie GOUBY, chef de chœur
à la chorale de CABOURG

Vendredi 16 février – 17H00

Conférence « Le Sahara » animée par Michel LEMOINE

Mardi 20 février – 15H00

Atelier chant par Sophie GOUBY, chef de chœur
à la chorale de CABOURG

Mercredis 7 et 21 février – 17H00

Qi Gong animé par Claire VENENDY

Chaque mardi à 17H00

Atelier relaxation-détente sur chaise avec
Sylvie CAUCHARD

TROUVILLE SUR MER - Résidence La roseraie -
28 rue du Manoir - Contact : Patricia GAILLARD -
C.C.A.S. de TROUVILLE/MER – 02.31.14.65.53

Jeudi 1^{er} février – 14H00-17H00

Gym douce

Vendredi 2 février – 14H30-17H00

Atelier crêpes - Chandeleur

Lundi 5 février – 14H30-17H00

Atelier mémoire par la CARSAT

Mardi 6 février – 10H15-11H30

Petit déjeuner sur l'actualité

Jeudi 8 février – 14H00-17H00

Gym douce

Vendredi 9 février – 14H15-17H00

Atelier argile par Anne

Lundi 12 février – 14H30-17H00

Atelier mémoire par la CARSAT

Jeudi 15 février – 14H00-17H00

Gym douce

Vendredi 16 février – 14H30-17H00

Atelier écriture par un écrivain public

Mardi 20 février – 14H30-17H00

Mandalas

Jeudi 22 février – 14H00-17H00

Gym douce

Vendredi 23 février – 14H30-17H00

Atelier déco + thé dansant

Mardi 27 février – 14H30-17H00

Loto

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS > contactez directement l'organisateur
Inscriptions dans la limite des places disponibles