

# L'AGENDA de votre



## Conférence « mémoire tonique »

Comprendre le fonctionnement de la mémoire et son évolution avec l'avancée en âge  
Possibilité de s'inscrire à des ateliers de stimulation à l'issue de la conférence



☐ **Jeudi 18 janvier à 10h**

Salle des fêtes Louis Saint Jean - 1 chemin aux prêtres  
au **FRESNE CAMILLY**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

## Prévention routière

L'association AGIR ABCD vous propose une révision du code de la route



☐ **Jeudi 25 janvier 2024 de 9h30 à 17h**

Résidence Les Jardins d'Arcadie - 93 avenue de la mer  
à **OUISTREHAM**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

## Tennis Santé

Venez découvrir cette activité adaptée aux séniors autour d'un petit déjeuner convivial  
Possibilité de s'inscrire ensuite à une initiation de 4 séances (12€)



☐ **Lundi 22 janvier à 10h**

Cour couvert de l'édit – Rue de l'édit  
à **COURSEULLES SUR MER**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

# Calvados



LE DÉPARTEMENT

### Quiz sur les économies d'énergie

Conseils et information pour une meilleure gestion de l'énergie



☐ **Jeudi 15 février de 14h30 à 16h**

Mairie - 15 rue de Caen  
à **CRESSERONS**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

### Arnaques, démarchages abusifs, escroqueries...

Comment se prémunir du démarchage à domicile, par téléphone ou sur internet ?



☐ **Vendredi 9 février de 9h30 à 12h**

La Ferme - Avenue Albert Camus  
à **HERMANVILLE SUR MER**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC*

### Forum « Halte aux douleurs »

Journée consacrée à la gestion des douleurs

☐ **Lundi 25 mars**

Le Pavillon – 11 rue des Arts  
à **OUISTREHAM**



#### Programme:

9h: Ouverture du forum

9h30 - 10h: Inscription aux ateliers de l'après midi

10h -11h30: Conférence

11h30: Accès libre aux stands

14h - 16h30: Ateliers au choix « Manger avec plaisir! » et/ou « Faites bouger vos articulations »

16h30: Clôture du forum

*Renseignements auprès de votre CLIC*

*Entrée libre et gratuite sous réserve des places disponibles*

**Nos partenaires vous proposent...**

### Visites de convivialité

Des volontaires embauchés en service civique par Unis Cité s'engagent pour vous proposer des temps de convivialité à domicile: jeux de société, balades, accompagnement à l'utilisation des outils numérique.

☐ **Jusqu'à juin 2024**

Secteurs de **OUISTREHAM, COURSEULLES, DOUVRES LA DELIVRANDE et EPRON**



*Renseignements et inscription au 07.67.04.50.71 ou [cverdun@uniscite.fr](mailto:cverdun@uniscite.fr)*

### Aide aux Démarches En Ligne (ADEL)

Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ou face à vos outils numériques ? Ne restez pas bloqué(e) devant votre écran. Entretiens sans rendez-vous pour une aide personnalisée et confidentielle avec un bénévole  
Gratuit



☐ Le mardi de 14h30 à 17h30

☐ Le jeudi de 9h30 à 12h30

*Hors vacances scolaires*

Centre socio-culturel ADAJ – 8 rue de l'Eglise  
à DOUVRES LA DELIVRANDE

### Cinépartage

L'association CinéNacre, le centre socio culturel ADAJ et la commune de Douvres la Délivrande proposent une séance de cinéma (3,50€) et une collation en fin de visionnage pour échanger ou papoter.

☐ Le mardi - Une fois par trimestre

Ciné Nacre - 5 allée du temps libre

à DOUVRES LA DELIVRANDE

**Sans inscription**

*Renseignements au CCAS de la mairie de Douvres au 02.31.36.24.28 / [stlejeune@mairie-douvres14.com](mailto:stlejeune@mairie-douvres14.com)  
ou ADAJ au 02.31.37.18.04*

### Trop vieux pour le sport ?

Venez tester les parcours faits pour vous  
Participation: 10€ par un parcours de 5 séances



#### **Douvres Aïkido Budo**

Equilibre, renforcement musculaire, bien-être dans la vie de tous les jours

☐ Les mercredis 10, 17, 24 janvier ; 3 et 7 février 2024 de 16h à 17h30

#### **Esprit karaté Douvres**

Renforcement musculaire, idéal pour les personnes souhaitant débuter une pratique de façon progressive –  
Dispositif sport santé

☐ Les samedis 16, 23, 30 mars; 6 et 13 avril 2024 de 17h à 18h30

*Renseignements et inscription au CCAS de la mairie de Douvres au 02.31.36.24.28  
ou [stlejeune@mairie-douvres14.com](mailto:stlejeune@mairie-douvres14.com)*



### Moi, mon âge... et mon bien-être

Sophrologie - Yoga - Danse sportive - Equilibre et souplesse - Qi Gong

Tarif: 7€/séance

Vous avez envie de découvrir ces pratiques ?

