

Agenda Seniors

Madame, Monsieur,

Au programme de ce second semestre, retrouvez les propositions dédiées aux personnes âgées de +60ans habitant sur l'Intercom de la Vire au Noireau.

1/ Balade gourmande sur les trésors sauvages d'un lac normand

Lundi 12 Septembre 2022 à 10h
RDV Parking Base de loisirs du Lac de la Dathée



La programmation Silver Fourchette revient sur le bocage Virois. Et pour cette rentrée, nous vous avons concocté une belle balade gourmande. Vous connaissez par cœur les alentours de la Dathée (si ce n'est pas le cas c'est une excellente occasion de venir la découvrir avec nous). Mais connaissez les plantes sauvages qui bordent les abords du lac et de sa boucle ? Pour nous emmener à la découverte des plantes sauvages comestibles, Stéphanie Demeure, herboriste nous dévoile les plantes secrètes de notre chère Dathée. Et quels bienfaits sur le corps ? ça c'est Elyse Delpech, diététicienne au pôle santé de Vire qui nous expliquera les bénéfices cachés des herbes, fleurs, plantes du lac Virois.

La balade est facile d'accès et représente moins de 1km, car nous nous arrêterons en quête des trésors sauvages. Une bonne paire de chaussures est néanmoins recommandée. Nous terminerons notre exploration horticole par une dégustation naturelle.

La balade est ouverte à toute personne de plus de 60 ans

Gratuit- sur inscription auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

2/DECOUVERTE D'ACTIVITES SPORTIVES ADAPTEES et ACCESSIBLES

A partir du Jeudi 15 Septembre 2022 A ST SEVER
De 9h30 à 11h30



Il n'y a pas d'âge pour le sport. Encadrés par un éducateur sportif spécialiste en activités physiques adaptées Anas LAMRABETTE pour ceux qui auraient des petits soucis de santé ou pas ; pratiquez en toute convivialité différents sports.

Avez-vous déjà expérimenté le golf, la marche nordique, le ping pong, l'accrobranche ou le tir à l'arc? C'est l'occasion de découvrir ces sports parmi d'autres chaque jeudi matin à Noues de Sienne du 15 septembre au 15 décembre en toute convivialité sans objectif d'exploit sportif !

Un certificat médical est nécessaire.

Lieu de la première séance : Salle multi activités Pôle socio culturel de St Sever

GRATUIT- Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80 ou de la Mutualité Française Normandie 06.42.86.39.30

3/ ATELIERS « JEUX DE MEMOIRE »

A partir de Lundi 26 septembre 14h à 16h
Salle de la Mairie de St Germain de Tallevende

Notre mémoire est sollicitée à chaque instant de notre vie, dans la réalisation de la moindre de nos actions. Elle semble parfois nous faire défaut et nous voudrions la rendre plus efficace.

Ce cycle de 10 ateliers s'adresse aux personnes en bonne santé, désireuses d'entretenir leur mémoire.

Alain Simoni vous attend chaque lundi dans une ambiance conviviale à travers un entraînement progressif fait d'exercices et de jeux chaque semaine.

GRATUIT

Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80



CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

4/ACTIVITES BIEN ETRE

SOPHROLOGIE- VIRE NORMANDIE

A partir du Mardi 20 septembre 2022 de 14h à 15h15

Chaque mardi de 14h à 15h15

Séances animées par Maria Ilена GOMES *Gratuit*

Lieu : Salle des Fêtes au-dessus de la Mairie de **St Martin de Tallevende/ Vire Normandie**

Inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80

RELAXATION LUDIQUE/ YOGA du RIRE- VIRE NORMANDIE

A partir du Mardi 20 septembre 2022 de 15h30 à 17h

Chaque mardi de 15h30 à 17h

Séances animées par Maria Ilена GOMES *Gratuit*

Lieu : Salle des Fêtes au-dessus de la Mairie de **St Martin de Tallevende / Vire Normandie**

Inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80

BIEN ETRE Spécial Aidants familiaux- SOULEUVRE

A partir du Vendredi 30 septembre 2022 de 9h30 à 11h

Vous aidez au quotidien un parent ou un conjoint malade ou vous avez tout simplement besoin de vous détendre. Relaxez-vous avec des séances de détente animées par une professionnelle Maria Ilена GOMES. Rencontres entre aidants familiaux, échanges conviviaux, conseils prendre soin de soi et expérimentation d'une pratique bien être à chaque séance.

Venez quand vous le pouvez. Le seul risque que vous prenez : vous faire du bien et c'est gratuit !



Prochaines dates :

**Vendredi 30 septembre, 21 octobre,
25 novembre et 16 décembre 2022
de 9h30 à 11h**

Séances animées par Maria Ilена GOMES

Lieu : Salle 1^{er} étage au-dessus de la Mairie de **St Martin des Besaces / Souleuvre en Bocage**

Renseignements auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

5/ DECOUVREZ LA DANSE

A partir du Lundi 19 Septembre 2022 après midi
A VIRE NORMANDIE



L'association ASEPT Normandie vous invite à des cours de danse, une belle façon de bouger en toute convivialité et de faire travailler sa mémoire pour se souvenir des pas.

Cycle découverte de 12 séances d'une heure toutes les semaines avec Eva DAURIOS, professeure de danse.

Places limitées à 30 danseurs

Lieu : Salle communiquée plus tard

GRATUIT- Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80

6/SPECTACLE MUSICAL - VENEZ ECOUTER NOS SENIORS

Mercredi 09 Novembre 2022 A VIRE
Salle du Vaudeville à partir de 14h30

Après des mois de répétition, des choristes quitteront pour quelques heures leur domicile, EHPAD, résidence autonomie pour aller faire le show. Ces nouvelles stars locales vont vous faire passer du rire aux larmes et changer votre regard sur nos aînés en vous offrant un spectacle musical extraordinaire.

Avec la participation des élèves du Conservatoire Musique et Danse, du lycée Mermoz et de la MFR La Florie de Vire Normandie

Lieu : Salle du Vaudeville à VIRE

GRATUIT, accès libre- goûter offert

Renseignement auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80



7/L'ALIMENTATION SAINE ET EQUILIBREE AVEC SILVER FOURCHETTE

ATELIER CULINAIRE

VENDREDI 14 OCTOBRE 2022 A Vire à partir de 14h30

Silver Fourchette, le CLIC du Bocage et le centre socio-culturel Caf de Vire et se sont réunis pour proposer un atelier culinaire pour bénéficier de conseils, astuces, démo. Venez vivre un moment privilégié et convivial qui vous donnera les clés d'une alimentation équilibrée et adaptée. L'occasion de poser toutes vos questions pour repartir avec de nouvelles idées et contrer les fausses bonnes habitudes.

Gratuit

A Vire, salle du centre socioculturel CAF, rue Anne Morgan 14500 VIRE

Informations et inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage : 02 14 47 52 80

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 14500 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

8/ SENSIBUS, le camion des aides techniques et de l'amélioration de l'habitat

Vendredi 07 OCTOBRE 2022

Marché hebdomadaire de Vire De 9h à 12h

Pole socio culturel de St Sever de 14h à 16h

JEUDI 27 OCTOBRE 2022

Marché hebdomadaire de Condé De 9h à 12h

Place de l'église de St Germain du Crioult de 14h à 16h



A l'heure où nous vivons tous plus longtemps, et alors que la majorité des français souhaite pouvoir vieillir chez eux, à domicile, **seuls 6% des logements sont adaptés aux plus de 65 ans.**

Pensé comme une maison ambulante, le Sensibus est un **outil de prévention itinérant** permettant d'aller vers les populations.

Aménagé en appartement avec salle de bain et cuisine recréant un décor familial, le Sensibus permet de créer un cadre favorable à l'échange dans un environnement ludique et attractif, guidé par un ergothérapeute.

Renseignements auprès de SOLIHA : 06.37.59.10.96 ou mail contact.sensibus@solihanormandie.fr

9/ REVISEZ LE CODE DE LA ROUTE

Vendredi 07 OCTOBRE 2022 A VIRE

OU

Jeudi 10 Novembre 2022 à ST SEVER

De 9h30 à 12h30 et 14h à 17h

Sensibilisation des seniors au code de la route et à la prévention routière avec l'association AGIR abcd en toute convivialité

Chaque session aborde :

- La signalisation (horizontale, verticale, aérienne)
- Les intersections, les ronds-points
- Le stationnement
- La vitesse, les distances d'arrêt et de sécurité
- La ceinture de sécurité
- Le véhicule (rétroviseurs, feux...)
- Les règles de circulation, priorités, croisements, dépassements
- L'autoroute
- L'alcool au volant, les médicaments, les drogues



Lieux : - Salle de la Circonscription d'action sociale de Vire rue Alfred Le Nouvel le 7/10/2022
Salle multi-activités Pole socio culturel de St Sever le 10/11/2022

