

# L'AGENDA de votre



Janvier - Février - Mars 2022

## « Arnaques, démarchages et escroqueries »

Réunion d'information animée par la Gendarmerie  
Comment se prémunir du démarchage à domicile, par téléphone ou sur internet ?

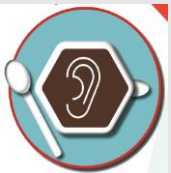


- ☐ **Mardi 25 janvier** à 14h30  
Salle des fêtes – rue du 7 juin à **PUTOT EN BESSIN (THUE ET MUE)**
- ☐ **Mardi 22 février** à 14h30  
Salle des Baladins – Place des Marronniers à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr*

## Cafés de l'audition

Réunion d'information animée par la Mutualité Française  
Sensibilisation à la perte auditive, échanges sur les moyens de compensation  
et le remboursement des appareils auditifs



- ☐ **Lundi 21 mars** de 14h à 16h  
Salle du Clos Fleury – 1 place de la Mairie à **PLUMETOT**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr*

## Initiation au vélo électrique

Proposée par l'INFREP  
Venez découvrir et essayer un vélo électrique - Un professionnel vous  
conseillera pour être à l'aise et vous déplacer en toute sécurité



- ☐ **Mars** Date à déterminer  
Place des Marronniers à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr*

### La récré des aidants

Partager son expérience, parler de sa souffrance, mieux comprendre la maladie mais surtout prendre du temps pour soi pour se ressourcer...

- Lundi 10 janvier**  
**14h/16h**                      **LE CAFE – Comprendre et gérer les troubles du comportement**  
animé par Sixtine LEFEBVRE, neuropsychologue
- Vendredi 4 février**  
**14h/16h**                      **L'ACTIVITE – Aquarelax**  
à la piscine Aquanacre – DOUVRES LA DELIVRANDE
- Mars**  
**Date à déterminer**                      **LE CAFE – Apprendre à déléguer tout en restant aidant**



Lieu des cafés : **DOUVRES LA DELIVRANDE** – Cour d'Yvrande – Rue du Général Leclerc

*Renseignements et inscription auprès de votre CLIC : 02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr*

### Nos partenaires vous proposent...



#### « Les connectés »

Accompagnement et initiation au numérique à domicile ou en ateliers

#### « Solidarité Aidants »

Apporter des moments de gaîté et/ou de répit, lutter contre l'isolement des aidants et de leurs membres familiaux aidés et de les orienter en proposant des temps d'échanges et des activités

- De janvier à Juin**  
Gratuit

*Renseignements et inscription : 06.99.01.99.39 ou caleroy@uniscite.fr*

#### Permanences de sensibilisation et d'initiation au numérique

Sur ordinateur, tablette ou smartphone. Résolution de blocages

Possibilité de venir avec votre matériel

Sans rendez-vous - gratuit

- Vendredi 21 janvier** de 14h à 17h
- Vendredi 28 janvier** de 14h à 17h

Mairie de **DOUVRES LA DELIVRANDE**



*Renseignements : 02.31.36.24.24 ou conseillers-numériques@calvados.fr*

### Basket Santé

Activité ludique autour de la pratique du basket dans le but d'avoir une activité physique régulière



- ❑ **Tous les mercredis** de septembre à juin  
De 20h30 à 22h  
**DOUVRES LA DELIVRANDE**

*Renseignements et inscription Douvres Basket Cœur de Nacre : 06.24.44.15.53 ou partenariats@dbcn.fr*

### Les permanences habitat de SOLiHA gratuites sur rendez-vous

Informations sur les aides financières pour améliorer votre logement

- ✓ Accompagnement personnalisé
- ✓ Information sur les aides existantes
- ✓ Conseils techniques
- ✓ Aide à l'établissement des demandes de subventions et prêts



- ❑ **Tous les 1<sup>ers</sup> vendredis de chaque mois de 9h à 12h en alternance**  
**à DOUVRES LA DELIVRANDE**

à la Communauté de Communes de Cœur de Nacre - 7 rue de l'Eglise  
**JANVIER/MARS/MAI/JUILLET/SEPTEMBRE/NOVEMBRE**

**à COURSEULLES SUR MER**

à la mairie – 48 rue de la mer

**FEVRIER/AVRIL/JUIN/AOUT/OCTOBRE/DECEMBRE**

*Renseignements et inscriptions : 02.31.86.70.50 ou contact@solihanormandie.fr*

### Aux Sablés de Riva

Rencontre à l'EHPAD Rivabel'Age avec une équipe dynamique à l'occasion d'un moment convivial d'échanges, d'informations et de solidarité de 14h à 17h



- ❑ **Vendredi 14 janvier** – Atelier Galettes des Rois
- ❑ **Vendredi 21 janvier** – Lien social, lien familial
- ❑ **Vendredi 28 janvier** – Garantir sa sécurité et préserver son intégrité
  
- ❑ **Vendredi 04 février** – Chandeleur et activités manuelles
- ❑ **Vendredi 18 février** – La fin de vie, parlons-en
- ❑ **Vendredi 25 février** – Aides juridiques et financières

Entrée libre et gratuite – Possibilité de confier votre proche à l'accueil de jour de l'EHPAD

*Renseignements EHPAD Rivabel'Age - OUISTREHAM: 02.31.08.35.00*

### Conférence « le sommeil, entre veille et réveil »

A l'issue de la conférence, il vous sera proposé de vous inscrire à 2 séances de sophrologie



☐ **Mardi 18 janvier** de 14h30 à 17h  
3 Grande Rue - Mairie de **COLLEVILLE-MONTGOMERY**

*Renseignements et inscription : 02.31.97.12.82 ou [ccas@colleville-montgomery.fr](mailto:ccas@colleville-montgomery.fr)*

### Sensibus

Aménager son habitat pour prévenir les chutes et autres accidents domestiques



☐ **Mercredi 2 février** de 9h à 12h  
Parking de la Mairie à **COLLEVILLE-MONTGOMERY**

☐ **Mercredi 2 février** de 14h à 16h30  
Place Margetshochheim à **BIEVILLE BEUVILLE**

*Renseignements et inscription : 02.31.38.31.38 ou [contact.sensibus@solihanormandie.fr](mailto:contact.sensibus@solihanormandie.fr)*

### Spectacle « LARSENE »

Magicien close up et mentaliste

Participation demandée de 15€



☐ **Dimanche 23 janvier** à 16h  
Au Studio – place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE**

*Renseignements et inscriptions : 02.31.80.47.07 Mairie de Bretteville-L'Orgueilleuse  
[www.magicien-larsene.fr](http://www.magicien-larsene.fr)*

### Spectacle « Pourquoi les vieux, qui n'ont rien à faire, traversent-ils au feu rouge ? »

6 comédiens qui interprètent 14 personnages amenant à réfléchir sur la vieillesse et ses tabous

Participation demandée de 10€



☐ **Samedi 26 mars** à 20h30  
Au Studio – place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE**

*Renseignements et inscriptions : 02.31.80.47.07 - Mairie de Bretteville-L'Orgueilleuse*

**1 lettre 1 sourire**

POUR LES FÊTES  
**Écrivez un message à une personne âgée isolée**

RENDEZ-VOUS SUR [1lettre1sourire.org](http://1lettre1sourire.org)

Calvados  
LE DÉPARTEMENT

**Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes!**

#### Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Ouest  
Rue de l'église  
14440 DOUVRES LA DELIVRANDE  
☎ 02.31.37.64.64

✉ [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

*Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30  
Permanence tous les jeudis après-midi à la mairie de Ouistreham de 13h30 à 16h30*