Une présentation de ces activités sera réalisée par les intervenants:

☐ **Vendredi 12 janvier 2024 de 14h à 15h30**

Centre socio culturel ADAJ – 8 rue de l'Eglise  
à DOUVRES LA DELIVRANDE

*Inscription avant le 10 janvier*

### Bien vieillir - Et si certaines de nos habitudes avaient un rôle à jouer ?

Après-midi débat animé par Julie Gonneaud, chercheur, Unité Inserm 1237-PhIND, Equipe Neuropresage

☐ **Lundi 22 janvier 2024 de 14 à 16h**

Centre socio culturel ADAJ – 8 rue de l'Eglise  
à DOUVRES LA DELIVRANDE

*Renseignements et inscription au 02.31.37.18.04 ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)*

### Aux Sablés de Riva

L'EHPAD RivaBel Age vous propose un espace d'accueil, d'échanges et d'informations pour les aidants et pour les personnes âgées souhaitant nouer de nouveaux liens.

☐ **Vendredi 12 janvier 2024 de 14h30 à 16h**

Vie ma vie (se mettre dans la peau de mon proche)

☐ **Vendredi 26 janvier 2024 de 14h30 à 16h**

Se comprendre: Techniques de communication, validation...

☐ **Vendredi 9 février 2024 de 14h30 à 16h**

L'alimentation : préserver son capital santé

☐ **Vendredi 23 février 2024 de 14h30 à 16h**

L'animation en EHPAD c'est quoi ?

☐ **Vendredi 15 mars 2024 de 14h30 à 16h**

Moi l'aidant (la culpabilité, le refus, l'épuisement si on en parlait ?)

☐ **Vendredi 29 mars 2024 de 14h30 à 16h**

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer

Pôle d'activités et de soins adaptés PASA  
EHPAD RivaBel'Age - 5 avenue Colonel Dawson  
à OUISTREHAM

*Renseignements et inscription au 02.31.08.35.00 ou [accueil.rivabelage@normandie-generation.fr](mailto:accueil.rivabelage@normandie-generation.fr)*



### Alimentation et Nutrition

Sensibilisation à l'importance de bien se nourrir au travers de jeux, de quiz et de dégustations puis réalisation de recettes en 3 séances:



☐ Les mardis 16 et 30 janvier et 6 février 2024 de 15h30 à 17h30

Salle La Ferme – avenue Albert Camus  
à HERMANVILLE SUR MER

### Bien chez soi

Suite au passage du Sensibus, l'objectif est d'apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement en répondant aux nouveaux besoins des séniors.

☐ Conférence «Bien chez soi» le vendredi 23 février 2024 à 14h

☐ Ateliers les vendredis 15, 22 et 29 mars 2024 de 14h à 16h30

Salle La Ferme – avenue Albert Camus  
à HERMANVILLE SUR MER

*Renseignements et inscription au CCAS de la mairie d'Hermanville au 02.31.36.18.00  
ou [ccas@hermanville-sur-mer.fr](mailto:ccas@hermanville-sur-mer.fr)*

### Spectacle « Le tir sacré »

Performance théâtrale et dansée sur le commentaire sportif  
Plein tarif: 15€ / Tarif réduit: 10€ / -12 ans: 5€

☐ samedi 27 janvier 2024 à 20h30



### Spectacle « Augustin Mal n'est pas un assassin – La Cité Théâtre »

D'après le roman de Julie DOUARD  
Plein tarif: 15€ / Tarif réduit: 10€

☐ samedi 10 février 2024 à 20h30

### « Blues au studio – Sean Mack MacDonald »

La musique noire américaine que joue ce duo nécessite une vraie passion pour ne pas être égratignée. De la passion, de la sincérité et une bonne dose d'humilité...

Tarif: 19€

☐ samedi 27 janvier 2024 à 20h30

Le Studio– place des Canadiens  
à BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE THUE ET MUE

*Renseignements au 02.31.80.47.07 ou sur [www.thueetmue.fr/agenda](http://www.thueetmue.fr/agenda)*

### Exposition « Aux sports citoyens »

En lien avec le spectacle « Le tir sacré », la médiathèque La Croisée des Mots accueille une exposition des Archives du Calvados intitulée « Aux sports citoyens »



☐ Du mercredi 10 janvier 2024 au samedi 10 février 2024

Lundi 14h-19h

Mardi /Jeudi /Vendredi 14h-19h

Samedi 9h30-12h30

### **« La cabane à jouer »**

Temps de partages pour petits et grands. Venez découvrir des jeux de société à la Croisée des Mots. En famille ou entre amis, seul ou accompagné, venez tester la sélection de jeux mise en avant et pourquoi pas repartir avec un des nombreux titres de notre collection.

☐ Le samedi 10 février 2024 à partir de 10h

La Croisée des Mots – Médiathèque – 10 place des Canadiens  
à BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)

*Renseignements au 02.31.80.47.07 ou sur [www.thueetmue.fr/agenda](http://www.thueetmue.fr/agenda)*

### Pour tout renseignement complémentaire :

**CLIC de Caen Ouest**

Rue de l'église

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02.14.47.55.30

✉ [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

*Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30*

*Fermé le mercredi après midi*

**TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE**

Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement