

# L'AGENDA de votre



Centre de ressources pour personnes âgées

## Pas d'âge pour le sport

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport. Si l'activité physique est importante tout au long de la vie, elle est primordiale à partir de 60 ans!

La Mutualité Française et le CLIC de Falaise, vous proposent de découvrir différentes activités physiques adaptées telles que le yoga, la marche, le renforcement musculaire, circuit training...

Un éducateur sportif, formé au sport pour tous vous accompagnera durant douze séances pour un moment convivial.

*Un engagement sur les 12 séances est demandé.*



**Les Jeudis  
Du 5 janvier  
au 30 mars**

**9h30 à 11h30**

**Salle des sports  
ARENA**  
(ancienne école)  
18 rue d'Urville  
14680 GOUVIX

**GRATUIT- Places limitées sur inscription** auprès de la Mutualité Française au 06 42 86 39 30

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr  
f t i n v

## Ateliers numériques

Six ateliers numériques à destination des initiés, animés par l'association AGIRabcd pour découvrir et s'initier à la navigation sur internet et l'utilisation de la messagerie.

Au programme : la découverte des outils de navigation d'internet, l'exploration de quelques sites, la messagerie électronique mais aussi les dangers

*L'engagement aux 6 séances est demandé.*

*Matériel mis à disposition ou possibilité de venir avec son ordinateur portable.*

**Les lundis  
et vendredis  
Du 23 janvier  
au 10 février**

**9h45 à 11h45**

**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)

## Rencontres numériques

Le temps d'un après-midi venez découvrir le numérique à travers :

- Des jeux ludiques : casques de réalité virtuelle, filtres photos, présentation de Minecraft...
- Des initiations aux outils : tablette, smartphone...
- Des découvertes de site et d'outils : boîte numérique des médiathèques, démarches administratives en ligne...
- Des informations : conseils d'achat en ligne, plateforme des métiers...
- Des rencontres et des échanges avec les conseillers numériques du département, la médiathèque, la maison des loisirs de Potigny, la mission locale, le point info 14, le CLIC...

**Vendredi 17 mars**

**14h à 18h**

**Salle des mariages  
Mairie**  
Place de la 1<sup>ère</sup> division  
blindée polonaise  
14 420 POTIGNY

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

## CINE DEBAT

En partenariat avec Malakoff Humanis, le CLIC vous propose un temps de sensibilisation sur la thématique des « aidants ». De qui parle-t-on?

Après la diffusion du film « la promesse de l'aidant » réalisé par M. Carillon, un échange avec le public est proposé en présence du réalisateur, d'une psychologue et des partenaires locaux.

**Mardi 14 mars**

**14h30 à 16h30**  
*ouverture des portes  
dès 14h*

**Cinéma L'entracte**  
8 rue de Fresnaye  
14700 FALAISE

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

### 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)

*Application du protocole sanitaire en vigueur*

#### Renseignements - Inscriptions :

##### **CLIC de Falaise**

4 rue de la Résistance – Bâtiment B – 14700 FALAISE

Tél : **02 31 41 41 91**

Courriel : **clicdefalaise@calvados.fr**

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