

Aidant Familial

« Ateliers sophrologie »

Prendre du temps pour souffler, prendre soin de soi et de ses émotions, se ressourcer, prendre du recul, trouver l'énergie pour faire face au quotidien, évacuer la tristesse et la colère.

Gestion du stress et du sommeil

Démarrage des ateliers à partir du jeudi 5 novembre

Participation de 15 € pour le cycle (soit 6 séances)

À la Maison des Associations - Saint Georges des Groseillers

SUR INSCRIPTION auprès du CLIC du Bocage

« Conduite Séniors...restez mobiles !»

Dans le cadre du Plan Départemental d'Actions de Sécurité Routière (PDASR), le CLIC du Bocage et le Centre Socio Culturel Fertois vous proposent un après-midi sur le thème des règles de circulations, pour les conducteurs de 60 ans et plus. Des Ateliers vous donneront « les clés » pour continuer une conduite sereine. En partenariat avec la Ville de la Ferté Macé et la Préfecture.

Jeudi 29 octobre de 14 h à 17 h

Centre Socio Culturel, 61600 LA FERTE MACE

SUR INSCRIPTION auprès du CLIC du Bocage

« Conduite Séniors...en un clic numérique !»

Dans le cadre du Plan Départemental d'Actions de Sécurité Routière (PDASR), le CLIC du Bocage et le CCAS de Flers vous proposent des ateliers prévention routières en combinant l'utilisation de l'outil informatique

- Pour les conducteurs de 60 ans et plus -

En partenariat avec la Ville de Flers et la Préfecture.

Dates et horaires à venir en novembre

Pour plus d'informations contacter le CLIC du Bocage (02 33 37 15 95)



PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS SECOND SEMESTRE 2015

Le CLIC du Bocage remercie les acteurs engagés dans la programmation pour leur investissement dans la mise en œuvre de ces temps d'animation, marqueur de la dynamique territoriale, dirigée dans l'intérêt général des Seniors

CLIC du Bocage

Tel : 02 33 37 15 95

15 rue Montgommery

61700 Domfront

Par e-mail : clic.bocage@wanadoo.fr

Site internet : <http://perso.wanadoo.fr/clic-bocage>

« L'Équilibre et vous ? »

Couleurs Santé (Asso. ASEPT), en partenariat avec l'association Siel Bleu et le CLIC du Bocage, organise des ateliers axés sur l'amélioration : de l'équilibre, de ses capacités physiques et à se relever en toutes circonstances. Ces jeux équilibres proposés sont simples et adaptés à chacun, le tout dans une ambiance conviviale.

Nous vous invitons à une réunion d'information lors de laquelle vous pourrez vous inscrire aux 12 séances de 1 h (de 14 h à 15 h), animées par SIEL BLEU.

Participation de 10 € pour le cycle (soit 12 séances)

Réunion d'information : Mardi 8 septembre à 14 h

1ere séance : Mercredi 23 septembre de 14h à 15h

À la Salle polyvalente - 61100 LA CHAPELLE AU MOINE

« Conduite Séniors...restez mobiles ! »

La Police Municipale, les associations Familles Rurales et Générations Mouvements avec le CLIC du Bocage vous proposent un après-midi d'information sur le thème du code de la route pour les conducteurs de 60 ans et plus. Cette réunion permet de donner « des clés » pour continuer une

conduite sereine. Gratuit - sur inscription -

Mardi 22 septembre de 14 h à 17 h

Vendredi 16 octobre de 14 h à 17 h

Jeudi 5 novembre de 14 h à 17 h

Mardi 1 décembre de 14 h à 17 h

Mairie, Salle Rougeyron, 61700 DOMFRONT

« Journée Nationale des Aidants »

Mardi 6 octobre

« **PORTES OUVERTES** » des dispositifs mobilisables sur le Bocage : ouverture de structures accompagnant les personnes dans l'avancée en âge et des structures accompagnant les personnes adultes en situation de handicap et présence également d'associations de soutien aux aidants familiaux.

A destination des aidants familiaux et de leurs proches.

Renseignements : CLIC du Bocage (02 33 37 15 95)

Semaine Bleue

Du 12 au 18 octobre 2015

Contactez le CLIC du Bocage pour connaître le Programme proposé (02 33 37 15 95)

« La Repo'sante »

Vous vous occupez régulièrement d'un proche malade ou confronté à une perte d'autonomie. Dans cette relation d'aide, les moments de répit sont essentiels pour se ressourcer, rencontrer et échanger avec d'autres personnes vivant la même situation. Venez profiter de l'Ecomusée sur une visite guidée et de moments de détente et bien être. Accueil possible avec la personne que vous aidez : nous contacter.

Journée de Répit

Jeudi 8 octobre de 9 h 30 à 16 h 30

Ecomusée de BROUAINS, à côté de Sourdeval (50)

SUR INSCRIPTION auprès du CLIC du Bocage

« Café Parenthèse Itinérant »

Gestion du stress et du sommeil

Un temps de répit, d'échanges, d'entraide mutuelle et mobilisateur de lien social. Autour d'un café, c'est le moment de s'accorder une « parenthèse » dans l'accompagnement du quotidien et de partager de son vécu avec d'autres personnes.

De 14 h à 16 h

Gratuit

« Mon proche se réveille la nuit : je me réveille, je me lève, je l'accompagne, je ne dors pas ... »

Avec la présence d'une Sophrologue : Lydie Montebault

TINCHEBRAY : Jeudi 24 SEPTEMBRE 2015,
à la Médiathèque

LA CHAPELLE D'ANDAINE : Jeudi 15 OCTOBRE 2015,
à la Médiathèque

ATHIS DE L'ORNE : Jeudi 19 NOVEMBRE 2015, salle de la CdC