

Les conseils de Simone



Quelle frayeur ! Hier je me suis pris les pieds dans le tapis de la salle à manger et je suis tombée. Heureusement plus de peur que de mal. Je ne pensais pas que cela puisse m'arriver. Et pourtant ... J'ai donc décidé de me renseigner sur les aménagements à prévoir pour éviter que cela ne se produise de nouveau.

Le CLIC m'a conseillé de venir au **FORUM SENIORS** du 16 juin à Pont-l'Évêque. De nombreux professionnels seront présents pour renseigner sur l'aménagement du logement, les aides à domicile, la santé et les structures d'accueil.

J'y trouverai forcément les réponses à mes questions d'aujourd'hui (« *Que faire pour éviter les chutes ? Comment mieux aménager mon logement ?* ») et celles de demain (« *Que faire si je me blesse en tombant ? Aurai-je la possibilité d'être aidée ? A qui m'adresser ?* »).

Forum Seniors

INFORMATION | SANTE | AIDE A DOMICILE | HABITAT | STRUCTURES D'ACCUEIL

Mardi 16 juin 2015

Salle du marché Couvert – Place Foch à Pont-l'Évêque

Entrée libre et gratuite

14h00 – accueil tous publics (retraités, aidants familiaux et professionnels de personnes âgées)

14h15 – ouverture

14h00-18h00 – Stands et animations

Services à domicile – Matériel médical – Etablissements et professionnels de santé
Caisse de retraite - Associations – Etablissements d'hébergement

15h00 – table-ronde

« **Médicaments : Etre un consommateur averti** »

16h00 – table-ronde

« **Prévenir et agir contre les chutes : conseils pratiques et aides possibles** »

19h00-21h00 – Accueil réservé aux professionnels de santé et de l'aide à la personne



Programme complet disponible
auprès du CLIC au 02.31.65.38.71.

Pont-l'Évêque Ateliers d'aide aux aidants

Des ateliers d'information, d'échange et d'entraide pour faire face à la maladie d'un proche

Public concerné : Aidants familiaux (conjoint, enfants ou autre proche) d'une personne âgée quelle que soit sa pathologie.

Où : EHPAD Le Clos des Cèdres à Pont-l'Évêque

Quand : de 14h30 à 16h30, les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre et 1^{er}, 8 et 15 octobre

Ateliers animés par des professionnels de santé et de l'accompagnement

Inscription

dans la limite des places disponibles

CLIC du Pays d'Auge Nord

☎ 02.31.65.38.71.

clicipaysdaugenord@calvados.fr

Une initiative de Génération Mouvement
En partenariat avec le CLIC du Pays d'Auge
Nord et l'EHPAD du Clos des Cèdres

Blangy-le-Château **Fête de la Musique**

22 juin | Fête de la musique à la **résidence les Douets** avec Eric Mauduit (goûter offert)

Renseignements

Résidence les Douets

☎ 02.31.64.78.13.

Cabourg **Animations de la Résidence Domitys**

11 juin (15h) : conférence « Venez réveiller vos sens avec les huiles essentielles »

25 juin (15h) : conférence « Faire le plein d'énergie avec une alimentation de saison »

30 juin (14h) : thé dansant. 8 €. Inscription avant le 22 juin

Tous les lundis : Aquagym. 7 €. Réservation conseillée

Danse : Paso doble (4 juin) – Tango (18 juin). 5 €. Goûter offert

Renseignements et inscriptions

Résidence Le Carrousel

4, av. André Thiers

☎ 02.31.28.86.00.

Lisieux **Marche sportive**

Mercredi 10 juin à 17h30 | Marche sportive d'environ 7.5 km organisée, dans le cadre de la journée mondiale sans tabac. Départ square Jean Moulin (Lisieux-Hauteville). Accueil dès 16h pour une sensibilisation aux dangers du tabac et une initiation à la marche sportive. Retrait des dossards le jour de la marche.

Inscription

Maisons des Addictions

☎ 02.31.31.44.58.

Pont-l'Évêque **Loisirs, voyages et sorties avec le Club de l'Age d'Or**

Ouvert à toute personne de plus de 60 ans domiciliée à Pont-l'Évêque ou aux alentours

- **Animations** (jeux de cartes ...) tous les mardis et vendredis de 13h30 à 17h30
Au Club de l'Age d'Or - 21 rue Hamelin
- **Activités physiques douces** animées par l'association SIEL BLEU
Tous les mercredis matins de 9 h 45 à 10 h 45 - Rue Thouret
- **Sortie à Paris - Jeudi 11 juin** : Musée des arts forains et des coulisses de la Tour Eiffel.
Tarif : 104 € - Adhérents du Club : 50 € (Départ 7 h 00).
- **Séjour en Espagne du 5 au 14 octobre 2015** (10 jours – 9 nuits).
Transport, pension complète et excursions incluses Costa Brava. Tarif : 743 € par personne

Renseignements et inscriptions

auprès de Mme Ledemeney,

Présidente du Club de l'Age d'or

☎ 02 31 64 18 59 ou 06 10 28 42 60

Saint-Arnoult **Formation des familles de malades Alzheimer**

Nouveau cycle de formation pour mieux comprendre la maladie et ainsi mieux aider un proche atteint de la maladie d'Alzheimer.

Public concerné : Conjoint, enfant ou tout autre proche aidant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une pathologie apparentée. *Possibilité d'accueil de votre proche durant les séances.*

Dates : Le vendredi de 15h00 à 17h30 (dates à définir)

Lieu : EHPAD Le Parc de la Touques à Saint-Arnoult

Renseignements & inscriptions

Marion Dutertre

EHPAD Le Parc de la Touques

☎ 02 31 87 76 00

Mail : psychologue.touques@lenobleage.fr

France Alzheimer **Permanences à Cabourg**

Permanences gratuites le 2^{ème} mercredi de chaque mois

Renseignements

France Alzheimer Calvados

☎ 06.07.49.79.17.

Mail : infoalz14@gmail.com

MSA **Séjours à Noirmoutier du 28 septembre au 2 octobre**

Offre réservée aux retraités de la Mutualité Sociale Agricole (MSA) âgés de plus de 80 ans

Inscription ☎02.33.06.42.65

Associations, mairies, services, établissements ...

Vous proposez des animations, sorties ... pour les seniors. Faites-nous part de votre actualité

Contactez le CLIC du Pays d'Auge Nord au 02.31.65.38.71. ou par courriel : clicpaysdaugenord@calvados.fr