



Au service des personnes âgées et en situation de handicap et de leurs proches

Le CLIC Orne bénéficie du soutien de rne LE DÉPARTEMENT



## Le Fil du CLIC

Bienvenue dans votre newsletter mensuelle dédiée à la prévention et au bien vieillir pour les plus de 60 ans dans l'Orne !

### Agenda prévention

Tous les mois, découvrez les rendez-vous près de chez vous : ateliers santé, activités bien-être, rencontres conviviales, temps d'information, pour vous accompagner au quotidien.

Parce que bien vieillir, c'est aussi rester curieux, actif et connecté à son territoire !

Bonne lecture !

## CENTRE ORNE

**Faites voyager votre cerveau !**  
Par un intervenant spécialisé de l'association Brain Up  
Conférence : **mardi 20 mai** de 14h à 16h.  
4 séances les **merdis** : 2, 9, 16 et 23 juin de 14h à 16h.  
A destination des 60 ans et plus  
CONFÉRENCE ET ATELIER

Centre Social ALCD  
51, Rue Principale,  
61420, Saint-Denis-sur-Sarthon

Inscription et renseignements  
Au : 02 33 27 40 02

Faites voyager votre cerveau !

Les mardis 2, 9, 16 et 23 juin  
De 14h à 16h  
Centre social ALCD  
51 rue Principale – 61420  
Saint-Denis-sur-Sarthon

Participez à des ateliers animés par un intervenant spécialisé de l'association Brain Up.

Renseignements et inscriptions : 02 33 27 40 02

MUTUALITÉ FRANÇAISE  
**RENCONTRE SANTÉ**  
MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

**P'ART À CHUTE**

Les mardis du  
**9 juin > 7 juillet 2026**

14H-16H

**ALÉNÇON**  
Centre social Edith Bonnem  
Place Edith Bonnem

Nos partenaires  
Carsat, CLIC Orne, CCAS, etc.

**INSCRIPTION GRATUITE**  
Après du centre social : 02 33 26 58 51  
#Rencontresanté

L'ART DE NE PAS CHÛTER... ÇA NE S'IMPROVISE PAS !  
Ateliers ludiques de prévention des chutes visant à vous sensibiliser sur vos sens et votre équilibre.  
Animé par un binôme composé d'un professionnel de santé et d'un artiste.  
Une approche originale alliant art et prévention pour prendre soin de vous !

P'art à chute!

Du 9 juin au 7 juillet 2026 les mardis  
de 14h à 16h  
Centre social Edith Bonnem  
Place Edith Bonnem –  
61000 Alençon

Participez à des ateliers ludiques de prévention des chutes animés par un professionnel de santé et un artiste.

Renseignements et inscriptions : 02 33 26 58 51

MUTUALITÉ FRANÇAISE  
**RENCONTRE SANTÉ**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE

**PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !**

Démarrage de l'atelier  
**Judi 11 juin 2026**

13H30 – 14H30

**ALÉNÇON**  
Perseigne

Nos partenaires  
Carsat, CLIC Orne, Alen-Sembles, etc.

**INSCRIPTION GRATUITE**  
Mutualité Française Normandie : 07 86 83 02 03  
#Rencontresanté

Envie de bouger ? DÉCOUVREZ DES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES ET ACCESSIBLES À TOUS  
Un programme de 12 séances encadrées par des professionnels du football physique adapté.  
Des activités variées : randonnée, jeux de ballon, renforcement musculaire...  
Chaque jeudi de 13h30 à 14h30, du 11 juin au 10 septembre 2026, en extérieur ou en salle.  
Réservé aux + de 60 ans.

Pas d'âge pour le sport !

Chaque jeudi du 11 juin au 10 septembre 2026  
De 13h30 à 14h30  
Quartier de Perseigne à Alençon

Découvrez des activités sportives adaptées et accessibles à tous lors d'un programme de 12 séances encadrées par des professionnels.

Inscription gratuite : 07 86 83 02 03



**Alen'semble**  
Bien vivre & vieillir  
à Perseigne  
et à Courteille



**Alen'semble**  
Bien vivre & vieillir  
à Perseigne  
et à Courteille



**Et si on prenait le temps  
de se retrouver ?**  
**Mardi 2 juin - 14h à 17h**  
Au square des pommiers - Quartier de Courteille

**Et si on prenait le temps  
de se retrouver ?**  
**Jeudi 4 juin - 14h à 17h**  
Place de la Paix - Quartier de Perseigne

**Alen'semble : bien vivre et bien vieillir à Perseigne et Courteille**  
**Mardi 02 juin à Courteille**  
**Jeudi 04 juin à Perseigne**  
**De 14h00 à 17h00**  
Place de la Paix – Quartier de Perseigne à Alençon

Un après-midi convivial pour discuter, partager ses expériences, découvrir des idées pour bien vivre au quotidien et rencontrer d'autres habitants.

Sans inscription et sans obligation

**POUR BIEN VIEILLIR**

CONFÉRENCE DE PRÉVENTION  
*Alimentation, santé et plaisir !*

**LE VENDREDI 5 JUIN 2026  
À 14H**

Maison du Citoyen  
1 rue des Pervenches  
61200 ARGENTAN

- Équilibre alimentaire
- Besoins alimentaires
- Mieux manger
- Plaisir et bénéfices

L'ASEPT Normandie organise une conférence GRATUITE animée par une diététicienne et dédiée aux seniors retraités des 55 ans. A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 2 séances collectives pour approfondir ce thème.

www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr

Inscriptions auprès de la Maison du Citoyen au 02 33 36 85 84

Alimentation, santé et plaisir !

Vendredi 05 juin à 14h00

Maison du Citoyen à Argentan

Participez à une conférence gratuite de prévention animée par une diététicienne autour de l'équilibre alimentaire, du mieux manger et des besoins nutritionnels.

Inscription auprès de la Maison du Citoyen : 02 33 36 85 84

**POUR BIEN VIEILLIR**

LE RENDEZ-VOUS DE  
*La Prévention Santé*

**LUNDI 8 JUIN 2026  
9H30 À 17H00**

Salle du Cinéma Le Tahiti  
323 avenue de Tahiti  
61230 GACÉ

UNE JOURNÉE DÉDIÉE AUX RETRAITÉS DES 55 ANS

- Conférence sur la nutrition et les bienfaits de l'activité physique
- Stands de dépistage et d'informations
- Ateliers d'activités adaptées
- Ateliers de bien-être
- Ateliers de dépistage
- Ateliers de bien-être

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Participez au Bingo de la prévention santé  
Tentez votre chance !

www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr  
Renseignements au 02 31 25 38 27 - contact@aseptnormandie.fr

Les rendez-vous de la prévention Santé

Lundi 8 juin 2026 de 9h30 à 17h

Salle du cinéma Le Tahiti  
323 avenue de Tahiti – 61230 Gacé

Conférence sur la nutrition et les bienfaits de l'activité physique, stands de dépistage et d'informations, ainsi que des ateliers d'activité physique adaptée. Entrée libre et gratuite

Renseignements : 02 31 25 38 27

**ATELIERS DE PRÉVENTION ROUTIÈRE +60ANS**

ACTUALISATION DU CODE DE LA ROUTE ET SENSIBILISATION AUX RISQUES

- SÉANCE DE CODE
- RÉGLEMENTATION ET NOUVEAUX PANNEAUX
- REFLEXOMETRE

**Lundi 8 Juin  
14h00-17h00**

**CENTRE SOCIAL ALCD, SAINT DENIS SUR SARTHON**  
INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU 02 33 27 40 02

Partenaires : ARS, CUA, CEE, Tims, Sécurité Routière Vivre, etc.

