

L'AGENDA de votre



Réunion d'information suivie d'ateliers « Mémoire tonique »

Comment mieux retenir une information et la retrouver ?
Quelles activités favorisent les souvenirs ?

L'ASEPT Normandie vous propose :

- Une réunion d'information pour présenter les ateliers et comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Quatre ateliers pour acquérir des moyens de mémorisation, des exercices pratiques et ludiques pour stimuler sa mémoire

L'engagement aux 4 ateliers est demandé.

Les Lundis

3 février
Réunion d'information

24 février 3 mars,
10 mars, 17 mars
Ateliers

**Réunion
d'information**
10h – 12h

Ateliers
14h – 16h30

Salle de la mairie
3 voie romaine
(à côté de la mairie)
14680 CINTHEAUX

GRATUIT – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v

Réunion d'information - règlement d'une succession devant notaire

Comment transmettre son patrimoine ? Par donation ? Par testament ?

Le Conseil Départemental d'Accès aux Droits vous propose une réunion d'information interactive animée par un professionnel du droit qui répondra également à vos questions.

Jeudi 30 janvier

9h30 - 12h

**Salle polyvalente
Rue du stade
LA HOGUETTE**

GRATUIT – Inscription recommandée auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou clicdefalaise@calvados.fr

Code de la route - Agiroute

La conduite automobile exige de bonnes conditions physiologiques et cognitives mais aussi une connaissance de la réglementation qui évolue.

L'association AGIR abcd vous propose un échange interactif sur le code de la route et la sécurité routière. Les intervenants pourront répondre à vos questions et vous proposer des tests pratiques.

Possibilité d'apporter son pique-nique pour le partager sur site.

Mardi 25 février

**9h30 – 12h
14h – 17h**

**Maison des habitants
37 rue du beau site
PONT D'OUILLY**

Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou clicdefalaise@calvados.fr

Ecogestes

La circonscription d'action sociale de Falaise vous propose un temps ludique d'échange et d'information sur :

- les chèques énergie,
- le démarchage abusif, les tarifs réglementés, non réglementés,
- jeu « mon appart éco-malin »

Jeudi 16 janvier

14h

**Circonscription
d'action sociale
4 rue de la résistance
FALAISE**

Places limitées sur inscription auprès du pôle accueil de la circonscription action sociale de Falaise au 02 31 41 64 52

Marche d'orientation du bien vieillir

Marcher en groupe convivial, sans objectif de performance, pour reprendre en douceur une activité.

Animée par l'association Siel Bleu cette marche d'orientation a pour but de vous faire travailler votre sens de l'orientation, votre équilibre et votre endurance. En équipe vous devrez trouver des balises, relever les défis pour passer la ligne d'arrivée.

Munissez vous de chaussures de marche et d'une bouteille d'eau. Possibilité d'apporter son pique-nique pour le partager sur site

Jeudi 6 mars

10h – 11h30

Départ
Parking KOTAventure
 La fouillerie
 LE MESNIL
 VILLEMENT

Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 90 ou clicdefalaise@calvados.fr

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR LE JOUR DE L'ACTION

Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement

Renseignements - Inscriptions -

Vous souhaitez recevoir ou ne plus recevoir l'agenda du CLIC, contactez-nous :

CLIC de Falaise 4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 90**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

L'AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC de Falaise communique les autres actions mises en place sur le territoire, proposées par différentes structures ou associations.

Les inscriptions ne sont pas enregistrées auprès du CLIC. Nous vous invitons à prendre contact auprès d'elles pour vous y inscrire.

ESA SIAD FALAISE – « REPAUSEZ-VOUS » POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Vous aidez un proche malade ou en perte d'autonomie ? Deux après-midis par mois, l'ESA-SIAD de Falaise vous propose de venir profiter d'un moment convivial et de détente. L'accueil de votre proche est proposé.

2 jeudis par mois 14h à 17h - Salle Domogala - 2 Rue Jean Moulin POTIGNY

Gratuit sur inscription au 02 31 40 12 20 / 06 41 96 03 80 ou secretariat@siadfalaise14.fr

HAPPY VISIO – programmes d'activités en visio

Un programme de 800 activités par an en visio en direct ou en replay sur des thèmes divers et variés : activités physiques adaptées, activités vitalité, numérique, santé et bien-être, culture, vie pratique

<https://www.happyvisio.com/conference/category/vitrine>

GRATUIT avec le code « ASEPT14 », renseignements au 01 76 28 40 84 ou à contact@happyvisio.com

LE LAB Lisieux Normandie - INITIATION TABLETTE NUMERIQUE

Des ateliers pour : la prise en main de la tablette, l'accompagnement dans les premiers pas sur internet, la gestion de la boîte mail, l'envoi des messages des photos, création de son compte Ameli, banque, impôts...Une tablette peut vous être prêtée

Les mercredis 14h30 à 16h du 8 janvier au 26 mars 2025 – EHPAD la Mesnie – Saint Pierre sur Dives – SAINT PIERRE EN AUGÉ

Informations et inscription au 06 07 82 23 64

CONSEILLERS NUMERIQUES DU DEPARTEMENT

Des emails aux réseaux sociaux, en passant par la gestion de ses photos, vous êtes parfois confrontés à de multiples questions face à l'utilisation de vos appareils numériques ?

Vous souhaitez approfondir vos connaissances et résoudre vos blocages, alors n'hésitez plus et venez rencontrer le conseiller numérique au plus proche de chez vous:

📍 Océane COLNÉ - Téléphone : 06.98.64.83.99

Secteur : Intercommunalité du « Pays de Falaise ».

📍 Olivier GREPPI - Téléphone : 06.98.64.80.74

Secteur : Intercommunalité du « Cingal – Suisse Normande ».

TRAVAUX D'AMELIORATION OU D'ADAPTATION DE L'HABITAT

Le département vous accompagne : informations et renseignements du lundi au vendredi 9h-12h 14h-17h au 09 82 81 63 80