



La
Maison
départementale
des solidarités



AGENDA PAYS D'AUGE

AVRIL – MAI – JUIN 2026

Lundi 7 avril

14h30 à 16h30

+ 4 ateliers : Cohérence
cardiaque (30 avril)
Nutri-santé (7 mai)
Aromathérapie (28 mai) ;
Fleurs de Bach (4 juin)

CONFÉRENCE PRENDRE SOIN DE SOI GRÂCE AUX MÉDECINES DOUCES

Que ce soit pour améliorer votre bien-être et votre confort ou pour vous aider à affronter les petits maux du quotidien, soulager les douleurs chroniques ... découvrez d'autres manières de prendre soin de vous et de développer votre résistance naturelle.

DEAUVILLE

Club Jacques Letarouilly
29 rue Albert Fracasse

Inscription :

Club Jacques Letarouilly
02 31 88 29 97

Rendez-vous proposé par



Lundis du 27 avril

au 29 juin

10h à 11h30

10 séances

SELF DÉFENSE

Une pratique adaptée au public senior pour se maintenir en forme et réagir à une agression.

TOUQUES

Gymnase Levillain
3 av. Charles de Gaulle

Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Une initiative de ASEPT NORMANDIE

Lundis du 27 avril

au 22 juin

14h30 à 16h30

8 séances

ATELIERS REMUE-MÉNINGES

Pour stimuler, maintenir et développer vos fonctions cognitives et sensorielles. Travailler le sens de l'observation et la concentration. Entretenir et accroître la confiance en soi. Grâce des activités ludiques variées.

PONT-L'ÉVÊQUE

Maison Départementale des Solidarités
14 rue de la Chaussée Nival

Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Rendez-vous proposé par



Activités gratuites réservées aux personnes de +60 ans et leurs proches aidants.
Inscription dans la limite des places disponibles auprès de l'organisateur.



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



Mardis du 28 avril au 7 juillet 10h à 12h	PAS D'ÂGE POUR LE SPORT Envie de bouger ? Découvrez des activités sportives adaptées et accessibles à tous : marche avec bâtons, jeux de ballons, renforcement musculaire ...	LA RIVIÈRE SAINT SAUVEUR Salle municipale 34 rue du Banc	Inscription auprès de Gaëlle Cointre 06 42 86 39 30 gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr
Mardis du 28 avril au 7 juillet 14h à 16h	Programme de 12 séances encadrées par des professionnels	LE PRÉ D'AUGE Salle communale 47 route de Saint-Ouen	Une initiative de la Mutualité Française de Normandie
Mardis du 28 avril au 30 juin 10h à 11h30	SELF DÉFENSE L'objectif est de pratiquer une activité physique qui lie l'utile à l'agréable. Il n'y a aucune notion de compétition, juste apprendre à connaître son corps pour mieux vieillir, l'entretenir, et prendre confiance en soi.	CHEFFREVILLE TONNANCOURT Salle communale 1 rue de la charité Livarot Pays d'Auge	Inscription : CLIC de Lisieux 02 14 47 54 20 clicpaysdaugesud@calvados.fr Une initiative de ASEPT NORMANDIE
Mercredi 29 avril 9h à 17h	SORTONS AUJOURD'HUI, FAISONS CONNAISSANCE ! Une journée pour créer du lien social et favoriser les rencontres. Débat-théâtral « Vieillir, plaisir, désir » par la compagnie Macédoine. Jeux et ateliers : danse, bricolage, atelier créatif, atelier numérique.	LA RIVIÈRE SAINT SAUVEUR Salle municipale l'Orange 34 rue du Banc	Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Apportez votre pique-nique ! Rendez-vous proposé par AGIRC ARRCO
Mercredis du 29 avril au 03 juin 10h30 à 11h30	RELAXATION SONORE Une invitation à une harmonisation du corps et de l'esprit. La rencontre du corps avec les vibrations des bols chantants et des gongs offre de multiples bienfaits : relâchement de tensions, réduction du stress, soulagement de douleurs,...	SAINT PIERRE SUR DIVES Foyer logement rue Delaunay	Inscription : CLIC de Lisieux 02 14 47 54 20 clicpaysdaugesud@calvados.fr Rendez-vous proposé par 
Jeudi 30 avril 10h à 11h30	1ERS GESTES QUI SAUVENT Malaise, AVC, infarctus, brûlure... Un accident est vite survenu dehors ou à domicile. Petite révision, étape par étape, des gestes appropriés et des bons réflexes à adopter.	LISIEUX Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergé	Inscription : CLIC de Lisieux 02 14 47 54 20 clicpaysdaugesud@calvados.fr Une initiative de ASEPT NORMANDIE

