

MARS & AVRIL 2024

L'AGENDA de votre



10^{ème} édition du Printemps des CLIC :

ENTRETENEZ LA FLAMME avec les CLIC du Calvados !

TOUS AU STADE HÉLITAS de CAEN
MARDI 16 AVRIL 2024 de 10h à 16h30

Gardez la forme et exercez vos talents d'athlètes : réveil musculaire, challenges et ateliers sportifs (sports individuels, collectifs, de pleine nature ou encore adaptés), sans oublier le village des jeux... **L'édition anniversaire du Printemps des CLIC sera dynamique et conviviale !**

Venez découvrir et pratiquer un large panel d'activités qui illustre la richesse de l'offre sportive et de loisirs de notre département.

GRATUIT

Prévoir pique-nique et tenue sportive

Transport en autocar depuis Isigny-sur-Mer et Bayeux, sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



Calvados



LE DÉPARTEMENT



20
TERRE
DE JEUX
24

calvados.fr
f t i in v



À partir du lundi 11 mars

BAYEUX – 14h

Session de formation « Aidants de proches atteints d'Alzheimer »

Programme de 6 séances animées par un médecin gériatre, un neuropsychologue, un ergothérapeute et une assistante sociale pour vous permettre de mieux aborder la maladie au quotidien. Cette formation vous offrira un temps d'écoute et de partage.

Gratuit – Pour les aidants

C'est où ?

Circonscription d'Action Sociale – 1 rue de Verdun

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 📧 clicbessin@calvados.fr



Le lundi 18 mars

BAYEUX – 10h

Conférence « Les 1ers gestes qui sauvent »

27% seulement de la population est formée aux gestes de premiers secours. 10 000 vies par an pourraient être épargnées si 50% de la population étaient formés. Conférence suivie de 2 ateliers gratuits, les 25 et 28 mars.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Espace Saint Jean – 22 rue des Anciens Chênes Gaulois

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 📧 clicbessin@calvados.fr



À partir du jeudi 4 avril

ASNELLES – 1^{ère} séance à 11h45 (les autres seront fonction des heures de marée)

Activités Longe côte

Exercice bénéfique pour le système respiratoire, tonifiante et régénérante, cette randonnée aquatique profite de tous les bienfaits de l'eau de mer et présente d'innombrables bénéfices pour le corps et l'esprit !

Cycle de 6 séances à partir du 4 avril, puis les 11 et 18 avril, 16 et 23 mai pour finir le 13 juin. Les horaires varient en fonction des marées.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Base nautique – 13 rue Southampton

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 📧 clicbessin@calvados.fr



À partir du mardi 9 avril

MOSLES – 13h30

Cycle nutrition « l'alimentation au fil du temps, terroir et mémoire »

Au programme : Tests de connaissances en matière de nutrition, conseils et informations sur l'importance d'une alimentation adaptée à l'âge, rencontre d'un producteur local, expériences gustatives originales et atelier cuisine.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Salle communale – Rue des écoles

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 📧 clicbessin@calvados.fr