GRATUIT

Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

10/ATELIERS INFORMATIQUE ET NUMERIQUE

INITIATION A LA TABLETTE NUMERIQUE

A ST SEVER : à partir du Mardi 13 septembre 2022 10h-12h

A CONDE : à partir du Mardi 08 novembre 2022 14h-16h

Venez-vous familiariser avec la tablette tactile et apprendre à utiliser internet

Devenir autonome dans vos démarches administratives en ligne, se faciliter l'accès aux droits

Avoir confiance en vos propres capacités et développer vos compétences numériques

Cycle de 8 Séances de 2 heures animées par Nathan de Présence Verte

ST SEVER : une fois par semaine, tous les mardi matin

CONDE : deux fois par semaine, mardi et vendredi après-midi

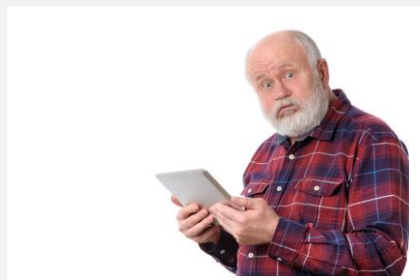
Gratuit. Matériel informatique fourni

Lieux :

- Salle du Pole Socioculturel de St Sever Noues de Sienne à partir du 13/09/2022

- Salle des Commissions 1^{er} étage Mairie de Condé en Normandie à partir du 08/11/2022

Inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80



RENCONTRES NUMERIQUES

au point info 14 de Condé en Normandie

Le conseiller numérique du Département du Calvados et le Point Info 14 de Condé vous proposent des ateliers numériques tous les mardis après-midi

Mardi 06 septembre :

13h30 : prise en mains tablette

15h30 : installer des applications(café,msa)

Mardi 13 septembre :

13h30 : prise en mains PC libre-service

15h30 : création d'un email



Mardi 27 septembre :

13h30 : France connect

15h30 : ANTS

Mardi 04 OCTOBRE :

13h30 : découverte site retraite

15h30 : scanner des documents PC et tél

D'autres dates à venir...

Possibilité de venir avec votre propre matériel

Sur inscription- Gratuit

Lieu : Point info 14 de Condé en Normandie, face à l'hôtel de ville de Condé sur Noireau

RENSEIGNEMENTS/ INSCRIPTIONS : 02.31.69.71.94 ou conseillers-numeriques@calvados.fr

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : climbocage@calvados.fr

11/ SEMAINE BLEUE du 2 au 10 Octobre 2022

GRAND BAL des SENIORS organisé par le Département du Calvados

DIMANCHE 02 OCTOBRE 2022 A VASSY Salle Pierre Geoffroy à partir de 14h30

Aux 4 coins du Calvados seront proposés le même jour de grands thés dansants que tous les amoureux de la danse apprécieront. Les seniors sont invités à danser, à partager un goûter et à rire ensemble car les surprises seront nombreuses.

GRATUIT – goûter offert - Inscription obligatoire auprès au 06.71.06.50.58 ou faven@orange.fr

ANIMATION « Nutrition » Conférence et dégustation avec la présence de producteurs locaux : Lundi 03 OCTOBRE 2022 A Vire à partir de 14h jusqu'à 16h30

GRATUIT

Inscription obligatoire auprès du CCAS de Vire Normandie : 02.31.66.16.16

CONFERENCES « Apprivoisez le stress » animées par Alain SIMONI

Mardi 04 OCTOBRE à 10h - Salle du CLIC à Vire

Jeudi 06 OCTOBRE à 14h30 -Résidence la Crête à Vassy

GRATUIT

Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80

CONFERENCE « Les rythmes de vie et sommeil » avec l'ASEPT

MERCREDI 5 OCTOBRE 2022 A Vire Salle du CLIC à partir de 10h

Gratuit

Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80

CONFERENCE « Le CESU, comment ça marche, combien ça coûte ? »

MERCREDI 5 OCTOBRE 2022 A Vire Salle du CLIC à partir de 14h30

GRATUIT- Animée par l'organisme PARTICULIER EMPLOYEUR

Inscription obligatoire auprès du CLIC du BOCAGE 02.14.47.52.80

TEMPS DETENTE SPECIAL AIDANTS ... YOGA DU RIRE

VENDREDI 7 OCTOBRE 2022 A Vire -Salle du Pôle Socio-culturel CAF à partir de 15h30

Silver Fourchette , le CLIC du Bocage et le centre socio-culturel Caf de Vire et se sont réunis pour proposer 2 ateliers gratuits pour les aidants familiaux.