Mardis du 5 mai au 02 juin 14h30 à 16h00	APPRIVOISEZ VOTRE SOMMEIL AVEC LA SOPHROLOGIE 5 séances pour se libérer des pensées parasites ; se libérer des douleurs ; renouer avec sa capacité à dormir sereinement ; stimuler le sommeil ; favoriser un sommeil réparateur (les rites du coucher)	DEAUVILLE Club Jacques Letarouilly 29 rue Albert Fracasse	Inscription : Club Jacques Letarouilly 02 31 88 29 97 Rendez-vous proposé par 
Mardi 19 mai 14h à 16h30	PRINTEMPS DES SENIORS SENIORS ET ANIMAUX DE COMPAGNIE : LES DEUX FONT LA PAIRE ! Projection du film « Le procès du chien » suivie d'un échange avec une spécialiste de la médiation animale.	LISIEUX Médiathèque Place de la République	Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Rendez-vous proposé par 
Jeudi 21 mai 13h45 – Accueil 14h30 – Pièce de théâtre	MADAME REINETTE Un spectacle qui permet de sensibiliser sur la prévention des chutes, les accidents de la vie courante et l'adaptation de son logement . Information sur les aides à l'autonomie et à l'adaptation du logement. Présence du Sensibus .	VILLERS SUR MER Cinéma et salle Panoramique Place Fanneau	Entrée libre et gratuite Une initiative de SOLIHA
Jeudi 21 mai 9h à 17h	JOURNÉE PRÉVENTION ROUTIERE Révision du code de la route, découverte des nouvelles réglementations et adaptation de la conduite seront au programme de cette action dédiée aux conducteurs de plus de 60 ans. <i>Possibilité d'apporter votre repas et de déjeuner dans la salle.</i>	ORBEC Centre culturel 4 rue du concours	Inscription : CLIC de Lisieux 02 14 47 54 20 clicpaysdaugesud@calvados.fr Rendez-vous proposé par 
Vendredis du 22 mai au 3 juillet 14h à 16h <i>Sauf 29/05</i>	ATELIERS NUMÉRIQUES 6 séances pour s'initier sur son propre matériel PC portable, tablette, smartphone.	PONT-L'ÉVÊQUE Maison Départementale des Solidarités 14 rue de la Chaussée Nival	Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Rendez-vous proposé par AGIR ABCD
Vendredis du 29 mai au 26 juin 10h à 11h30	ATELIERS BIEN DANS MES BASKETS ! 5 séances d'activités physiques adaptées pour agir sur sa santé et son autonomie : Equilibre, gym mémoire, souplesse et tonicité, renforcement musculaire, marche avec bâtons .	SAINT MARTIN AUX CHARTRAINES Salle Hélène Alix (derrière la mairie) 51 Route de Trouville	Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Rendez-vous proposé par 

Jeudi 11 juin 9h30 à 17h00	MÉMOIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN DUO GAGNANT Est-ce que l'activité physique a un impact positif sur mon cerveau et notamment ma mémoire ? Vous souhaitez connaître la réponse, alors inscrivez-vous !	SAINT PIERRE SUR DIVES Salle des fêtes Place du marché	Inscription : AGIRC-ARRCO Par SMS : 06 85 16 93 55 Par mail : actionsocialenormandie@agirc-arrco.fr Rendez-vous proposé par AGIRC-ARRCO
Mercredi 17 juin 14h00 à 18h00	FORUM NUMÉRIQUE ET CYBERSÉCURITÉ Venez participer à un forum dédié au numérique et à la cybersécurité. Plusieurs partenaires seront présents pour vous faire découvrir leurs métiers et vous proposer des ateliers et une conférence sur la cybersécurité organisée par la Gendarmerie nationale. Pour découvrir toute la programmation, rendez-vous à l'Espace Victor Hugo.	LISIEUX Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergées	ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE Une initiative de Conseiller Numérique France services
Jeudi 18 juin 13h30 à 16h30	LES SECRETS DES CHEMINS DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE ! Partez sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Venez vous émouvoir, vous émerveiller et vous évader le long des 750 km du plus beau chemin de pèlerinage en France, entre les villes du Puy-en-Velay et de Saint-Jean-Pied-de-Port.	SAINT PIERRE SUR DIVES Cinéma le REXY 25 Rue Saint Benoit	Inscription : CLIC de Lisieux 02 14 47 54 20 clicpaysdaugesud@calvados.fr Une initiative de CARSAT
Lundi 29 juin 10h00 à 16h30	JOURNÉE AU MUSÉE DE VIEUX-LA-ROMAINE Venez découvrir l'exposition « Rome du mythe au virtuel » et le site archéologique de Vieux-la-Romaine. Des animations en lien avec la culture et le patrimoine du Calvados vous seront proposées tout au long de la journée. Repas du midi sur place, apportez votre pique-nique !	Musée de Vieux-la-Romaine Route de Feuguerolles 14390 VIEUX	Inscription : CLIC de Pont-l'Évêque 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Une initiative des 
Mercredi 8 juillet De 13h30 à 17h	CHASSE AUX ÉNIGMES DANS LE BOIS-DU-BREUIL Découverte ludique et numérique de la faune et de la flore. Le parcours n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.	Bois du Breuil - Équemauville Parking des Riboussailles RD62 chemin de Trouville	Inscription : Sabrina Périaud Conseiller numérique 06 98 64 78 82 sabrina.periaud@calvados.fr

AGENDA DES PARTENAIRES

Du 1er avril au 2 décembre 1 ^{er} mercredi de chaque mois de 14h à 15h30	ATELIERS BOL D'AIR Pour entretenir votre mobilité, préserver votre équilibre, renforcer votre endurance.	DOZULÉ EHPAD Topaze 2 rue Roquépine	Contact : CRT LE PAN 06 16 44 09 77 ou 06 20 61 04 13 crt.dozule@hom-age.fr
Jeudi 2 avril 14h à 16h	CONFÉRENCE SUR LES MESURES DE PROTECTION Vous souhaitez des informations sur les mesures de protection ? Pourquoi ? quand ? Comment ?	LISIEUX Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergé	Contact : CRT EHPAD les Balcons du Pays d'Auge 02 31 61 33 25 crt@ch-lisieux.fr
Jeudi 2 avril 14h à 16h	SANTÉ NATURELLE Réservé aux proches aidants	SAINT GATIEN DES BOIS Mairie	Contact : Le Temps retrouvé 06 70 93 75 14
Du 6 avril au 7 décembre 1 ^{er} lundi de chaque mois de 11h à 12h	ATELIERS REMUE-MÉNINGES Pour stimuler votre mémoire, préserver votre attention et votre concentration.	DOZULÉ EHPAD Topaze 2 rue Roquépine	Contact : CRT LE PAN 06 16 44 09 77 ou 06 20 61 04 13 crt.dozule@hom-age.fr
Jeudis 9 avril 21 mai 18 juin 16h30 à 18h30	CAFÉ MÉMOIRE FRANCE ALZHEIMER Rencontres animées par une psychologue et des bénévoles, dans une atmosphère conviviale et détendu. Les familles peuvent échanger, s'exprimer, prendre des informations et bénéficier d'un soutien.	LISIEUX bar brasserie Le Gentleman 30 rue de la République	Inscription : France Alzheimer Calvados 02 31 28 03 54
23 et 24 avril 9h30 à 16h Préparation du plateau radio 25 avril 9h30 à 12h30 Plateau radio en direct	PARTICIPEZ À UN PLATEAU RADIO DANS LE CADRE DU FESTIVAL LIVRES ET MUSIQUES A l'occasion du Festival Livres & Musiques, découvrez les métiers et les techniques de la radio. Du 23 au 25 mars 2026, de nombreuses activités sont prévues : création de contenus musicaux, écriture de textes, jeux radio, interviews, recherche d'archives sonores, et beaucoup d'autres.	DEAUVILLE Les Franciscaines 145 B avenue de la République	Inscription : CLIC du Pays d'Auge 02 14 47 54 94 clicpaysdaugenord@calvados.fr Apportez votre pique-nique <i>Participation obligatoire aux 2,5 journées</i> Rendez-vous proposé par le FABLAB des Franciscaines

AGENDA DES PARTENAIRES

Vendredis 24 avril 29 mai 26 juin De 14h30 à 16h00	CAFÉS DES AIDANTS Moments de convivialité, de partage, d'échanges et d'information proposé par le Lions Club Deauville. Programme complet disponible auprès du CLIC.	SAINT-ARNOULT Le Campanile Avenue d'Ornano	Contact : Lions Club Deauville 06 80 98 64 28 ou 06 64 25 24 96
Jeudi 30 avril 9h30 à 17h00	JOURNÉE MONDIALE CONTRE LA MALADIE DE PARKINSON Tables rondes, conférences et ateliers sur : • 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 Si conduite difficile, taxi gratuit sur inscription au 06 46 14 63 95.	MONDEVILLE Salle des fêtes Route de Rouen	Contact : France Parkinson 07 64 76 28 70 benevoles14@franceparkinson.fr
Vendredis Du 22 mai au 10 juillet De 14h30 à 16h30	INITIATION NUMÉRIQUE : TABLETTES ET SMARTPHONES Découverte et approfondissement des bases du numérique. Venez avec votre tablette et votre smartphone. Possibilité de prêt de tablettes pour les séances.	HONFLEUR Foyer des Anciens – Espace Rottier 44 rue de la République	Inscription : CCAS HONFLEUR 02 31 81 88 00 ou 02 31 81 88 17
Jeudi 4 juin 14h à 16h	CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE Vous avez plus de 60 ans et souhaitez mieux comprendre votre mémoire : les différentes mémoires, leur fonctionnement, oublis normaux ou signes d'alerte? Conférence animée par une neuropsychologue.	LISIEUX Espace Victor Hugo Place Boudin Desvergé	Contact : CRT EHPAD les Balcons du Pays d'Auge 02 31 61 33 25 crt@ch-lisieux.fr
Jeudi 11 juin 14h à 16h	SORTIE AU BOIS DU BREUIL Réservé aux proches aidants	SAINT GATIEN DES BOIS Mairie	Contact : Le Temps retrouvé 06 70 93 75 14
Chaque premier vendredi du mois À partir de 16h00	UN THÉ, UN SOURIRE Moment convivial avec les résidents de l'EHPAD, ouvert à tous, autour d'une boisson fraîche ou chaude et de petits biscuits.	PONT-L'ÉVÊQUE EHPAD Le Clos des Cèdres 2 impasse des Bruyères	Contact : Sophie TRÉHET Animatrice Le Clos des cèdres 02 31 65 02 89

AGENDA DU NUMÉRIQUE

Mercredi Du 8 avril au 17 juin 10h00 à 12h00	Traitement de texte et travail collectif sur l'histoire de Lisieux Apprenez les bases du traitement de texte, la recherche d'informations sur internet et comment ranger vos fichiers dans des dossiers sur votre ordinateur. Venir avec son équipement : smartphone, ordinateur, clé usb.	LISIEUX Maison des solidarités Salle de réunion 2eme étage 127b rue Roger Aini	06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr
Mardi 28 avril 14h00 à 16h00	Cybersécurité Découvrez comment vous protéger des arnaques.	ORBEC Bibliothèque Rue Charles Jobey	06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr
Lundi 18 mai 10h00 à 12h30	Découverte de l'intelligence artificielle Découvrez l'intelligence artificielle pour mieux l'appréhender.	LIVAROT Foyer des anciens Place Pasteur	06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr
Lundi 15 juin 10h00 à 12h00	Et si on prenait le temps de découvrir ce qui nous entoure ? Découverte d'applications à installer sur votre téléphone portable pour découvrir la faune, la flore et le patrimoine.	LIVAROT Foyer des anciens Place Pasteur	06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr
Lundi 22 juin 10h00 à 12h00	Quiz informatique Découvrez-en plus sur la cybersécurité, les fake news, le numérique sous la forme de petits quiz.	LIVAROT Foyer des anciens Place Pasteur	06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr
Mardi 23 juin 14h00 à 16h00	Fake News Développez votre esprit critique sur le net pour éviter la désinformation.	ORBEC Bibliothèque Rue Charles Jobey	06 98 64 87 08 mathilde.fonitcheff@calvados.fr
Lundi 29 juin 14h à 16h30	Cybersécurité Pour mieux comprendre les risques en ligne et adopter les bons réflexes pour naviguer en toute sécurité sur Internet.	PONT-L'EVEQUE Maison des Solidarités 14 rue de la Chaussée Nival	06 98 64 82 85 guillaume.gille@calvados.fr

Recevez l'agenda du CLIC par mail ou par courrier

Inscription gratuite auprès de votre CLIC

Antenne CLIC de Lisieux

Maison Départementale des Solidarités

147B rue Roger Aini

☎ 02 14 47 54 20

clicpaysdaugesud@calvados.fr

Antenne de Pont-l'Évêque

Maison Départementale des Solidarités

14 rue de la Chaussée Nival

☎ 02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

NOS MISSIONS

Des rendez-vous (*conférences, ateliers pratiques ...*)
pour bien-vieillir et s'informer.

Information, écoute, conseils personnalisés, orientation sur l'ensemble
des aides, dispositifs, services et établissements.

Aide aux démarches.

Publics : Seniors, proches aidants et professionnels.

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

Toute inscription vous engage à être présent.
En cas d'absence, pensez à informer l'organisateur.

