

# Le temps d'un café...

Le **CLIC** Séniors du Plateau Nord vous propose :

- Une animation gratuite autour d'un café
- Sans inscription
- De 14h30 à 16h30
- **28 Chemin de Clères à Bois-Guillaume**

Ces moments de convivialité s'adressent aux habitants de + 60 ans de Bois-Guillaume, Bihorel, Houpeville, Isneauville et Mont Saint Aignan.

DATES	THEMES	INTERVENANTS
Lundi 13 janvier 2014	Brisons le silence face à la maladie d'Alzheimer	France Alzheimer
Lundi 27 janvier 2014	Yoga doux pour tout âge	Mme Catherine Diome GCOB Bihorel
Lundi 10 février 2014	Prévention des chutes - Relaxation (prévoir une tenue confortable)	Kinésithérapeutes du CHU
Lundi 24 février 2014	Les Accidents Domestiques, cela vous concerne également	M. Jean-Marc Durand Agent de prévention santé à la MSA
Lundi 17 mars 2014	Le soin des pieds, c'est notre spécialité	Podologues du CHU
Lundi 31 mars 2014	Osez dire et osez se dire ? Venez en débattre !	Mme Eliane Poupon Conseil en relation inter générations
Lundi 14 avril 2014	Découverte du Shiatsu Technique de bien être japonais	Mme Laure Delbeke Praticienne shiatsu
Lundi 28 avril 2014	Jeux sur la console WII	L'équipe du Clic
Lundi 5 mai 2014	Mini ateliers sur: la mémoire, la Wii, l'informatique, l'échange de recettes	Elèves aides à domicile (AVS) Et Formatrices de la Croix-Rouge
Lundi 26 mai 2014	Initiation à la Marche Nordique (prévoir tenue confortable)	Entente sportive Mont-Saint-Aignan Maromme
Lundi 16 juin 2014	Gym douce-Présentation de matériel Pour le maintien à domicile (prévoir tenue confortable)	Kinésithérapeutes et Ergothérapeutes du CHU
Lundi 30 juin 2014	Jeux sur la console WII	L'équipe du Clic

Pour tout renseignement, contacter le **CLIC** :

Tél : **02 32 10 27 80**

Mail : clic.seniors@yahoo.fr

**CLiC**

Centre Local d'Information et de Coordination Seniors du Plateau Nord