



La
**Maison
départementale
des solidarités**



**AGENDA SENIORS CLIC Falaise Suisse Normande
Mai – Juin 2026**

Douleurs articulaires et si on agissait !

Cette action a pour objectif de prévenir les douleurs articulaires par des approches théoriques et pratiques. Vous serez informés sur les causes des douleurs articulaires notamment le mal de dos et l'arthrose, l'identification des outils qui aident à réduire les douleurs. L'action se compose de 4 séances conviviales de 2 heures animées par des professionnels de santé (kinésithérapeute, psychologue).

Engagement sur les 4 séances demandé

**Mardis
19/05, 27/05, 02/06,
09/06**

14H - 16H

**Salle du conseil
71 rue de l'église
(Mairie)
LES MOUTIERS EN
CINGLAIS**

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès de Gaëlle COINTRE 06 42 86 39 30 ou gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr

PRINTEMPS DES SENIORS : 12^{ème} édition « Séniors et animaux : le pouvoir du lien »

Venez profiter de la projection du film « Le Procès du chien » - comédie helvético-française de Lætitia Dosch
Synopsis : Avril, avocate abonnée aux causes perdues, s'est fait une promesse : sa prochaine affaire, elle la gagne ! Lorsque Dariuch, client aussi désespéré que sa cause, lui demande de défendre son fidèle compagnon Cosmos, les convictions d'Avril reprennent le dessus. Commence alors un procès aussi inattendu qu'agité : Le Procès du Chien. A l'issue du film, des échanges auront lieu en présence d'un expert sur le sujet.

Retrouvez au sein des Médiathèques de Falaise, Potigny, Morteaux Couliboeuf et Pont d'Ouilly des collections sur cette thématique

**Mardi
19 mai**

14H - 17H

**Cinéma L'entracte
8 rue Cuvigny
FALAISE**

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

Flânerie botanique

Venez découvrir la flore lors d'une balade pédestre guidée par un botaniste. Vous pourrez :

- Observer la nature à la loupe,
- Découvrir les plantes à partir de devinettes poétiques,
- Profiter du grand air au rythme de la musique et vous détendre

Pensez à vous équiper de chaussures fermées et vêtements adaptés à la météo.

**Mercredi
20 mai**

10H - 12H

Espace de Vie Rurale
la forge
10 place de la mairie
SAINT REMY SUR
ORNE

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

Café IA (Intelligence Artificielle)

L'intelligence Artificielle se développe, elle fait partie de notre quotidien. Mais qu'est-ce que c'est exactement? Comment cela fonctionne ?

Le conseiller numérique du département vous propose de venir échanger sur ce sujet en partageant un café.

Jeudi 21 mai

14h - 16H

Salle des mariages
Mairie
BRETTEVILLE SUR
LAIZE

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

BIENVENUE A LA RETRAITE

Destinée aux personnes retraitées depuis moins de 2 ans ou en phase de l'être dans les 6 mois, cette action a vocation à vous vous accompagner pour une retraite sereine.

C'est un parcours sur 2 journées pour aborder :

- À la retraite, mes démarches administratives et financières
- Retraite : mes projets mes envies mon tempo!
- Je prends soin de moi
- Votre expérience nous intéresse : du temps pour soi, un temps à offrir pour les autres

Un engagement sur les 2 journées est demandé

**Vendredis
22/05 et 29/05**

**9h30 - 12h30
13h30 - 17h**

Salle réunion 1^{er} étage
Maison
Départementale des
Solidarités
4 rue de la résistance
FALAISE

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès de Jubiliz inscription@jubiliz.fr ou 06 98 99 78 84 ou directement:

<https://forms.zohopublic.eu/jubiliz/form/NORBAR2601FalaiseCarsatNormandie/formperma/SKR0PaKU2T409la1E52XQtHVNrwTTjuTiVza2k4CJCQ>

Journée « AGIROUTE »

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

L'association AGIRabcd 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.

Vous pouvez apporter votre pique nique si vous le souhaitez.

Lundi 1er juin

**9H - 12H15
13H30 - 17H**

**Résidence Garvin
15 Boulevard de la
libération
FALAISE**

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

CYBER JUIN

Le Conseiller Numérique du Département vous propose un temps d'information et d'échange « Prévenir des arnaques sur téléphone, sms et email ».

Mardi 16 juin

9H -12H

**Salle des mariages
Mairie
BRETTEVILLE SUR
LAIZE**

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

Journée au musée de Vieux la romaine

Les CLIC du calvados vous invite à découvrir le musée de Vieux la Romaine de façon ludique et conviviale. Au programme : des visites commentées, des ateliers ludiques, des présentations des services du patrimoine du Département.

N'hésitez pas à venir avec vos amis!

Prévoir le pique nique du midi, chaussures fermées et vêtements adaptées à la météo.

Lundi 29 juin

10h - 17H

**Musée et sites
archéologiques de
Vieux la Romaine
13 chemin Haussé
14930 VIEUX**

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

ATELIER MISSION ANTI-CHUTE

Et si vous découvriez votre logement autrement ? Participez à un atelier innovant et convivial, animé par un ergothérapeute, pour apprendre à repérer les petits pièges du quotidien grâce à la réalité virtuelle.

Plongé dans un logement immersif, vous identifierez les situations à risque et découvrirez des conseils simples et efficaces pour sécuriser votre intérieur et préserver votre autonomie.

Un moment interactif et accessible à tous, pour rester actif, confiant et bien chez soi. Alors, saurez-vous relever le défi ?

Mardi 30 juin 2026

10H – 12H

**EPN Maison des
Services au Public
4 rue Docteur Gourdin
LE HOM THURY
HARCOURT**

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès de SOLIHA 06 40 84 75 35

Vous souhaitez recevoir l'agenda séniors (par mail) contactez :

Le CLIC de Falaise Suisse Normande

4 rue de la Résistance 14700 FALAISE

Tél : **02 14 47 52 35** ou clicdefalaise@calvados.fr

L'envoi postal est réservé aux personnes ne disposant pas d'adresse mail.

Retrouvez des exemplaires « papier » dans les Maisons Départementales des Solidarités de Falaise au 4 rue de la résistance et Thury-Harcourt-Le-Hom au 5 rue du Dr Gourdin

AGENDA et INFORMATIONS DES PARTENAIRES

Dans le cadre de ses missions de relais d'information le CLIC communique les autres actions mises en place sur le territoire par ses partenaires.

Le cas échéant, nous vous invitons à prendre contact auprès d'elles pour vous y inscrire.

Les actions pour les « aidants »

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap au quotidien? Vous lui venez en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne, vous êtes aidant!

📍 Journées RePairs Aidants

La délégation APF France handicap du Calvados organise des journées RePairs Aidants qui abordent différentes thématiques (aides, droits, prendre soin de soi,...). Elles sont à destination des parents, conjoints et autres proches qui apporte de l'aide quotidienne auprès de leurs proches malade, en situation de handicap, ne perte d'autonomie. Si vous êtes intéressés pour participer, signalez-le dès maintenant à l'APF

Information – Inscription : 02 31 35 19 42

📍 Repausez-vous – Potigny et alentours

L'ESA-SIAD de Falaise propose aux aidants un temps de répit en proposant des activités diverses. Une solution de prise en soin de l'aidé est proposée et un transport possible dans la limite de 20km autour de Potigny

Deux après-midis par mois de 14h à 17h à la MJC rue Louis Lefèvre Potigny

21 mai : Sophro balade, 4 juin : balade botanique, 18 juin : visite des mines de St Germain le Vasson, 2 juillet: Pique nique

Inscriptions et information : 02.31.40.12.20 / 06.41.96.03.80 ou par mail secretariat@siadfalaise14.fr

📍 Pause conviviale pour les aidants - résidence séniors Clécy et la forge St Rémy sur Orne

L'association « mieux dans ma vie » propose aux aidants une pause conviviale autour d'un café. Tous les 3^{ème} mardis du mois en alternance à Clécy ou St Rémy de 14h à 15h30 : 19/05, 16/06

Information : 06 31 21 94 71 association.mieuxdansmavie14@gmail.com

📍 Séjours répit : AURSEULLES

Aidant, si vous vous autorisiez un temps pour vous? Accueilli et hébergé pendant 3 jours – 3 nuits au sein du Haras d'Havetot à Aurseulles vous bénéficierez de repas gastronomiques, de soins, d'ateliers de bien-être (gym douce, sophrologie, massages). Les prochains séjours auront lieu :

Du lundi 18 au jeudi 21 mai 2026

Du lundi 15 au jeudi 18 juin 2026

Information et Inscription : Stéphanie SAFFRE au 03 53 63 25 14 ou stephanie.saffre@relaisdubienetre.com