Atelier de prévention routière

Lundi 8 juin de 14h à 17h

Centre social ALCD  
51 rue Principale  
61420 Saint-Denis-sur-Sarthon

Au programme : séance de code, réglementation, nouveaux panneaux, réflexomètre...

Renseignements et inscriptions : 02 33 27 40 02

**NOUVEAU**

## Accompagn' Aidants

Le mardi 1 fois/mois à 14h30 (séances d'environ 2h)  
Centre Social ALCD - Saint-Denis-sur-Sarthon

Un proche aidant est une personne qui aide régulièrement quelqu'un de son entourage (adulte ou enfant) qui ne peut pas se débrouiller seul dans les gestes du quotidien à cause de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap.

**Gratuit**  
Inscription obligatoire

Participation à toutes les séances recommandée

26 mai	groupe de parole animé par une psychologue
30 juin	Atelier de sophrologie
21 juillet	Groupe de parole
29 sept.	Atelier de musicothérapie
27 octobre	Groupe de parole
24 nov.	Atelier de socio-esthétique
8 déc.	Groupe de parole (bilan)

Centre Social ALCD  
Moulin du Pont  
61420 Saint-Denis-sur-Sarthon  
02.33.27.40.02

### Accompagn'Aidants

**Mardi 30 juin 2026**

**14h30 (atelier proposé 1 fois par mois, le mardi)**

**Centre ALCD – Moulin du Pont  
61420 Saint-Denis-sur-Sarthon**

Vous accompagnez un proche au quotidien ? Prenez un moment pour un atelier de sophrologie pour vous aider à vous détendre, mieux gérer le stress et retrouver un équilibre au quotidien

**Inscription obligatoire : 02 33 27 40 02**

**À la Cantoche!**  
Cantine solidaire

Repas avec les enfants de l'accueil de loisirs

Pour les adultes

3€ entrée, plat, dessert  
Sur réservation

Mercredi 24 juin 2026

CENTRE SOCIAL ALCD  
51 RUE PRINCIPALE  
61420 ST DENIS/SARTHON

**À la Cantoche !**

**Mercredi 24 juin**

**Centre social ALCD  
51 rue Principale  
61420 Saint-Denis-sur-Sarthon**

Partagez un repas convivial avec les enfants de l'accueil de loisirs !  
3 € sur réservation

**Inscription : 02 33 27 40 02**

## PERCHE / OUCHE

**Atelier numérique Orange**  
**GRATUIT**

- Débuter avec son smartphone,
- Découvrir les réseaux sociaux,
- Éviter les arnaques en ligne,
- Sécuriser ses données personnelles,
- Mieux comprendre les usages numériques des adolescents,
- Introduction à l'Intelligence Artificielle...

Les lundis :  
• 1er juin  
• 8 juin  
• 15 juin  
• 22 juin  
• 29 juin  
De 10h à 11h30

**Inscriptions**  
06 88 23 29 59

**NEOSILVER**

Clémence AGUILÉ  
Conseillère en animation et Développement des territoires  
MSA Mayenne-Orne-Sarthe  
06 88 23 29 59

Mairie d'Échauffour  
7 Grande-Rue  
61370 Échauffour

Orange SA au capital de 14 640 220 000 € - 111 rue de l'Industrie - 61320 Nogent-sur-Mosne - 300 120 966 002 Numéros

Orange SA au capital de 14 640 220 000 € - 111 rue de l'Industrie - 61320 Nogent-sur-Mosne - 300 120 966 002 Numéros

**Ateliers Numériques Orange**

**Tous les lundis de juin**

**De 10h00 à 11h30  
Mairie d'Échauffour  
7 Grande rue – 61370 Échauffour**

Débuter avec son smartphone, découvrir les réseaux sociaux, éviter les arnaques en ligne, sécuriser ses données personnelles...

**Renseignements et inscriptions auprès de Clémence AGUILÉ :  
06 88 23 29 59**

**CONFÉRENCE DE PRÉVENTION**  
*Accidents domestiques et 1ers secours*

**MARDI 9 JUIN À 14H00**

Maison des Associations  
Rue Lucien David  
A BRETONCELLES

Prévention des risques  
Espaces de vie  
Sécurité et confort  
Secours d'urgence

L'ASEPT Normandie organise une conférence GRATUITE animée par un sauveteur secouriste certifié et dédiée aux seniors retraités dès 55 ans.

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 4 séances collectives pour approfondir ce thème.

www.asept-normandie.fr - www.pourbienvieillir.fr

**Inscriptions et renseignements auprès de l'ASEPT au 02 31 25 38 27**

Avec le soutien de nos partenaires

**Accidents domestiques et 1ers secours**

**Mardi 9 juin à 14h**

**Maison des associations  
Rue Lucien David  
61110 Bretoncelles**

Participez à une conférence de prévention animée par un sauveteur secouriste certifié.

**Renseignements et inscriptions :  
02 31 25 38 27**

# PERCHE / OUCHE

**Groupe de parole**  
à Bellême de 14h30 à 16h30

À l'attention des aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Nous vous accueillons avec la personne que vous accompagnez au quotidien.

**MARDI 12 MAI 2026**

**MARDI 09 JUIN 2026**

**MARDI 07 JUILLET 2026**



Groupe de parole pour aidants

**Mardi 09 juin**  
14h30 – 16h30  
Bellême

Un temps d'échange et de soutien pour les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Partagez vos expériences, vos questions et vos solutions dans un cadre bienveillant.

Renseignements et inscriptions :  
06 31 45 60 38

**Sorties : de mai à juillet 2026**

**MARDI 05 MAI 2026**  
Visite du musée du camembert et dégustation de fromage à Vimoutiers

**MARDI 23 JUIN 2026**  
Visite de la serre aux papillons et balade en bateau à Honfleur

**JEUDI 30 JUILLET 2026**  
Visite de la ferme du cheval de trait La Michaudière, avec spectacle équestre à Juvigny Val d'Andaine

Pré-inscriptions et renseignements auprès d'Amélie : 06.31.45.60.38



Plateforme de répit – Sortie culturelle

**Mardi 23 juin 2026**  
Bellême

Visite de la serre aux papillons et balade en bateau à Honfleur

Renseignements et pré-inscriptions :  
06 31 45 60 38

## BOCAGE ORNAIS

**Planning de juin**

RENDEZ-VOUS À FLERS  
35 RUE SCHNETZ À FLERS  
CONTACTER AMÉLIE  
07 65 17 04 53  
02 33 64 35 89

semaine du 02/06 au 08/06	semaine du 09/06 au 15/06	semaine du 16/06 au 22/06	semaine du 23/06 au 29/06
10h-10h30 Balade Constant Cléop	10h-10h30 Atelier pâtisserie : Financiers	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Parcours de marche virtuel Mémorial Française (sur inscription)
10h-10h30 Jeu de société Constant Cléop	10h-10h30 Promenade au parc des 100 arbres Constant Cléop	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Cours de Madison Constant Cléop
10h-10h30 Théâtre 35 rue Schnetz à Flers	10h-10h30 Coup de Poace Nominique 35 rue Schnetz à Flers	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Mandalas d'inspiration 35 rue Schnetz à Flers
10h-10h30 Jeux de société Constant Cléop	10h-10h30 Cours de Poace Nominique 35 rue Schnetz à Flers	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Atelier d'écriture collective 35 rue Schnetz à Flers
10h-10h30 Jeux de société Constant Cléop	10h-10h30 Cours de Poace Nominique 35 rue Schnetz à Flers	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Atelier d'écriture collective 35 rue Schnetz à Flers
10h-10h30 Jeux de société Constant Cléop	10h-10h30 Cours de Poace Nominique 35 rue Schnetz à Flers	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Atelier d'écriture collective 35 rue Schnetz à Flers
10h-10h30 Jeux de société Constant Cléop	10h-10h30 Cours de Poace Nominique 35 rue Schnetz à Flers	<b>Fermé</b>	10h-10h30 Atelier d'écriture collective 35 rue Schnetz à Flers

**MUTUALITÉ FRANÇAISE**  
**RENCONTRE SANTÉ**

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

**ATELIER D'ÉCRITURE COLLECTIVE**

**Les jeudis, du 25 juin au 3 sept 2026**

TRAVAILLER SA MÉMOIRE, SA CRÉATIVITÉ, ÉCHANGER...

