

L'AGENDA de votre



Conférence: alimentation, santé et plaisir

Possibilité de s'inscrire à 2 ateliers à l'issue de l'intervention



☐ **Vendredi 20 octobre à 10h**
Salle du Pavillon – 11 rue des Arts
à OUISTREHAM

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Madame Reinette

Comédie sentimentale et humoristique visant à faire connaître les stratégies et champs d'action de la prévention des chutes.



☐ **Mercredi 15 novembre à 14h30**
Ouverture des portes à 13h45
Le Studio – Place des Canadiens
à BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE – THUE ET MUE

L'histoire de Madame Reinette est celle d'une femme de 72 ans qui, de temps à autre, se prend les pieds dans son tapis ou glisse dans sa baignoire. Elle commence alors à ne plus être perçue par son entourage comme ayant « toute sa tête » et comme étant capable de faire elle-même ses choix. Reinette se voit alors peu à peu dépossédée de son autonomie et pointe alors le spectre de l'institutionnalisation...

Les enfants et petits-enfants sont les bienvenus au spectacle !

Entrée libre et gratuite.

Présence du Sensibus

La pièce sera suivie d'un échange avec la salle.

Stands d'information des acteurs locaux à l'issue de la pièce.

Pot de convivialité offert.

Renseignements auprès de votre CLIC (sans inscription)

Calvados



LE DÉPARTEMENT

Conférence sur la donation et le testament

Informations et échanges



☐ **Lundi 11 décembre à 9h**
Salle des fêtes – rue des Dentellières
à **REVIERS**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Parcours culturel au Cube

Venez (re)découvrir le centre culturel C3 Le Cube



☐ **Lundi 4 décembre à 14h:**

Visite du Cube et de ses coulisses, présentation de la saison culturelle et échanges sur le parcours culturel proposé

☐ **Mardi 19 décembre à 14h:**

Concert commenté sur l'histoire du jazz

☐ **Jeudi 11 janvier à 14h:**

Spectacle « Echoes of the jungle »* - **Tarif: 5€**

☐ **Mardi 30 janvier à 14h:**

Réalisation d'un podcast

C3 Le Cube – 3 Allée du Temps Libre
à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

**Un spectacle d'une grande musicalité qui déborde d'énergie !*

Mise en scène de trois musiciens et trois danseur-se-s qui explorent le répertoire des big band des années 20-30. Cette époque représente un basculement, un moment clé de l'histoire de la musique jazz et des mouvements artistiques et sociaux qui en découleront aux Etats-Unis puis en Europe. Car, au-delà des costumes impeccables et des sourires exaltés des musicien-ne-s et danseur-se-s, de nombreux enjeux sociaux se jouent pour les artistes afro-américains à travers ce mouvement artistique.

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

La Récré des Aidants

Un café et des activités pour se ressourcer en toute convivialité



☐ **Tous les mois**
à **DOUVRES LA DELIVRANDE**



Accompagner un proche en perte d'autonomie peut parfois plonger les aidants dans l'isolement et l'épuisement. Parler de son quotidien, partager son ressenti et ses expériences s'avère très important.

La Récré des Aidants est une action spécifique à destination des aidants afin de leur accorder une attention particulière.

Si vous n'êtes pas concerné(e), vous connaissez peut être des aidants susceptibles d'être intéressés. N'hésitez pas à leur en parler.

Demandez le programme auprès de votre CLIC

Nos partenaires vous proposent...

Tennis santé

Cours de tennis adaptés aux séniors

45€ pour un trimestre – 135€ pour une année complète de septembre à juin



- ☐ Le vendredi jusqu'au 31 décembre 2023 de 14h à 15h
Salle de tennis à COURSEULLES SUR MER

Renseignements et inscription au 06.61.10.51.30 ou tcourseulles@gmail.com

Trop vieux pour le sport ?

Venez tester les parcours faits pour vous
Participation: 10€ par parcours de 5 séances



Douvres Fitness Self-Défense

Renforcement musculaire, équilibre, apprentissage de technique de self-défense, confiance en soi

- ☐ Les jeudis 9, 16, 23, 30 novembre et 7 décembre de 17h à 18h30

Douvres Aikido Budo

Equilibre, renforcement musculaire, bien-être dans la vie de tous les jours

- ☐ Les mercredis 10, 17, 24 janvier ; 3 et 7 février 2024 de 16h à 17h30

Esprit karaté Douvres

Renforcement musculaire, idéal pour les personnes souhaitent débuter une pratique de façon progressive, dispositif sport-santé

- ☐ Les samedis 16, 23, 30 mars; 6 et 13 avril 2024 de 17h à 18h30

*Renseignements et inscription au CCAS de la mairie de Douvres au 02.31.36.24.28
ou stlejeune@mairie-douvres14.com*

Yoga

Ré enchanter sa vie, ré enchanter le monde



- ☐ Le mercredi de 16h45 à 18h
- ☐ Le jeudi de 19h à 20h15
Jusqu'en juin 2024

Salle polyvalente de la mairie à COLOMBY - ANGUERNY

*Renseignements et inscription au 06.89.09.59.70
ou isabelle.auseau@gmail.com*

Nos partenaires vous proposent...

Exposition « Femmes de génie »

Les femmes scientifiques sont mises à l'honneur dans une exposition qui fait la lumière sur des pionnières de l'informatique, des mathématiques, des sciences ...

☐ De octobre au 28 novembre 2023

Lundi de 14h à 19h / Mardi, Jeudi, Vendredi de 14h à 18h
Mercredi de 10h à 12h30 et 14h à 18h / Samedi de 9h30 à 12h30

Médiathèque la Croisée des Mots – 10 place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE - THUE ET MUE**

Spectacle Les Divagabondes

Humour et tendresse, alliant des chauds de tous horizons, célèbrent les joies du monde, et font entendre la voix de ceux qui choisissent leur destin et s'engagent pour la liberté de tous.

Tarif: 10€ / -12ans: 5€

☐ Le samedi 14 octobre à 20h30

Le Studio – Place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE - THUE ET MUE**



Lecture publique théâtralisée

Roman de Michel BUSSI « Gravé dans le sable »

☐ Le vendredi 17 novembre à 20h30

Salle des fêtes de Cheux– Rue du Chapeau à **CHEUX - THUE ET MUE**

Spectacle Sacré Guillaume

Une plongée dans l'histoire de Guillaume le Conquérant, chevalier devenu roi d'Angleterre, un spectacle hors frontières, à la croisée des arts de la parole, du théâtre d'objets, de la marionnette et de la musique.

Tarif plein: 15€ / Tarif réduit: 10€ / -12ans: 5€

☐ Le samedi 2 décembre à 18h

Le Studio – Place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE - THUE ET MUE**

Ciné concert – L'homme qui plantait des arbres

L'Orchestre de Normandie crée ici un ciné-concert en petit effectif pour donner à voir et à entendre cette œuvre écrite par Jean Giono, écologiste, humaniste et politique, ode à l'opiniâtreté, à la patience, à l'humilité et à la ruralité.

Tarif plein: 15€ / Tarif réduit: 10€ / -12ans: 5€

☐ Le dimanche 17 décembre à 16h

Le studio – Place des Canadiens à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE - THUE ET MUE**

Renseignements et inscription au 02.31.80.47.07

Nos partenaires vous proposent...

Loto

Au profit de l'institut BLOOD AND BRAIN Caen Normandie
(recherches et innovations dans le domaine des interactions du sang et du cerveau)

☐ Le dimanche 8 octobre de 14h30 à 16h30

Récit de voyage « Le marais Poitevin »

Commentaires et présentation par Emmanuel Philibert – Une fenêtre sur le monde
5€ la séance

☐ Le mardi 7 novembre de 14h30

Spectacle « Brel à l'ame brune »

Représentation de Dominique Brune talentueux chanteur et interprète
10€/personne

☐ Le vendredi 1^{er} décembre à 18h

Marché de Noel

Divers exposants
Visite libre

☐ Le dimanche 10 décembre de 10h à 17h



Réveillon « Cabaret autour du monde »

Diner – spectacle

Des chansons très connues et de beaux costumes colorés pour faire le tour du monde en différentes escales (Venise, l'Espagne, le Fer West, l'Egypte...) Une animation gaie, moderne et dynamique
40€/personne

☐ Le dimanche 31 décembre à 20h

Résidence Domitys

50 rue du 8 mai à COURSEULLES SUR MER

Renseignements et inscription auprès de la résidence Domitys au 02.31.97.98.99 ou courseulles@domitys.fr

Nos partenaires vous proposent...

Gym douce

9€/séance

- ☐ Tous les mardis jusqu'au 26 décembre de 15h45 à 16h45



Rencontre coups de coeur

Avec les Passeurs de livres de Ouistreham

- ☐ Le jeudi 12 octobre de 15h à 16h30
- ☐ Le jeudi 9 novembre de 15h à 16h30
- ☐ Le jeudi 7 décembre de 15h à 16h30

Chorale « Alors on chante ! »

Venez écouter, danser et partager un moment convivial sur des chansons d'hier et aujourd'hui sur le thème du printemps

Accès libre

- ☐ Le mercredi 8 novembre de 14h30 à 16h30
- ☐ Le mercredi 13 décembre de 14h30 à 16h30

Résidence les Jardins d'Arcadie

93 avenue de la Mer à OUISTREHAM

Renseignements et inscription au 02.31.25.21.78 ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

Découvrir et essayer le vélo électrique

Tout savoir sur le vélo électrique. Conseils, informations, essais et remise en selle avec les initiateurs de Dynamo.



- ☐ Le mercredi 15 novembre de 9h30 à 12h30

Parc des Chasses à LANGRUNE SUR MER

Renseignements et inscription à 1cafe5pailles@lilo.org

Education Thérapeutique du Patient

Vous êtes concernés par une maladie chronique. Une équipe spécialement formée vous accompagne à proximité de chez vous afin de mieux comprendre votre maladie, apprendre à vivre avec elle, améliorer votre qualité de vie et celle de votre entourage, partager votre vécu de la maladie avec d'autres personnes.

- ☐ Environ 4 ateliers d'1h30 définis en fonction de vos besoins sur une période de 3 mois
Définie avec chaque patient lors d'un entretien initial

Parcours personnalisé au plus proche de votre domicile sur le département du Calvados

Renseignements et inscription au 02.31.34.00.52 ou info14@planethpatient.fr

Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Ouest

Rue de l'église

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02.14.47.55.30

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Fermé le mercredi après midi

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE

Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement