

Avril à juin 2025

# L'AGENDA de votre



## SOPHRO DANSE

Au croisement de l'expression corporelle et de la sophrologie, enrichi de pratiques favorisant une meilleure connaissance du corps en action l'atelier de sophro-danse, tel qu'il sera proposé, vise à promouvoir un mieux-être global, à la fois physique et psychique.

Cycle de 9 séances du 22 avril au 24 juin 2025.

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**  
[clicpaysdaugesud@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugesud@calvados.fr)



**Mardi 22 avril**

**10h00 à 11h15**

**Salle des fêtes**

**Allée miniéri**

**COURTONNE LA**

**MEURDRAC**

## JOURNEE MONDIALE PARKINSON

À l'occasion de la Journée Mondiale de la maladie de Parkinson qui a lieu le 11 avril, le comité Calvados de l'association France Parkinson organise une journée d'information et de sensibilisation.

Venez rencontrer les différents professionnels sur leurs stands et participez à des conférences, débats et ateliers sur le thème : **Diagnostic de la maladie : à qui s'adresser ? Comment trouver les réponses pour devenir acteur de sa maladie ?**

Possibilité de déjeuner sur place.

**Accès facile PMR**

**Entrée gratuite**

Renseignements et inscriptions : [benevoles14@franceparkinson.fr](mailto:benevoles14@franceparkinson.fr), 06 58 90 40 97 (Annick Haglon)

**Jeudi 24 avril**

**10h00 à 17h30**

**Salle de la fonderie**

**1 avenue du Haut Crépon**

**HEROUVILLE ST CLAIR**

**Accueil dès 9h15.**



**Calvados**



**LE DÉPARTEMENT**

**calvados.fr**  
f t i n v



## Mémoire tonique

Environ 65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de petits trous de mémoire. La plupart du temps, ce n'est pas un phénomène grave, juste un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. Les ateliers « mémoire tonique » sont adaptés afin de stimuler les reflexes de la mémoire.

Conférence interactive qui permet d'aborder la mémoire dans tous ses états suivie de 4 ateliers.

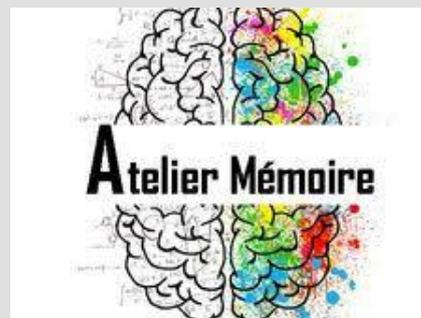
Grâce à des activités ludiques, théoriques et pratiques, les participants apprennent à découvrir leur mémoire et à la maintenir en forme.

**Calendrier des ateliers** : 02/06, 12/06, 16/06 et 26/06 – Les horaires des ateliers seront précisés lors de la réunion du 19 mai.

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**  
[clicpaysdaugesud@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugesud@calvados.fr)

**Lundi 19 Mai**  
**14h00 à 16h00**  
**Salle des associations**  
**17 rue Marcel Lemeray**  
**MEZIDON VALLE D'AUGE**



## Découverte de notre patrimoine : Cambremer

Le CLIC avec le soutien du service patrimoine du Département vous propose une **découverte gratuite des joyaux de notre patrimoine à Cambremer** :

10h : visite de l'église St Denis à Cambremer par un membre de l'association APEPA (*Alliance pour le Patrimoine des Églises en Pays d'Auge*)

Pique-nique à Cambremer (chacun apporte son repas)

13h30 : visite extérieure du manoir du Bais, demeure du XV<sup>ème</sup> siècle, par le propriétaire des lieux.

**Prévoir des chaussures adaptées à la marche.**

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**  
ou [clicpaysdaugesud@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugesud@calvados.fr)

**Mardi 27 mai**  
**A partir de 10h00**  
**Parking de l'église**  
**CAMBREMER**



**TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR**

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)**

## CYBERJUIN

Pour faire face à une menace informatique en constante augmentation, les professionnels du territoire vous propose une matinée d'informations, et d'échanges sur le thème de la cyber sécurité.

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**  
ou [clicpaysdaugesud@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugesud@calvados.fr)



**Mercredi 4 juin**  
**10h00 à 12h00**  
**Filature des possibles**  
**11 rue d'orival**  
**LISIEUX**

## TENNIS SANTE

Les bienfaits de la pratique du tennis santé sont nombreux : améliore la santé cardiovasculaire, soutient la masse musculaire et la densité osseuse, contribue à prévenir les chutes en développant la coordination, l'équilibre et les réflexes. Autant de bénéfices qui peuvent contribuer au bien-être physique, émotionnel et social.

Rendez-vous sur le terrain le 6 juin avec une tenue adaptée à la pratique du tennis ! Le matériel sera mis à disposition par le club.

