



La
**Maison
départementale
des solidarités**



AGENDA DU CLIC PAYS D'AUGE

Antenne de Lisieux

Septembre – décembre 2025

YOGA

Les mardis du 23 septembre au 18 novembre
de 10h à 11h15

À AUQUAINVILLE - Livarot-Pays-d'Auge

Salle communale - 125, route de Caudemone



Le yoga permet d'assouplir le corps en général grâce à la grande variété de postures qui étirent l'ensemble des muscles. Il tonifie et sculpte le corps et permet ainsi de réduire certaines douleurs articulaires, comme le mal de dos par exemple, et se débarrasser des tensions.

L'attention sur les postures et la respiration permet également de réduire le stress.

Votre inscription vous engage sur les 8 séances.

Public +60 ans - Gratuit

Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr

BIEN MANGER POUR UNE BONNE SANTÉ

Jeudi 25 septembre

à 10h

À COURTONNE LA MEURDRAC

Salle communale – allée miniéri

Un appétit à table, un appétit pour la vie !

Et si notre santé dépendait un peu de ce qui se trouve dans notre assiette, et surtout de tout ce qui entoure l'assiette ? Venez assister à cette conférence qui mêle nutrition et appétit. Elle précède un cycle d'ateliers pratiques qui vous sera proposé en fin de conférence.

Public +60 ans - Gratuit

Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

BIEN MANGER POUR UNE BONNE SANTÉ

Jeudi 25 septembre

à 14h

À SAINT-PIERRE-SUR-DIVES

L'auditorium – rue St Benoit

Un appétit à table, un appétit pour la vie !

Et si notre santé dépendait un peu de ce qui se trouve dans

notre assiette, et surtout de tout ce qui entoure l'assiette ?

Venez assister à cette conférence qui mêle nutrition et appétit.

Elle précède un cycle d'ateliers pratiques qui vous sera proposé en fin de conférence.



Public +60 ans

Gratuit – Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr



Du 6 au 12 octobre
« Vieillir, une force à partager »

ACTIVITÉS, SORTIES, RENCONTRES SUR L'ENSEMBLE DU PAYS D'AUGE

Programme disponible auprès du CLIC

127 b rue Roger Aini ☎ 02 14 47 54 20 - clicpaysdaugesud@calvados.fr

et de nos partenaires : Mairies et Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), Points Infos 14 France Services, Maisons Départementales des Solidarités, Centre socio culturel de Lisieux, les EHPAD, la MARPA, ...



CLIC du Pays d'Auge – antenne de LISIEUX
☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr

AIR BATTERIE

Séances animées par un éducateur sportif SIEL BLEU

Les lundis du 3 novembre au 24 novembre (4 séances)
de 11h à 12h

À SAINT-DESIR de LISIEUX

Salle communale – route de Falaise

Une nouvelle activité, dynamique et ludique, pour se tenir en forme !

Inspiré du « air guitare » qui consiste à faire semblant de jouer de la guitare, sans guitare...

Le « air batterie » consiste à faire semblant de jouer de la batterie avec des baguettes. Cette activité permet de développer la condition physique et la coordination, notamment.

Votre inscription vous engage sur les 4 séances..

Public +60 ans - Gratuit - Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 – clicpaysdaugesud@calvados.fr



GESTES POUR SECOURIR

Les jeudis 6, 13 et 20 novembre
de 10h à 12h30

À CHEFFREVILLE-TONNENCOURT

Salle communale

Face à n'importe quelle situation d'urgence, des étapes clés sont à connaître avant de réaliser les gestes de premiers secours. Pour adopter les bons gestes, nous vous proposons de participer à ce cycle de 3 séances.

Public +60 ans - Gratuit - Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr

ATELIERS NUMÉRIQUES

Animés par l'association AGIR ABCD

Les jeudis du 6 novembre au 11 décembre
De 10h à 12h

À L'HOTELLERIE

Salle communale – 86 rue de la mairie

Module initiation - pour apprendre à utiliser vos outils numériques de manière autonome

Découverte de l'équipement, mise en route, déverrouillage par mot de passe, connexions, commandes principales. Navigation sur internet, principes de classement des fichiers, règles de sécurité, conseils personnalisés...

