

# L'AGENDA de votre



## ATELIERS DANSE D'EXPRESSION

La danse est une activité bénéfique pour la santé. En plus d'être bon pour le souffle, elle développe le sens de l'équilibre, permet d'entretenir la masse musculaire, fait travailler la souplesse et la coordination.

Les 12 séances d'1h30 seront animées par un professionnel diplômé.

*Un engagement sur les 12 séances est demandé.*

**Les Mardis**  
**4 avril au 4 juillet**  
hors vacances scolaires

**10h à 11h30**

**Salle des fêtes**  
**place de la mairie**  
14680 BRETTEVILLE  
SUR LAIZE

**GRATUIT** – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## ATELIERS SELF DEFENSE

Venez découvrir le self-défense... Cette activité permet de d'apprendre à se défendre par des gestes simples et efficaces en cas d'éventuelle agression. En plus des aspects physique la pratique du self-défense développera votre sentiment de sécurité et votre estime personnelle. Les séances sont accessibles même pour les novices!

Les 12 séances d'1h30 seront animées par un professionnel diplômé.

*Un engagement sur les 12 séances est demandé.*

**Les Jeudis**  
**6 avril au 13 juillet**  
hors vacances scolaires

**10h à 12h**

**Salle Bernard Anquetil**  
**mairie**  
14170 BERNIERES  
D'AILLY

**GRATUIT** – Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

## CODE DE LA ROUTE ET SECURITE ROUTIERE

Le temps d'une journée, l'association AGIR abcd propose à une quinzaine de personnes d'aborder le code de la route et la sécurité routière. Au programme :

- Le matin : un quizz pour actualiser ses connaissances
- L'après-midi : des échanges, des informations sur la sécurité routière (vitesse, distance de sécurité, l'alcool au volant, l'incidence sur l'âge...)

*L'engagement à la journée est nécessaire*

**Vendredi 5 mai**

**9h30 - 12h30  
et  
14h - 17h**

**Salle des fêtes  
14700 SAINT  
GERMAIN LANGOT**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Prévention des accidents domestiques

**Une réunion de présentation et d'échanges** avec le public d'1h30 pour sensibiliser sur l'intérêt et les enjeux de la prévention des accidents domestiques.

Les personnes intéressées pourront ensuite s'inscrire à **deux ateliers de suite**:

Atelier N°1:

- Les différentes chutes, évaluer les risques au sein de son domicile, mise en place des mesures de prévention

Atelier N°2:

- Les axes d'amélioration à domicile, adaptations possibles, amélioration de l'habitat et aides techniques

*L'engagement aux 2 ateliers est demandé.*

**Lundi 15 mai**

**CONFERENCE  
14h à 15h30**

**Centre socio-culturel  
Salle Gallon  
1 rue des prémontrés  
14700 FALAISE**

**Vendredi 26 mai**

**Atelier 1  
9h à 12h**

**Vendredi 26 mai**

**Atelier 2  
14h à 17h**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Printemps des CLIC

Tous les ans les 7 CLIC du département proposent une action commune « le printemps des CLIC ».

Cette année la thématique du bien-être sera proposée avec différentes animations et ateliers tout au long de la journée.

Programme détaillé disponible auprès du CLIC à partir du 1<sup>er</sup> mai.

**Mardi 6 juin**

**De 9h45  
À 17h**

**Salle polyvalente  
2 rue de Langannerie  
URVILLE**

**GRATUIT – Inscription conseillée** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## L'Apaisante – à destination des aidants familiaux

Au quotidien, vous accompagnez, aidez un proche souffrant ou dépendant au quotidien. Vous êtes « aidant », cette action est pour vous!

Dans un lieu d'exception, nous vous proposons un après-midi de détente autour de plusieurs ateliers, en présence de nombreux partenaires et professionnels du secteur.

Possibilité de venir accompagné de son proche qui sera pris en soin par des professionnels et pourra profiter d'une animation musicale

**Jeudi 15 juin**

**14h-17h**

**Domaine de la Tour  
SAINT PIERRE  
CANIVET**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## 1, 2, 3 BUDGET

Nous vous proposons de venir jouer autour de la thématique du budget.

Avec l'augmentation du coût de la vie, comment faire pour maîtriser son budget ? Venez vous informer, échanger à partir d'un quizz et jeu de plateau.

Les professionnels présents répondront à vos questions, et vous apporterons des astuces du quotidien.

**Vendredi 16 juin**

**9h30 - 12h**

**Salle d'activité  
Maison des loisirs  
Rue Louis Lefèvre  
14420 POTIGNY**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## Initiation au numérique – ateliers

L'ASEPT de Normandie propose 8 ateliers pour vous familiariser avec la tablette tactile et utiliser internet.

Au programme : initiation aux réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram...), découverte de Skype, WhatsApp..., apprentissage pour télécharger des applications ludiques et pratiques mais aussi enregistrer vos photos et vidéos.

*L'engagement aux 8 séances est demandé.*

*Matériel mis à disposition. Possibilité de venir avec son matériel.*

**Les lundis  
Du 12 Juin  
au 31 juillet**

**9h45 – 11h45**

**Salle de réunion  
Mairie  
14190 GRAINVILLE  
LANGANNERIE**

**GRATUIT – Places limitées sur inscription** auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

## D'AUTRES ACTIONS A VENIR

**FORUM HABITAT – Mardi 20 juin - St Pierre sur Dives**

**BALADE GOURMANDE...**

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

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement**

(afin de faire bénéficier de votre place à une personne sur liste d'attente)

### Renseignements - Inscriptions :

**CLIC de Falaise**

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : [clicdefalaise@calvados.fr](mailto:clicdefalaise@calvados.fr)

N'hésitez pas à contacter le CLIC pour recevoir l'agenda!