

# L'AGENDA de votre



MARS AVRIL 2024

## PRINTEMPS DES CLIC **Bougeons ensemble !**

**Sports individuels, collectifs, de pleine nature, adaptés, autant de propositions qui vous permettront d'exercer vos talents d'athlètes.**

*Village des Jeux*

**Navette gratuite depuis Deauville et Pont-l'Évêque**

*Pique-nique*



**Mardi 16 avril 2024**

De 10h à 17h

Au Stade Héлитas à Caen

+ d'infos page » 5

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr  
f t i n v

## Journée Bien vieillir à Deauville Mardi 5 mars



### À partir de 9h00 sur la place du Marché de DEAUVILLE

Présence du Sensibus et de stands pour s'informer sur les aides qui permettent de faciliter la vie quotidienne.

*Un ergothérapeute de l'association SOLIHA sera présent dans le Sensibus pour présenter comment aménager votre domicile, les aides techniques et matérielles pouvant être mises en place afin d'améliorer votre confort.*

### De 14h à 17h : Stands et ateliers

au Club Jacques Letarouilly, 29 rue Albert Fracasse à DEAUVILLE

**Contact : Club Jacques Letarouilly** ☎ 02 31 88 29 97

*Le Sensibus sera également présent à Saint-Arnoult l'après-midi.*

## Bien dans son assiette

**Participez à une après-midi axée sur l'alimentation et l'activité physique adaptées à vos besoins et à vos envies dans une ambiance conviviale.**

14h00-15h30 : Atelier cuisine sur le thème du goûter.

15h30-16h30 : Conférence sur la dénutrition et les bienfaits de la pratique d'une activité physique.

16h30-17h00 : Partage du goûter.



### Vendredi 8 mars

À la résidence Domitys Les Safrans  
1 rue Jean Isabelle à Dives-sur-Mer

### Vendredi 29 mars

À la résidence Domitys Le Carrousel  
4 avenue André Thiers à Cabourg

Public +60 ans - Participation : 4 €

**Inscription auprès de Typhaine Goraguer, association SIEL BLEU**

☎ 07 63 87 73 55 ou [typhaine.goraguer@sielbleu.org](mailto:typhaine.goraguer@sielbleu.org)

## ATELIERS NUMÉRIQUES

**8 Séances pour s'initier à l'utilisation d'une tablette numérique** (Tablette fournie)



**12/03** « Prendre en main la tablette » : sensibiliser à la culture du tactile, découvrir le bureau et des principales icônes...

**02/04** « Maîtriser le tactile et la saisie de texte » : écrire et envoyer un mail, joindre un fichier...

**09/04** « Découvrir internet » : se connecter au wifi, rechercher sur le web...

**16/04** « Photos et vidéos » : prendre une photo, enregistrer une vidéo, consulter et organiser sa galerie d'images

**07/05** « Télécharger des applications ludiques et pratiques » : rechercher et comparer les applications, télécharger une application

**14/05** « Découvrir Skype ou WhatsApp » : passer un appel audio, un appel vidéo, envoyer une photo ou une vidéo dans un message

**21/05** « Communiquer avec les réseaux sociaux » : découvrir Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram

**28/05** « Mise en situation des acquis » : créer un compte Happyvisio

**De 9h45 à 11h45**

**TROUVILLE SUR MER**  
**Maison des associations**  
**Quai Albert 1<sup>er</sup>**

**De 14h à 16h**

**CAMBREMER**  
**Foyer familial**  
**8 rue des Tilleuls**

Public +60 ans – Gratuit sur inscription

**Inscription auprès du CLIC** ☎ 02 31 65 38 71 ou [clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)

En vous inscrivant, vous vous engagez à participer aux 8 séances qui se dérouleront les **12/03, 02/04, 09/04, 16/04, 07/05, 14/05, 21/05 et 28/05**

## Café Parlotte

**Un espace convivial de discussion pour rompre la solitude, partager des expériences et des projets**

En 2024, les membres du Café Parlotte sont invités à contribuer à l'organisation d'un projet d'action (théâtre forum, ateliers ...) pour continuer à briser la solitude et l'isolement.

Vous aussi, vous avez envie de participer à un projet collaboratif ? Rejoignez-nous !



**Lundi 11 mars 2024**

De 14h à 16h

Circonscription d'action sociale

14 rue de la Chaussée Nival à PONT-L'ÉVÊQUE

+ d'infos auprès du CLIC

☎ 02 31 65 38 71

[clicpaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugenord@calvados.fr)



**Renseignements 06 64 44 01 25**

**02 31 65 38 71 ou 02 31 28 86 00**

[Voir le programme complet \(pdf\)](#)

*Pour les sorties et activités, les aidants peuvent venir accompagnés du proche aidé.*

## Café des Aidants Lions Alzheimer

Un espace de rencontre et d'information destiné aux proches aidants quel que soit la pathologie du proche aidé. Chaque séance permet de rencontrer d'autres aidants, de partager son expérience ou un moment de détente et de bien-être, de trouver une écoute bienveillante et du soutien dans un cadre convivial.

De 14h à 16h

**Jeudi 14 mars**

Atelier couleur (art thérapie)

À la résidence Domitys Le Carrousel

4 avenue André Thiers à CABOURG

**Jeudi 11 avril**

Sortie au Musée – Villa du Temps retrouvé

15 rue du Président Poincaré à Cabourg

## PRINTEMPS DES CLIC **BOUGEONS ENSEMBLE !**

Dans le cadre de la labélisation «Terre de jeux 2024», cette 10ème édition du « Printemps des CLIC » se fera sous le signe des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Pour entretenir la flamme, de nombreux partenaires vous concoctent une édition dynamique et conviviale. Venez découvrir et pratiquer un large panel d'activités physiques qui illustre la richesse de l'offre sportive et de loisirs de notre Département. Un village des jeux viendra compléter la programmation où surprises et animations vous attendront.

Sports individuels, collectifs, de pleine nature, adaptés, autant de propositions qui vous permettront d'exercer vos talents d'athlètes.

Les CLIC du Calvados et leurs partenaires vous invitent à ce rendez-vous exceptionnel, animé par *le talentueux speaker*, Pierre SALZMANN, animateur emblématique sur le territoire et parrainé par *le paralympien multimédaillé*, Alain PICHON, ancien joueur français de tennis de table paralympique, triple champion du monde et triple champion d'Europe.

**Mardi 16 avril 2024** de 10h à 17h  
Stade Héлитas - 10 Avenue Albert SOREL à CAEN

Public dès 60 ans – Gratuit

**Repas : apportez votre pique-nique**

**Comment s'y rendre ? Navette gratuite depuis  
Deauville et Pont-l'Évêque**

**Inscription au 02 31 65 38 71**  
[clipcaysdaugenord@calvados.fr](mailto:clipcaysdaugenord@calvados.fr)



### CABOURG

#### DÉJEUNER DES ÎLES

23,50 €

Jeudi 7 mars – 12h

#### DÉJEUNER DE LA SAINT-PATRICK

23,50 €

Dimanche 17 mars – 12h

#### ATELIER FLORAL

10 €

Jeudi 21 mars – 15h30

Réservation et paiement avant le lundi 18 mars à l'accueil

#### CONFÉRENCE SUR LES VIKINGS

Vendredi 22 mars – 15h

#### BELLES RENCONTRES (JOURNÉES PORTES OUVERTES)

Vendredi 22 & samedi 23 mars

#### COURS DE YOGA

Samedi 23 mars – 15h

8 personnes maximum – inscription obligatoire auprès de Sarah

#### PROGRAMME NUTRISIEL PAR L'ASSOCIATION SIEL BLEU – AVEC LE CLIC

Vendredi 29 mars – 13h30 à 17h30

#### CONCOURS DE DESSIN POUR LES ENFANTS DE 4 ET 5 ANS

Mardi 9 avril – 15h

Organisé par l'association « Les amis de Cabourg »

Thème : « Raconte-nous les Jeux Olympiques »

Gratuit – inscription obligatoire auprès de Sarah

#### DÉJEUNER JAPONAIS SUIVI D'UNE CONFÉRENCE SUR LE JAPON MÉDIÉVAL

Mardi 10 avril – 12h et 15h

Déjeuner 23,50 € et conférence gratuite

#### LOTO AU PROFIT DE LA SNSM

3 € le carton

Mardi 16 avril – 15h

Réservation obligatoire

Réservation auprès de l'accueil :

**Domitys « Le Carrousel »**

**4 avenue André Thiers**

**14390 Cabourg**

**Contact : 02 31 28 86 00**

### DEAUVILLE

#### LE DANCING AUX FRANCISCAINES

En toute convivialité, dix artistes vous invitent à vivre un moment artistique collectif et joyeux à la découverte des danses Hip-hop.

Places limitées

Vendredi 1<sup>er</sup> mars de 15h00 à 18h00

départ du Club Jacques Letarouilly à 14h30

#### JOURNÉE « BIEN VIEILLIR À DOMICILE »

Un ergothérapeute de l'association Soliha sera présent dans le Sensibus pour vous présenter comment aménager votre domicile, les aides techniques et matérielles pouvant être mises en place, afin d'améliorer votre confort.

Mardi 5 mars à partir de 9h00 Place du marché à DEAUVILLE et l'après-midi à SAINT-ARNOULT Divers stands et ateliers vous proposeront des informations pour « Bien vieillir à domicile » de 14h00 à 17h00 au Club Jacques Letarouilly.

#### ATELIER CRÉATION

Réalisez à votre rythme selon votre envie : pliage de livre, macramé, recyclage de pot de confiture en photophore, bijou en perles, mangeoire à oiseaux, modelage ...

Places limitées

Les mercredis 6, 13, 20 et 27 mars

de 14h30 à 16h30

#### EXPOSITION

##### « LES ALLÉES D'UN AUTRE MONDE » PAR ZAO WOU-KI AUX FRANCISCAINES

Les Franciscaines vous invitent à plonger dans l'univers fascinant de Zao Wou-Ki, une expérience artistique qui transcende les frontières culturelles et temporelles.

Places limitées

Jeudi 7 mars à 15h00

Départ du Club Jacques Letarouilly à 14h30

### DEAUVILLE

#### ATELIER PEINTURE

Créez votre tableau à partir d'une photo, d'une esquisse, au couteau ou au pinceau sur une base d'acrylique

Places limitées

Les vendredis 8, 15, 22 et 29 mars  
de 14h30 à 16h30

#### (POUR RAPPEL) POURSUITE DE L'ACTIVITÉ « QI-GONG » (COMPLET)

Venez découvrir cet art martial appelé QI-GONG, gymnastique chinoise basée sur la maîtrise du souffle associée à des mouvements lents.

Les lundis 11, 18 et 25 mars de 14h30 à 16h30

#### CONFÉRENCE « SOPHROLOGIE, SOMMEIL ENTRE VEILLE ET ÉVEIL »

Comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître son architecture, la régulation veille-sommeil.

En partenariat avec l'ASEPT

Mardi 12 mars à 14h30 au Club Jacques Letarouilly

#### CONFÉRENCE « BIEN VIEILLIR ENSEMBLE » À L'HÔTEL DE VILLE DE TROUVILLE-SUR-MER

Conférence animée par Clément Boxebeld, auteur et co-fondateur du média Oldyssey

Jeudi 14 mars à 14h30

Départ du Club Jacques Letarouilly à 14h00

#### GYM. DOUCE

Avec un éducateur sportif de l'association « Siel Bleu », venez découvrir les bienfaits de la gym. douce. Les séances se dérouleront au Club Jacques Letarouilly sauf pendant les vacances scolaires de la zone B.

Places limitées

Les vendredis 15, 22 et 29 mars  
de 9h00 à 10h00, de 10h00 à 11h00 (complet) et  
de 11h à 12h00 (complet)

#### ATELIER DE SOPHROLOGIE

Découvrez les différentes techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

Avec la participation d'un médecin du Centre de prévention AGIRC-ARRCO, en partenariat avec l'ASEPT

Places limitées

les mardis 19 et 26 mars  
de 14h30 à 15h30

#### ATELIER CRÉATION

Réalisez à votre rythme selon votre envie : pliage de livre, macramé, recyclage de pot de confiture en photophore, bijou en perles, mangeoire à oiseaux, modelage ...

Places limitées

Les mercredis 3 et 10 avril  
de 14h30 à 16h30

#### EXPOSITION « LE SPORT, POUR LA BEAUTÉ DU GESTE » AUX FRANCISCAINES

Pour inaugurer cette année olympique, Les Franciscaines présentent l'exposition « Le sport, pour la beauté du geste », une exploration du geste sportif dans sa dimension physique, technique et spirituelle.

Places limitées

Jeudi 4 avril à 15h00

Départ du Club Jacques Letarouilly à 14h30

#### GYM. DOUCE

Avec un éducateur sportif de l'association « Siel Bleu », venez découvrir les bienfaits de la gym. douce. Les séances se dérouleront au Club Jacques Letarouilly sauf pendant les vacances scolaires de la zone B.

Places limitées

Les vendredis 5, 12 et 19 avril  
de 9h00 à 10h00, de 10h00 à 11h00 (complet) et  
de 11h à 12h00 (complet)

#### ATELIER PEINTURE

Créez votre tableau à partir d'une photo, d'une esquisse, au couteau ou au pinceau sur une base d'acrylique

Places limitées

Les vendredis 5, 12 et 26 avril  
de 14h30 à 16h30

#### ATELIER DE SOPHROLOGIE

Découvrez les différentes techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

Avec la participation d'un médecin du Centre de prévention AGIRC-ARRCO, en partenariat avec l'ASEPT

Places limitées

les mardis 9, 16, 23 et 30 avril  
de 14h30 à 15h30

### **ATELIER « LES BIENFAITS DE L'ALOE VERA »**

En compagnie d'Amélie, vous découvrirez les bienfaits de cette plante aux mille vertus.

Places limitées

Jeudi 11 avril

de 14h30 à 16h30

### **EXPOSITION « THIBAULT LAGET-RO » À PONT-L'ÉVÊQUE**

L'exposition « Entre deux rives », prenant place aux Dominicaines, est la suite d'un long travail de réflexion commencé par Thibault Laget-Ro en 2011, le menant de la Méditerranée à l'Amérique du Sud.

Places limitées

Jeudi 25 avril de 15h00 à 16h30

Départ du Club Jacques Letarouilly à 14h30

### **LOTO**

Participez à un moment de détente grâce à notre traditionnel Loto du Club

Mardi 30 avril

de 14h30 à 16h30

*Voyage des Aînés (pour les Deauvillais uniquement) :  
Jeudi 23 mai*

*Inscriptions au CCAS de DEAUVILLE du lundi 15 avril  
au vendredi 26 avril inclus (aux horaires d'ouverture)*

Réservation auprès de :

**Club Jacques Letarouilly**  
**29 rue Albert Fracasse**  
**14800 DEAUVILLE**  
**Contact : 02 31 88 29 97**

### **DIVES-SUR-MER**

#### **BELLES RENCONTRES (JOURNÉES PORTES OUVERTES)**

Vendredi 22 & samedi 23 mars

Réservation auprès de :

**Domitys « Les Safrans »**  
**1 rue Jean Isabelle**  
**14160 DIVES-SUR-MER**  
**Contact : 02 58 23 00 00**