Votre inscription vous engage sur les 6 séances qui vous permettront de progresser pas à pas.

VENEZ AVEC VOTRE ÉQUIPEMENT NUMÉRIQUE : PC portable, tablette et/ou smartphone

public +60 ans - Gratuit – Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr



GESTES QUI SAUVENT

Jeudi 13 novembre
de 10h à 11h30

À ORBEC

Centre culturel – place Joffre

A l'issue de la conférence, vous aurez la possibilité de vous inscrire à deux ateliers les 20 et 27 novembre.

Public +60 ans – Gratuit - Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 20 – clicpaysdaugesud@calvados.fr



DOULEURS ARTICULAIRES

Les mardis du 18 novembre au 09 décembre
de 14h à 16h

À PERCY EN AUGES

Salle communale – 43 grande rue

Mal de dos, arthrose, mal aux genoux, ... Quelles sont les causes de douleurs ? Quels outils pour les soulager et les prévenir ? La mutualité Française en partenariat avec le CLIC – antenne de Lisieux, vous invite à participer à un cycle de 4 séances animées par un kinésithérapeute et une psychologue.

Public +60 ans – Gratuit – Inscription ☎ 06 42 86 39 30 ou gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr

AGENDA DES PARTENAIRES

ATELIERS NUMÉRIQUES

Animés par la conseillère numérique du territoire

Les mardis du 9 septembre au 30 septembre et 14 octobre
de 15h30 à 17h30

À GLOS

Mairie – 2 chemin de Judée

Apprenez l'essentiel afin de devenir autonome sur votre téléphone portable et votre ordinateur portable.

VENEZ AVEC VOTRE ÉQUIPEMENT : PC portable, smartphone et clé USB

Public +60 ans – Gratuit - Inscription ☎ 06 98 64 87 08 ou mathilde.fonitcheff@calvados.fr



ATELIERS NUMÉRIQUES

Animés par la conseillère numérique du territoire

Les mercredis du 3 septembre au 15 octobre
de 15h30 à 16h30

À SAINT-PIERRE-SUR-DIVES

Maison des associations – 48 boulevard Colas

Découvrez comment réserver un logement, communiquer avec un groupe, planifier vos activités, créer un album photos,...

Public +60 ans – Gratuit - Inscription ☎ 06 98 64 87 08 ou mathilde.fonitcheff@calvados.fr

CLIC du Pays d'Auge – antenne de Lisieux
☎ 02 14 47 54 20 ou clicpaysdaugesud@calvados.fr

AGENDA DES PARTENAIRES

 **JOURNÉE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES MALADIES APPARENTÉES**

GRATUIT ET TOUT PUBLIC

VENREDI 19 SEPTEMBRE

VENÉZ VOUS INFORMER ET ÉCHANGER AVEC DES PROFESSIONNELS ET DES AIDANTS !

STANDS D'INFORMATIONS 9H30 À 16H00

CONFÉRENCE SUR "LES INTÉRÊTS DU DIAGNOSTIC PRÉCOCE" DR RANDRIAMAMPANINA, NEUROLOGUE 14H-15H

TABLE RONDE AVEC DES PROFESSIONNELS ET DES AIDANTS 15H30-16H30

**ESPACE VICTOR HUGO
PLACE BOUDIN DESVERGÉES 14100 LISIEUX**

NEUROPSYCHOLOGUE@LISIEUX.GMAIL.COM



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Journée Internationale des Personnes Âgées

A cette occasion, nous proposerons une journée de sensibilisation sur l'affectivité et la sexualité des personnes âgées en EHPAD.