Cycle de 10 séances d'ateliers d'écriture collective

- Ouvert à tous niveaux
- Vous serez guidés par Anne Momeau, animatrice formée (biographe et écritures)
- Des questions ? Venez à notre réunion d'information le jeudi 25 juin de 10h à 11h

10H - 11H30

FLERS  
Réseau de confiance  
Unis-Cité  
35 rue Schnetz

**INSCRIPTION GRATUITE**

Nos partenaires: Carsat, Orme, UnisCité, Réseau de confiance

Mutualité Française Normandie: 02 31 94 96 96  
#Rencontresanté

**MUTUALITÉ FRANÇAISE**  
**RENCONTRE SANTÉ**

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

**DOULEURS ARTICULAIRES, ET SI ON AGISSAIT ?**

**Les vendredis du 05 > 26 juin 2026**

MAL DE DOS, ARTHROSE, MAL AUX GENOUX...

Cycle de 4 séances animées par une KINESITHEPEUTE et une SOPHROLOGUE

- Quelles sont les causes des douleurs ?
- Quels outils pour les soulager et les prévenir ?

Réservé aux + de 60 ans.

10H - 12H

RÉSEAU DE CONFIANCE  
35 rue Schnetz  
61100 FLERS

**INSCRIPTION GRATUITE**

Nos partenaires: Carsat, UnisCité, Réseau de confiance

Après de Mathilde HERVÉ  
07 86 83 02 03  
mathilde.herve@normandie.mutualite.fr  
#Rencontresanté

**Café des aidants®**  
Bagnoles de l'Orne

Rendez-vous à la Résidence La Forêt  
Espace prévention  
6 rue de la Sergenterie de Javains  
61140 Bagnoles de l'Orne Normandie  
de 14h30 à 16h00

**PROGRAMME 2ND CYCLE 2026**

**Lundi 1er juin 2026 :** Transitions en douceur, entre le domicile et une structure (présentation du CRT)

**Lundi 6 juillet 2026 :** Moment partagé autour d'un goûter au parc du château à Bagnoles.

**Lundi 14 septembre 2026 :** Mon proche change, que se passe-t-il ?

**Lundi 12 octobre 2026 :** Comprendre la maladie et son évolution

**Lundi 9 novembre 2026 :** Le deuil blanc : aimer quelqu'un qui change

**Lundi 7 décembre 2026 :** Les richesses de la relation d'aide

Notre adresse: Résidence La Forêt  
Espace prévention  
6 rue de la Sergenterie de Javains  
61140 Bagnoles de l'Orne Normandie

Contact: 06.31.45.60.31  
06.15.92.30.40

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires: Orme, CNSA

Unis-Cité : le planning de juin est arrivé !

Jun 2026

35 rue René Schnetz à Flers

Au programme ce mois-ci : balades, atelier pâtisserie, cours de Madison, mandalas, guinguette, jeux de société et bien d'autres moments conviviaux à partager !

Renseignements : 07 65 17 04 53 ou 02 33 64 35 89

Atelier d'écriture collective

Les jeudis du 25 juin au 03 septembre

De 10h00 à 11h30  
Réseau de Confiance – Unis-Cité, 35 rue Schnetz à Flers

Un atelier pour travailler sa mémoire et partager un moment convivial autour de l'écriture : 10 séances, ouvert à tous niveaux.

Inscription gratuite au :  
02 31 94 96 96

Rencontres santé : douleurs articulaires, et si on agissait ?

Les vendredis du 5 au 26 juin

De 10h à 12h  
Réseau de Confiance  
35 rue Schnetz – 61100 Flers

Vous souffrez de douleurs articulaires? Participez à nos rencontres santé pour échanger et trouver des solutions concrètes.

Renseignements et inscriptions : 07 86 83 02 03

Café des Aidants

Lundi 1er juin 2026

De 14h30 à 16h30  
Résidence La Forêt – Espace Prévention  
6 rue de la Sergenterie de Javains  
61140 Bagnoles de l'Orne

Transition en douceur entre le domicile et une structure (présentation du CRT)

Renseignements :  
06 15 65 28 11 / 06 15 92 30 40

# BOCAGE ORNAIS

FAMILLES RURALES DE L'ORNE VOUS INVITE À SA

## GUINGUETT'EXPRESS

**Jeudi 4 juin 2026**

**AU BAR ET VOUS**  
54 RUE DU PRESBYTÈRE

**COUTERNE**

La guinguette qui redonne vie aux  
couvains et du rythme aux villages !

**10h - 17h**

**GRATUIT**  
OUVERT À TOUS

**ANIMATIONS**

**Bal dansant**

**Forum**  
Stands de partenaires locaux  
du bien-vieillir

**Buvette et  
restauration sur place**

Familles Rurales  
Crédit Mutuel

### Guinguett'Express!

**Jeudi 04 juin 2026**

De 10h à 17h  
Au Bar et Vous – 54 rue du  
Presbytère  
COUTERNE

Au programme : bal dansant,  
forums, buvette & restauration  
sur place. Gratuit et ouvert à  
tous !

UNA  
BOCAGE ORNAIS

**Vous aidez un proche ?  
Rejoignez nous le temps d'une  
promenade...**

**VENDREDI  
12  
JUN 2026**

De 14h à 16h  
Départ à la Voie Verte de Messei  
à la Halte Bu'Verte, marche vers le Châtelier

**MARCH'AIDANTS**

Animation musicale proposée par  
Sandrine Chanceler  
Accordéoniste

Inscription obligatoire avant le 5 juin 2026  
Ouvert à tous

GRATUIT

Pour plus de renseignements, contactez le  
06.15.65.28.11 ou 06.25.22.84.26

www.aideadomicile-fiers.fr

### March'aidants

**Vendredi 12 juin**

De 14h00 à 16h00  
Départ de la voie verte de  
Messei, à la halte Bu'Verte, en  
direction du Châtelier.

Participez à une promenade  
gratuite pour sensibiliser le grand  
public au rôle essentiel des  
aidants et à l'importance de  
prendre soin d'eux. Une collation  
sera proposée à l'issue de la  
balade.

Inscription obligatoire avant le  
05 juin 2026 : 06 15 65 28 11 ou  
06 25 22 84 26

DESTINATION DES 10 À 101 ANS

Curieux d'IA\* :  
expérimentez, apprenez  
et gardez le contrôle

Samedi 13 juin 2026 - 14 h à 17 h  
Familles rurales (ancienne gare SNCF) - Briouze (61)

Conférences, ateliers, échanges, concours...

Gratuit - Places limitées - Inscription conseillée auprès de Mathieu Bruneau,  
conseiller MSA, au 06 64 95 20 24.

\*IA = Intelligence artificielle

Familles Rurales  
startTech  
normandie  
rne  
mayenne-orne-sarthe-msa.fr

Curieux d'IA ? Venez  
découvrir, tester et  
comprendre !

**Samedi 13 juin**

De 14h00 à 17h00  
Familles Rurales (ancienne  
gare SNCF) à Briouze

Conférence, ateliers,  
échanges, concours et  
découvertes autour de  
l'intelligence artificielle. Gratuit,  
places limitées.

Inscription auprès de  
Mathieu BRUNEAU :  
06 84 95 20 24

Café des aidants®  
PUTANGES

Rendez-vous  
à l'agence UNA de Putanges  
de 14h30 à 16h

PROGRAMME 2ND CYCLE 2026

Lundi 15 juin 2026 : Faire le point sans culpabilité : mon année en tant qu'aidant

Lundi 13 juillet 2026 : Moment partagé autour d'un goûter au bord de l'eau

Lundi 28 septembre 2026 : Mon proche change, que se passe-t-il ?

Lundi 26 octobre 2026 : Comprendre la maladie et son évolution

Lundi 23 novembre 2026 : Le deuil blanc : aimer quelqu'un qui change

Lundi 21 décembre : Les richesses de la relation d'aide

A votre adresse : Agence de Putanges  
UNA Bocage Ornaïs  
8 Grande rue  
61210 Putanges-Le-Lac

Contact : 06.15.65.28.11  
06.15.65.28.11

Le Café des aidants est organisé  
par nos partenaires :

rne  
CNSA

### Café des Aidants

**Lundi 15 juin 2026**

De 14h30 à 16h00  
UNA de Putanges  
8 Grande Rue  
61210 PUTANGES LE LAC

Faire le point sans culpabilité :  
mon année en tant qu'aidant  
Vous accompagnez un proche  
et vous vous posez des  
questions sur les solutions  
d'accompagnement ? Venez  
partager un moment convivial et  
échanger avec d'autres aidants.

Renseignements :  
06 15 65 28 11 / 06 15 92 30 40

# ORNE

Happy Visio

## Programme des activités 2026

HappyVisio, c'est 850 activités par an, en direct ou en replay

Du lundi au vendredi

9h **Happy Tonic**  
Activité physique adaptée

10h **Activités Vitalité**  
Pilates, Qi Gong, Stretching...

16h30 **Activités Ludiques**  
Quiz, dictées, relaxation

En semaine à 14h30

lundi **Numerique**

mardi **Santé et bien-être**

mercredi **Culture**

jeudi **Vie pratique**

De nombreuses autres activités vous sont proposées tout au long de l'année, découvrez-les en cliquant ici

Inscrivez-vous gratuitement sur [happyvisio.com](https://happyvisio.com)

Indiquez à l'inscription le code partenaire ASEPT suivi du numéro de votre département.  
Ex : ASEP74, ASEP77, ASEP70, ASEP78 ou ASEP76

Happy Visio est une initiative soutenue par l'ASEPT Normande avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Perle d'Autonomie des Personnes Agées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime.

POUR BIEN VIEILLIR

Besoin d'aide ? Contactez-nous ...

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

Happy Visio, votre plateforme d'activités en ligne !

Profitez de 800 activités en direct ou en replay, accessibles  
gratuitement !

Au programme :

Activité Physique Adaptée

Santé & Bien-être, numérique, culture, vie pratique

Quiz, dictée, relaxation, jeux et bien plus encore !

Des rendez-vous tous les jours de la semaine pour apprendre,  
bouger, partager et se divertir depuis chez vous.

Rejoignez Happy Visio et profitez d'une plateforme conviviale et  
accessible à tous !

N'hésitez pas à aller sur le site :

**"Pour bien vieillir" !**

Ce site s'adresse à vous, qui avez plus de 60 ans, et qui souhaitez rester actif, en bonne santé et bien entouré.

**Vous y trouverez :**

- ✓ Des conseils pour prendre soin de vous au quotidien
  - ✓ Des idées d'activités pour rester dynamique
    - ✓ Des informations sur vos droits, vos démarches, les aides possibles
  - ✓ Les actions de prévention près de chez vous
- Un outil simple, pratique et rassurant pour vous accompagner à chaque étape de la vie. Parce que bien vieillir, c'est aussi être bien informé !

# POUR Bien VieILLIR, IL SUFFIT D'UN CLIC.



[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)



**POUR Bien  
VieILLIR**



AGIRC-ARRCO



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent