

## LES ACTIONS DU CLIC :

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) organisent régulièrement des actions collectives de prévention. Les thématiques sont diverses et varient en fonction du programme et des sollicitations :

Mémoire  
Nutrition  
Conduite automobile  
Gestion du stress  
Préparer sa retraite  
Activités intergénérationnelles  
Médecines douces  
Pièges de la consommation  
Sommeil  
Informatique  
Audition  
Vue  
Gestes de premiers secours  
Sport adapté  
...

Les actions se déclinent sous différents formats (conférences, ateliers, séances d'initiation, réunions d'information, cinés-débats, théâtres, balades, visites...) sur l'ensemble du territoire du département du Calvados.

**Contactez le CLIC de votre territoire**

## BON A SAVOIR :

Pour recevoir l'ensemble du programme des actions de prévention, demandez à recevoir l' « Agenda Seniors » de votre CLIC :

- En version papier : à votre domicile,
- En version numérique : sur votre boîte mail.



# LOISIRS PRÉVENTION

Décembre 2019



Vous avez maintenant l'opportunité de gérer différemment votre temps. Et surtout, vous en avez davantage pour vous occuper de vous.

### **SORTIR, PRATIQUER DES ACTIVITES DE LOISIRS :**

N'hésitez pas à pratiquer des activités de vie sociale (loisirs, sorties...). Au-delà des associations et clubs à contacter en direct, plusieurs services peuvent vous proposer des activités ou vous orienter vers des sorties.

#### ➤ Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC)

Un listing est mis à disposition et recense les différentes structures de loisirs et associations accessibles aux seniors, qu'elles soient tout public ou destinées exclusivement aux personnes retraitées.

#### ➤ Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et Mairies

Les services de votre mairie ou CCAS peuvent vous orienter vers des activités culturelles et de loisirs proches de votre domicile. La commune peut elle-même organiser des animations et rencontres : bals, repas festifs, lotos, spectacles... N'hésitez pas à vous renseigner. Vous trouverez le programme sur le journal municipal.

#### ➤ Les Centres Socio-Culturels

Ces centres proposent, tout au long de l'année, des activités : sportives, loisirs créatifs et manuels, ateliers cuisine, ateliers numériques...

### **BON A SAVOIR :**

Certains services ou associations organisent des activités exclusivement dédiées aux seniors et peuvent proposer des prestations : applications numériques, ciné-séniors, etc.

Renseignez-vous, certaines associations et établissements peuvent proposer des tarifs préférentiels pour les personnes de plus de 60 ans.

#### ➤ L'Université Inter-Ages

Elle a pour objectif principal de proposer des activités culturelles à ses adhérents. Elles sont proposées sous forme de conférences, cours, travaux dirigés, ateliers, sorties, etc. Une inscription et une adhésion annuelle sont demandées.

#### ➤ Les associations sportives et de loisirs

Vous souhaitez diversifier vos activités, renseignez vous sur celles adaptées à votre profil. Prenez conseil auprès de votre médecin sur les activités adaptées ou déconseillées.

#### ➤ Les Espaces Publics Numériques (EPN)

Vous avez des difficultés à utiliser un ordinateur, vous avez envie d'utiliser les réseaux sociaux, vous souhaitez contacter vos proches par le biais de logiciels ?

Les EPN sont des espaces libres d'utilisation d'outils informatiques. Certains mettent à disposition un animateur pour vous initier et vous accompagner.

#### ➤ Les clubs et associations

Vous souhaitez vous retrouver régulièrement pour partager des temps conviviaux, de loisirs... Renseignez vous auprès de votre mairie.

### **BON A SAVOIR :**

De nombreuses associations (caritatives, de loisirs, comités d'animation...) recherchent des personnes de bonne volonté pour faire vivre leurs différents projets : Et si vous deveniez bénévole ?