Mercredi 1er octobre 2025

De 10h00 à 16h00

**Salle polyvalente
EHPAD "Les Balcons du Pays d'Auge"
10 rue d'Ecosse
14100 LISIEUX**

Renseignements auprès de Virginie POCHETAT 02.31.61.34.81

 **EHPAD Les Balcons du Pays d'Auge**



*Vous proposent
Une Conférence sur la Charge Mentale*

**Stressé moi ?
Pas possible !**

Animée par une sophrologue

Au programme : dialogue autour de l'impact sur la vie quotidienne, techniques d'organisation mentale, de respiration

Le jeudi 20 novembre 2025 à 14h

A la salle Polyvalente de l'EHPAD Les Balcons du Pays d'Auge
4 rue Roger Aini
14100 - Lisieux

Inscription gratuite au
06 85 16 93 55
(Nombre de places limité)



Conférences et activités variées en ligne

Gratuit grâce au code ASEPT14

Découvrez le programme sur

<https://www.happyvisio.com>



CAFÉ MÉMOIRE

Proposé par l'association France Alzheimer

18 septembre ; 16 octobre ; 13 novembre et 11 décembre
de 16h30 à 18h30

À LISIEUX

Bar brasserie Le Gentleman – 30 place de la République

Les rencontres sont animées par une psychologue et des bénévoles, dans une atmosphère conviviale et détendue, autour d'une boisson. Les familles peuvent échanger, s'exprimer, prendre des informations et bénéficier d'un soutien.

Renseignements ☎ 02 31 28 03 54

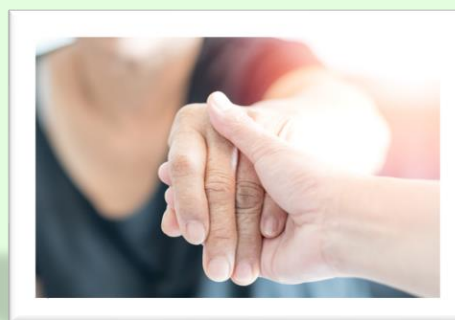
JOURNÉE DES AIDANTS

Lundi 6 octobre

De 14h à 17h

À SAINT-GATIEN-DES-BOIS

« Le Pôle » - 16 chemin du Reux



Théâtre-débat « Albane, Paul, Françoise et les autres »

Accompagner un proche âgé, malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap constitue une question de société importante.

En tant qu'aidants vous vous occupez le plus souvent de tous les aspects de la vie de votre proche. Cela impacte votre vie quotidienne.

Peut-être vous interrogez-vous sur la place des aidants dans la société ou sur les aides et les dispositifs qui peuvent être mis en place pour vous accompagner ?

Le « Collectif Aidants » du Pays d'Auge et la compagnie Quidam théâtre vous proposent d'en échanger et de répondre à vos questions.

Au programme de cet après-midi d'échanges et d'information :

- Deux impromptus théâtraux suivis de temps de débats ;
- L'accueil des proches aidés par les Assistantes de Soins en Gériatrie de l'ESAD Vallée d'Auge et de l'association Le Temps retrouvé qui proposeront des activités adaptées ;
- Stands d'informations pour échanger avec les associations et professionnels du territoire du Pays d'Auge.

Entrée libre – Renseignements auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 94 – clipcaysdaugenord@calvados.fr

Tous publics (Familles, proches aidés, professionnels ...)



La maladie d'Alzheimer bouscule votre quotidien.

France Alzheimer vous propose gratuitement des solutions !

Une formation présentielle de 14 heures coanimée par un binôme psychologue et bénévole.
Sept modules pour apporter des réponses concrètes à toutes les étapes de la maladie.

Les objectifs sont :

- Mieux comprendre les mécanismes de la maladie
- Mieux évaluer ses possibilités et savoir reconnaître ses limites
- Mieux connaître les aides dont on peut bénéficier
- Mieux adapter ses attitudes pour maintenir une relation d'échange

Lieu et période :

- EHPAD Le Clos des Cèdres : 2 impasse des bruyères à Pont l'Évêque
- Le vendredi, 5 réunions de 3 h 00 ou 2 h 30 selon les dates, de septembre à novembre 2025

Informations pratiques :

- Renseignements et inscriptions à France Alzheimer Calvados (17 rue des Boutiques à Caen) : 02 31 28 03 54 ou contact@francealzheimer14.fr

