

PRINTEMPS  
DES CLIC  
2023



Centre de ressources pour personnes âgées



bien-être  
forme  
relaxation

# Seniors & toniques !

**MARDI 13 JUIN DÈS 9H45**

**CHÂTEAU DE CANON | MÉZIDON VALLÉE D'AUGE**

(AVENUE DU CHÂTEAU)

BALADE CONTÉE • AUTOMASSAGES  
SOPHRO MANDALA • ATELIER CULINAIRE

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT



# Seniors & toniques !

► MARDI 13 JUIN DÈS 9H45

## TOUTOUYOUTOU !

Réveil musculaire façon « Véronique et Davina », pause fraîcheur vitaminée, sieste flash sans oublier des ateliers pour prendre soin de soi...

**Le printemps des Clic 2023 sera tonique et relaxant !**

### Dès 9h45

- Accueil

### 10h30

- **Réveil musculaire**  
avec animation musicale décalée  
type « Véronique et Davina »

### 11h30

- **Pause fraîcheur vitaminée**  
avec intervention de l'ADMR

### 12h

- **Pause pique-nique**  
Pensez à apporter votre repas et vos couverts !

### 13h45

- **Sieste flash :**  
découvrez et testez !

### 14h15 - 16h30

- **Ateliers bien-être**  
2 activités à choisir parmi celles proposées ci-dessous
  - balade contée,
  - automassages,
  - sophro mandala,
  - atelier culinaire.

### 16h30

- **Après l'effort, le réconfort !**  
(Pot de l'amitié)

..... Prévoir une tenue confortable  
et adaptée selon la météo  
**GRATUIT**

## INSCRIPTION

**02 14 47 54 20**

Adresse mail CLIC du Pays d'Auge Sud :  
clicpaysdaugesud@calvados.fr



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados.