

L'AGENDA de votre



Juin – Juillet 2025

A partir de septembre 2025, votre agenda sénior sera diffusé par mail c'est pourquoi nous vous invitons à nous communiquer dès à présent une adresse mail au CLIC 02 14 47 52 35 ou à clicdefalaise@calvados.fr.

Des exemplaires « papier » sont disponibles au CLIC Falaise 4 rue de la résistance, Maison Des Solidarités 5 rue du Dr Gourdin Thury-Harcourt le Hom et auprès de différents partenaires (MJC, centres socio-culturels, espaces de vie sociale, résidences autonomie...).

En cas de difficulté, contactez-nous.

Découverte de la pratique de « Boules Lyonnaises »

Nous vous proposons 6 séances pour découvrir les boules lyonnaises. Activité de lancer de précision, accessible à tous, elle favorise l'échange le partage et la convivialité

Cette activité physique douce sollicite les capacités d'attention, de mémoire, de concentration alliées à des qualités techniques et physiques qui mettent en évidence la coordination, l'équilibre et les capacités énergétiques de l'individu.

Engagement aux 6 séances demandé. Apportez : gourde d'eau et chaussures fermées.

Mardi 10 juin
Jeudi 12, 19, 26
juin
Mardi 1^{er} juillet
Jeudi 3 juillet

14h - 15h30

Terrain de pétanque
Léon Ruel
Domaine de la
Fresnaye
FALAISE

Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

BEE CYCLE : activités vélo

Bee-cycle, l'atelier vélo de la Ruche-ressourcerie vous propose des balades à vélo groupées adaptées à vos capacités en juin.

Vous avez des attentes précises concernant le vélo (entretien vélo, maniement du vélo, découverte et prise en main VAE, sécurité routière, mise en circulation...) contactez Bee-cycle pour vous proposer un programme adapté à votre demande.

**Mardi 3, 10, 17, 24
JUN**

14h – 16h

**Bee-cycle
Impasse coluche
FALAISE**

GRATUIT – Information et inscription auprès de Bee-cycle 06 68 42 90 11 ou velos@laruche-ressourcerie.fr

Balade botanique

Au cœur de la forêt de Grimbosq, Mme FOSSE herboriste paysanne proposera une balade botanique pédestre de 4kms au cours de laquelle elle vous fera découvrir les vertus des plantes sauvages et vous apprendra à les reconnaître et les utiliser.

Munissez vous de chaussures adaptées à la marche

Mardi 10 juin

10h – 12h00

**Départ
Parking Chêne Guillot
Forêt de GRIMBOSQ**

Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Théâtre « Mme Reinette »

Le CLIC, la ville de Falaise et SOLIHA Normandie vous proposent une pièce de théâtre originale et divertissante sur la thématique de la prévention des chutes, jouée par la compagnie Folial

A l'issue de la représentation, les participants pourront enrichir ce moment convivial et découvrir différents stands animés par les professionnels (CARSAT, SENSIBUS*, CLIC, AGIRC ARRCO, SOLIHA, CCAS Falaise...)

**Retrouver les dates de passage du sensibus dans le calvados à la fin de l'agenda.*

Mardi 24 juin

**13h45 ouverture
des portes
14h30 début du
spectacle**

**Salle de spectacle le
FORUM
2 boulevard de la
libération
FALAISE**

GRATUIT – Entrée libre information et renseignement auprès du CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

CYBER JUIN

Le « **Cyber juin** » est un évènement proposé par UNICAEN pour sensibiliser le grand public à l'usage du numérique. Le CLIC et les conseillers numériques du Calvados vous proposent un temps d'échange et d'information interactif sur la cyber-sécurité et le cyber-achat.

CYBER SECURITE

Lundi 2 juin 14h-16h salle de réunion 1^{er} étage CLIC 4 rue de la résistance FALAISE. Informations/Inscription* auprès de Florian : 06.98.64.82.15

Mardi 3 juin 14h-16h salle des fêtes le bourg BONNOEIL. Informations auprès de Benjamin : 06.58.54.81.75

Lundi 16 juin 10h-12h Maison de Services 4 rue du Dr Gourdin Thury Harcourt LE HOM. Informations auprès d'Olivier : 06 98 64 80 74

Lundi 16 juin 14h-16h mairie 12 route de Thury Harcourt VILLERS CANIVET. Informations/inscriptions* auprès de Benjamin : 06.58.54.81.75

Lundi 23 juin 14h-16h Salle des Mariages Mairie BRETTEVILLE SUR LAIZE. Informations auprès d'Olivier : 06 98 64 80 74

CYBER ACHAT

Lundi 2 juin 14h-16h Maison de Services 4 rue du Dr Gourdin Thury Harcourt LE HOM. Informations auprès d'Olivier : 06 98 64 80 74

Mardi 17 juin 10h-12h salle des fêtes 5 venelle des bambins (derrière l'école) SAINT GERMAIN LE VASSON. Informations auprès d'Olivier : 06 98 64 80 74

Juin 2025

En territoire de

**Cingal Suisse
Normande**

Et

Pays de Falaise

GRATUIT – *Inscription recommandée car capacité salle limitée. CLIC de Falaise au 02 14 47 52 35 ou clicdefalaise@calvados.fr

Vous souhaitez recevoir l'agenda par mail, contactez :

CLIC Falaise 4 rue de la Résistance 14700 FALAISE

Tél : 02 14 47 52 35 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.