**GRATUIT – Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**  
ou [clicpaysdaugesud@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugesud@calvados.fr)



**Vendredi 6 juin**  
**14h15 à 15h45**  
**Tennis Club Lisieux**  
**7 bis rue Paul cornu**  
**LISIEUX**

## Découverte du patrimoine à ORBEC

Le CLIC avec le soutien du service patrimoine du Département vous propose une **journée de découverte du patrimoine à Orbec** :

10h à 12h : visite guidée du musée du Vieux Manoir suivie d'un atelier de dessin « pan de bois à l'encre de chine ».

**Participation financière demandée : 3€ par personne**

Pique nique au parc de loisirs (chacun apporte son repas)

13h30 : visite guidée de la ville d'Orbec par l'association des amis du patrimoine d'Orbec – durée 1h30 - **GRATUIT**

**Prévoir des chaussures adaptées à la marche.**

**Places limitées**

Sur inscription auprès du CLIC au **02.14.47.54.20**  
ou [clicpaysdaugesud@calvados.fr](mailto:clicpaysdaugesud@calvados.fr)



**Jeudi 26 juin**  
**10h00 – 15h30**  
**Musée du vieux manoir**  
**107 rue Grande**  
**ORBEC**

**TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE A VENIR**

**Merci de bien vouloir nous contacter en cas de désistement (afin de faire bénéficier de votre place à une personne en liste d'attente)**

### Conférence et ateliers en ligne

**Choisissez les conférences et ateliers de votre choix**, participez **gratuitement** depuis chez vous aux activités sélectionnées.

Sur le site internet **HappyVisio.com**, participez à des **Conférences en direct**, et des ateliers **gym, bien être, numérique, dictées, mémoire...** en ligne tous les **jours**.

Inscrivez-vous gratuitement avec le code : ASEPT14

Besoin d'aide : 01 76 28 40 84

mail contact@happyvisio.com



### Agenda des partenaires

#### LE SENSIBUS FAIT SA TOURNEE

**Inform**, **sensibiliser** et **conseiller** les seniors et les aidants à travers le Calvados, pour favoriser le maintien à domicile, c'est l'objectif du **Sensibus**, le **bus du Bien Vieillir** !

#### Mézidon Vallée d'Auge

Mardi 8 avril - Parking de la gare, de 9h30 à 12h

#### Belle-Vie-en-Auge

Mardi 8 avril - Parking de la mairie, de 14h à 16h30

#### Saint-Pierre-en-Auge

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

#### Cambremer

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



## ATELIER NUMERIQUES

### **Bibliothèque de Fervaques - 14h30 à 16h30**

*20 route de Saint-Martin de Bienfaite, Fervaques, 14140 Livarot-Pays d'Auge*

- **Mardi 01 Avril** : Café débat quels applications pour mon smartphone ?
- **Mardi 13 Mai** : Ce qu'il faut savoir pour réaliser des démarches administratives en ligne (pc et smartphone)

### **Maison des Associations de Saint-Pierre-En-Auge - 10h00 à 12h00**

*48, Boulevard Collas – Saint-Pierre-Sur-Dives, 14170 (à côté de la gare)*

- **Mercredi 26 Mars** : café débat, quelles applications pour mon smartphone venir avec son smartphone
- **Mercredi 02 Avril** : Suite café débat quelles applications pour mon smartphone venir avec son smartphone
- **Mercredi 30 Avril** : Quiz informatique et, discussion sur la suite venir avec son smartphone et son pc

### **Bibliothèque d'Orbec – 14h00 à 16h00**

*9 rue Charles Jobey, 14290, Orbec*

- **Mardi 29 Avril de 14h00 à 16h00** : Se former, s'informer et éviter la désinformation sur internet
- **Mardi 27 Mai de 14h00 à 16h00** : Les nouvelles technologies (IA, Bluetooth, Qr code...)
- **Mardi 24 Juin de 14h00 à 16h00** : Café débat les applications à avoir absolument sur son smartphone

**[Inscription obligatoire auprès de Mathilde au 06.98.64.87.08 ou mathilde.fonitcheff@calvados.fr](mailto:mathilde.fonitcheff@calvados.fr)**

## CAFE MEMOIRE

Proposées par l'association France Alzheimer, les rencontres sont animées par une psychologue et des bénévoles, dans une atmosphère conviviale et détendue autour d'une boisson. Les familles peuvent échanger, s'exprimer, prendre des informations et bénéficier d'un soutien.

Réunions animées par la fédération des particuliers employeurs.

### Les prochaines dates :

**24 avril, 22 mai, 26 juin, 17 juillet**

Bar brasserie Le Gentleman, 30 place de la République à Lisieux

de 16 h 30 à 18 h 30. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le 02.31.28.03.54

## SOUTIEN AUX AIDANTS



Café rencontre, atelier, ciné débat,.....  
La plateforme de répit la Villa Verte située à Livarot Pays d'Auge propose différentes formes de rencontres pour venir en soutien aux aidants.  
Ne restez pas seul.e !

**Pour tout renseignement vous pouvez contacter le 02.31.63.51.80.**