



La
**Maison
départementale
des solidarités**



AGENDA SENIORS
Falaise Suisse Normande
JANVIER FEVRIER 2026

Gym Air Batterie

L'association Siel Bleu vous propose l'activité « Air Batterie ». Pendant 12 séances d'une heure, animées par un éducateur sportif, vous découvrirez une chorégraphie au rythme de la batterie.

Munissez-vous de chaussures fermées, de quoi vous hydrater et venez passer un moment convivial tout en mouvement !

Une participation financière de 42€ pour les 12 séances sera demandée par Siel Bleu le jour de la 1^{ère} séance.

**Les lundis à partir
du 5 janvier**

11h – 12h

**Salle polyvalente
Chemin Haussé
CAUVICOURT**

Gratuit - Places limitées sur inscription auprès de Typhaine GORAGUER de Siel Bleu Typhaine Goraguer 07.63.87.73.55 ou à typhaine.goraguer@sielbleu.org

P'ART A CHUTE

La Mutualité Française Normandie propose 4 ateliers de 2h30 innovants qui visent à prévenir les facteurs de risque de chute. Les signes avant chuteurs seront abordés à travers une approche culturelle et artistique avec un focus sur : Equilibre et vision / Equilibre et audition / Corps et équilibre/ Alimentation et équilibre

**Les Jeudis
22 et 29 janvier et
5 et 12 février**

14h – 16h30

**Salle polyvalente
Mairie
BERNIERES D'AILLY**

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

Comment protéger une personne vulnérable?

Vous vous interrogez sur les mesures de protections juridiques?
Vous souhaitez choisir qui assurera votre protection plus tard?
Vous ne savez pas comment protéger votre proche?
Le dispositif Information Soutien Tuteurs Familiaux vous propose un temps d'information pour répondre à vos questions.

Mercredi 11 février

14H30 – 16H30

**Résidence Autonomie
Les Coquelicots
2 impasse
de la tête noire
FALAISE**

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

L'Art de rester actif : prévention des chutes

Venez participer à un atelier immersif de sensibilisation à la prévention des chutes proposé par LUMEEN. Plusieurs **scénarii immersifs en vidéos 360** vous sont proposés à travers un casque de réalité virtuelle pour découvrir les principaux facteurs de risques de chute, tant au domicile qu'en extérieur.
L'ergothérapeute qui anime l'atelier peut interagir simultanément avec chacun des participants.

Mardi 3 mars

14H – 16H

**Foyer Municipal
6 rue André Hardy**

CLECY

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

Séniors, les clés pour rester en forme!

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco, et le Clic Falaise Suisse Normande vous invite à un temps d'information sur les clés du bien vieillir animé par Le Dr Jean Charles ROBERT du Centre de Prévention AGIRC ARRCO Normandie. L'occasion de parler prévention et répondre à vos questions sur le sommeil, l'alimentation, la mémoire, le stress, l'activité physique adaptée...

A l'issue de cette intervention, possibilité de prendre rendez-vous pour un bilan de prévention individuel gratuit réalisé par des professionnels de santé qui se dérouleront à la MJC de POTIGNY les lundis 9, 23 mars et mardi 17 mars, vendredi 27 mars

Vendredi 6 mars

14H – 16H

Ouverture des portes dès 13h30

**Maison des Loisirs
(MJC)
Rue des capucines
POTIGNY**

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

Vous souhaitez recevoir l'agenda du CLIC contactez le :

4 rue de la Résistance 14700 FALAISE

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

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, 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.

Les instants aidants - calvados

La MSA propose aux personnes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap par téléphone une écoute et soutien social, un conseil et orientations vers des solutions concrètes et adaptées
Pris en charge à 100% par la MSA et sans avance de frais

**Inscriptions et information : 0 805 690 630 du lundi au vendredi 9h -17h
(appel gratuit depuis un poste fixe ou un mobile, hors appel de l'étranger)**

Radio Tou'Caen - calvados

Les Bibliothèques du Calvados vous propose d'écouter des contes à la radio toute l'année avec Radio tou'Caen : les mardis de 11h à 11h30 via Radio Tou'Caen sur 91,9 FM [et mis en ligne sur le site internet de la radio](#)

Eco gestes - Falaise

La Maison Départementale des Solidarités de Falaise vous propose des contes un temps d'échange collectif sur les Eco-gestes. Au programme : information sur les chèques énergie, le démarchage abusif, les tarifs réglementés ou non. Vous découvrirez également le jeu « mon appart éco malin »

Gratuit - inscription et information : 02 14 47 52 21