📍 **Espace Public Numérique (EPN) 1 rue des Prémontrés Falaise - 02 31 41 66 84 e pn@falaise.fr**

Il accompagne tous les publics aux usages numériques. **Abonnement gratuit à l'espace numérique.**

- **Accès libre en présence d'un animateur** pour vous aider sur vos questions en lien avec vos outils : mardi 13h30-16h30 / jeudi 13h30-16h30 / vendredi 10h-12h

- **Ateliers smartphone pour débutant dès septembre**

Jeudi 10h-12h; 8 séances sur inscription auprès de Mme Roussel 02 31 41 66 84

- **Ateliers ordinateur pour débutant dès septembre**

Jeudi 10h –12h; 10 séances sur inscription auprès de Mme Roussel 02 31 41 66 84

- **Agir avec un clic** : rendez-vous individuels pour vos démarches administratives sur internet au 07 62 53 05 06

📍 **Ateliers numériques « les applications ludiques et pratiques » animés par Présence Verte - Mairie 21 rue des canadiens 14420 USSY**

5 séances de 2h par groupe de 10 personnes – niveau intermédiaire

Les jeudis 9h45-11h45 à partir du 5 juin

Information et inscription au 02.31.90.83.59

📍 **SENSIBUS** – Le bus du bien vieillir Ce bus itinérant informe sur les solutions et aides innovantes permettant de bien vieillir chez soi ; les aides techniques et de confort facilitant le quotidien, ainsi que les possibilités d'adaptation du logement. Une ergothérapeute sera présente pour guider les visiteurs.

Mercredi 4/06 10h-18h à Caen, sur le parking de la Résidence Séniors – Les Templitudes « Malherbe »

Jeudi 12/06 9h30-17h à Vire, salle à définir,

Lundi 16/06 9h-12h à Saint-Pierre-en-Auge, sur le marché de la commune

Lundi 16/06 14h-16h30 à Cambremer, place de l'Eglise

Mardi 24/06 15h à 17h à Falaise, Salle du Forum

Mercredi 25/06 après-midi à ST GERMAIN LA BLANCHE HERBE, Salle Ardenna

Information et renseignement : contact.sensibus@solihanormandie.fr

06 40 84 75 35

📍 **FAMILLE RURALE SOUMONT SAINT QUENTIN – JEUX MEMOIRE**

L'association Famille Rurale de Soumont Saint Quentin propose aux séniors des séances amusantes et ludiques pour faire travailler sa mémoire sous forme de jeux en petit groupe pour faciliter les échanges et la convivialité.

Les mercredis 11 et 25 juin salle Joseph LARUE à Soumont Saint Quentin

D'autres séances seront proposées à partir de septembre 2025

Inscription et information auprès de M. HEURTIN heurтинphilippe@orange.fr

06 08 34 12 82 ou LAINE Marie-Françoise 06 71 38 80 30
lainejeanlouis@orange.fr

📍 **ESA SIAD FALAISE - REPAUSEZ-VOUS**

Vous vous occupez d'un proche malade, en situation en handicap, en perte d'autonomie? Deux jeudis après-midi par mois, l'ESA-SIAD de Falaise vous propose de venir profiter d'un moment convivial et de détente. L'accueil de votre proche aidé est possible.

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

📍 **Relais du bien-être Clos des Marronniers Douvres la Délivrande – Séjour parcours prévention pour les aidants**

Séjour de 3 jours et 3 nuits du 12 au 15 octobre destiné aux aidants pour un parcours prévention alliant bien-être et sérénité. Des ateliers animés par des professionnels, des recherches de solution de prise en charge de votre proche

Gratuit (places limitées) sur inscription au 06 78 37 11 44
sejours@relaisdubientetre.com

📍 **MSA Côtes Normandes – séjours vacances**

Soucieuse de lutter contre l'isolement des seniors et de proposer du répit aux aidants, la MSA Côtes Normandes propose comme chaque année un **séjour vacance** Du 6 au 10 octobre au centre AVMA « Les Quatre Vents », sur l'île de Noirmoutier. Réservé aux ressortissant de la MSA à titre principal et dans l'une de ces situations : aidant / aidé, retraité seul, personne de plus de 55 ans en situation de handicap

Sur inscription auprès du 06 31 25 38 80

📍 **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