

PRINTEMPS DES CLIC 2023



Mercredi 31 mai

BAYEUX – accueil à partir de 9h45 – Journée complète

« **Seniors & toniques** »

Soyez à l'écoute de votre cœur, de votre tête et de votre corps pour garder une vie équilibrée et sereine. Pour ce nouveau *Printemps des CLIC*, débutez la journée par un réveil musculaire tout en douceur et en musique, suivi d'une pause fraîcheur vitaminée ; et participez à des activités de bien-être pour booster votre énergie, avoir des idées positives, et découvrir des sensations nouvelles.

C'est où ?

Stade Henry Jeanne – Entrée principale, rond-point de Vaucelles

Venir avec son pique-nique et ses couverts

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 ou clicbessin@calvados.fr

Gratuit – Tout public

Les jeudis du 1^{er} juin au 6 juillet

MOSLES – 14h30

« **Yoga du rire** »

Saviez-vous qu'une pratique régulière du yoga du rire augmente la longévité et améliore la capacité du corps à combattre les maladies liées au stress ? Alors venez défier le rigolomètre et libérer vos hormones du bonheur lors de ce cycle animé par Maria-Ilena GOMES, sophrologue.

C'est où ?

Salle des fêtes – rue des écoles

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 ou clicbessin@calvados.fr

Gratuit – Tout public



Lundi 12 juin

BAYEUX – 14h

« **Café des aidants** »

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Autour d'un café, partagez votre expérience avec d'autres aidants.

C'est où ?

Résidence Domitys les Falaise Blanches – 4 chemin Saint Julien

Renseignements et inscriptions ☎ 02 31 51 10 72 ou clicbessin@calvados.fr

Gratuit – Public aidant



Mardi 27 juin

LE MOLAY-LITTRY – 14h

« **La guinguette des seniors** »

Les seniors sont invités à se retrouver pour partager un moment convivial tout en musique, à l'occasion de ce bal guinguette estival.

C'est où ?

Salle des fêtes – Place du Marché (à côté de la caserne des pompiers)

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 ou clicbessin@calvados.fr

Gratuit – Tout public





Vendredi 12 mai
CAEN – 9h à 17h

Forum Bien Vieillir

Tout au long de la journée, plus d'une vingtaine de stands seront présents pour vous informer et vous faire découvrir : le numérique et son smartphone ; le bénévolat et l'intergénérationnel ; la solidarité dans la lutte contre l'isolement ; la préparation de sa retraite ; le mieux vivre chez soi ; la mobilité et les transports publics ; la santé et la prévention de l'autonomie, le sport pour tous etc.

C'est où ?

Pôle de vie des quartiers Nord-Ouest – 5 rue Jean Racine

Réservation et Inscriptions ☎ 02 31 15 38 38 ou animationseniors@caen.fr

Gratuit – Tout public



Lundi 15 mai
BAYEUX – 10h30 à 11h30

Ne laissez pas la maladie vous gâcher la vie !

Comment mieux vivre avec sa maladie chronique ? Arthrose, mal de dos, diabète, maladie cardiovasculaire, ostéoporose... Planeth Patient en partenariat avec l'ARS vous propose une séance d'information afin de vous présenter des ateliers pour vous aider à améliorer votre quotidien et votre qualité de vie.

C'est où ?

Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais

Gratuit – Renseignements ☎ 02 31 10 15 79



Du 24 mai au 8 juin

« Allô Ma Parole ! »

C'est un principe simple : des histoires, contes, lectures, etc. vous sont proposés en direct au téléphone par des artistes invités du festival « Ma Parole ! ». 8 séances sont proposées cette année, il est possible d'assister à une ou plusieurs d'entre elles, il suffit d'appeler un numéro gratuit.

Pour vous procurer le programme, contacter la bibliothèque du Calvados.

☎ 02 31 78 78 87

Gratuit – Tout public



Mercredi 14 juin
CAEN – 14h à 17h

Café des aidants France Parkinson

L'association France Parkinson propose de vous retrouver autour d'un moment de convivialité pour échanger sur la relation aidant-aidé dans le couple, réfléchir aux attitudes dans la vie quotidienne et favoriser la communication non-violente.

C'est où ?

Maison des associations – 8 rue Germaine Tillion

Renseignement et inscriptions ☎ 06 46 14 63 95 ou powol@orange.fr

Gratuit – Public aidant-aidé