Le premier atelier se consacre aux familles touchées par une maladie neuro-évolutive ou autre pathologie (proches aidants et personnes malades) pour faire connaissance et partager un moment détente animé par Maria Ilena GOMES

Le second atelier prévu le vendredi 21 octobre sera culinaire et animé par un nutritionniste pour bénéficier de conseils, astuces, démo pour (ré)apprendre à cuisiner, manger, apporter des connaissances et techniques pour une cuisine santé simple de manière conviviale, redonner goût au plaisir de cuisiner et de se « mettre à table ».

Gratuit

A Vire, salle du centre socioculturel CAF, rue Anne Morgan 14500 VIRE

Informations et inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage : 02 14 47 52 80

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 14500 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : climbocage@calvados.fr

CINE CAFE « « spécial semaine du Développement durable » »

Mardi 04 OCTOBRE 2022 A Vire à 14h30 - Cinéma le Basselin de Vire

Projection du film « La petite bande »

Lieu : Cinéma le Basselin- Place Castel 14500 VIRE + d'infos > www.allocine.fr

ANIMATIONS « Senior, il est l'or ! » à la médiathèque de Noues de Sienne : concours de photos, projection, d'un film, atelier seniors

Toute la semaine du 3 au 9 octobre 2022

GRATUIT

Inscription obligatoire auprès de la médiathèque Place du Champ de Foire, St Sever 14380 Noues de Sienne
tél 02.31.69.16.23

CONFERENCE « Seniors vis-à-vis du numérique »

Lundi 10 octobre 2022 à partir de 13h30

Salle du Royal Quai des Challouets de Condé en Normandie

Animée par la Maison des Protection des Famille- Gendarmerie

GRATUIT – goûter offert- ouvert à tous- accès libre sans inscription

Informations auprès du CLIC du Bocage : 02 14 47 52 80

Et bien d'autres animations à retrouver dans le programme complet

« Semaine Bleue du Bocage 2022 »

demandez le aux partenaires concernés ou au CLIC au 02.14.47.52.80



12/ PREMIERS GESTES QUI SAUVENT

Jeudi 24 novembre 2022

CONFERENCE à 14h A SOULEUVRE EN BOCAGE

L'association ASEPT Normandie en partenariat avec le CLIC du Bocage et le CCAS de Soulevre en Bocage vous invitent à une animation Gestes de premiers secours

Dans un premier temps, une conférence suivie de deux ateliers pratiques destinés à 10 personnes

+ 2 ateliers pratiques :

Mercredi 30 novembre et Jeudi 1 décembre de 14h à 17h30

Lieux :

-Conférence Salle des Fêtes de Bénv Bocage

-Ateliers petite salle de la grande salle des fêtes de Bénv Bocage

Gratuit- inscriptions obligatoire auprès du CCAS DE SOULEUVRE 06.07.65.21.37 ou auprès du Clic du Bocage 02.14.47.52.80

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

13/ CINEMA

CINE CAFE A 14h30- VIRE NORMANDIE



Prochaine date :

Mardi 04 octobre à 14h30

film « La petite bande »

Le Cinéma l'après-midi = ciné café a été mis en place, par le cinéma municipal afin d'inviter les seniors à fréquenter le cinéma et découvrir ou revoir des films classiques ou d'actualités.

Ce rendez-vous, ouvert à tous, sans inscription, est une séance un après-midi par mois, accompagnée d'une discussion autour d'un café à l'issue de la projection pour prendre le temps de se parler et d'échanger.

Accessibilité : pour les personnes en fauteuil, le cinéma dispose d'ascenseurs et de places pour les fauteuils en salle (dans la limite des places disponibles- réservation obligatoire)

Séances avec deux films au choix et un petit café

Pour tous renseignements sur le programme, contactez le cinéma au 02.31.66.16.40

Lieu : Cinéma le Basselin- Place Castel 14500 VIRE + d'infos > www.allocine.fr

Programme disponible également au CLIC du Bocage sur demande

CINE INTER'AGE A 14h30- CONDE EN NORMANDIE



Prochaine date :

Jeudi 15 septembre 14h30

film « Rumba la vie » avec Franck Dubosc

Le « Ciné inter'âge » a été mis en place, par le cinéma associatif de Condé afin d'inviter les seniors à fréquenter le cinéma et découvrir ou revoir des films classiques ou d'actualités.

Ce rendez-vous, ouvert à tous, sans inscription, est une séance un après-midi par mois, accompagnée d'une discussion autour d'un goûter à l'issue de la projection pour prendre le temps de se parler et d'échanger.

Tarif unique : 3.70 € (collation offerte)

Pour tous renseignements sur le programme, contactez le cinéma au 02.31.69.88.07

Lieu : Cinéma le Royal- Quai Challouets 14110 Condé sur Noireau + d'infos > www.allocine.fr

Programme disponible également au CLIC du Bocage sur demande

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 14500 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

14/ LUD'o'CLIC

RENCONTRES LUD'O' CLIC- NOUES DE SIENNE

A partir du 09 septembre 2022 de 10h-12h

Animation jeux, exercices mémoire, chants...

Jouer, réfléchir, partager pour maintenir et stimuler sa mémoire sont des manières pour aller à la rencontre des autres et entretenir son cerveau de façon ludique et conviviale

Le vendredi de 10h à 12h, toutes les trois semaines

Dates à venir : 09 septembre ; 30 septembre 21 octobre et 18 novembre 2022

Séances animées par Alain SIMONI

Gratuit

Lieu : Salle du Pole Socioculturel de St Sever Noues de Sienne

Inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80 ou 02.31.09. 27.76

15/ DECOUVREZ LA MARCHE NORDIQUE

MARCHE NORDIQUE

Cette activité dynamique -1 à 2 km/heure de plus que la randonnée pédestre- se pratique avec des bâtons pour propulser le corps en avant et allonger la foulée.

Un certificat médical est à prévoir

SECTEUR VIRE NORMANDIE

Les sorties marche nordique sont de retour à Vire Normandie.

Le rendez-vous est fixé le Samedi à 9h45 et Mercredi à 18h45

Adresse : rendez-vous sur le parking du barrage du lac de la Dathée

L'inscription est gratuite, vous pouvez même réserver des bâtons si vous n'en disposez pas.

N'oubliez pas de quoi vous hydrater et restaurer.

Contactez le Service des Sports de la Mairie au 02 31 66 60 07 ou par courriel sports@virenormandie.fr



SECTEUR NOUES DE SIENNE

Le rendez-vous est fixé chaque mardi matin à 9h30 toutes les semaines

Adresse : rendez-vous sur le parking de la Mairie de St Sever ou ailleurs en fonction du circuit

Informations auprès de La Vache qui Lit, 9 place Albert Lebrun, Saint-Sever-Calvados. Tel : 02.31.66.97.10.

Courriel: lesamisdelaVachequilite@orange.fr

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : climbocage@calvados.fr

16/ ANIMATIONS RESERVEES AUX HABITANTS DE SOULEUVRE EN BOCAGE

Ateliers SOPHROLOGIE

A partir du 20/09 jusqu'au 31 janvier, le mardi de 10h à 11h15 à la bibliothèque de Béný (sauf vacances scolaires)

Inscription auprès de Maria Iléna GOMES tel 06 70 45 93 31

Ateliers NUMERIQUES

A partir du 19/09 au 17/10 à l'ancienne cantine mairie de Béný (matériel prêté et support papier)

Tarif : 50 euros pour 5 séances de 3h.

Constitution de 2 groupes de 10 personnes avec un niveau différent le lundi soit 9h-12h ou 14h-17h .

Gratuit- inscriptions obligatoire auprès du CCAS DE SOULEUVRE 06.07.65.21.37



Visites à domicile chez les personnes âgées par Clémence PANIER –nouvelle jeune en service civique à partir de Septembre 2022

A Souleuvre en Bocage, Clémence jeune en service civique effectue des visites de courtoisie au domicile des personnes âgées qui le désirent. Les retraités chez nous, comme ailleurs, sont de plus en plus nombreux à vivre seuls chez eux, puisque tout est fait pour leur maintien à domicile. La visite de Clémence permet en outre de lutter contre l'isolement et d'apporter de la convivialité

Un service gratuit qui passe uniquement par une inscription auprès du centre communal d'action sociale de la commune.

Gratuit- inscriptions obligatoire auprès du CCAS DE SOULEUVRE 06.07.65.21.37

17/ SOIREE « Musique et chansons françaises »

Samedi 24 Septembre 2022 à 20h30 Salle des fêtes de Béný Bocage – SOULEUVRE EN BOCAGE

Alain CHARRIER auteur compositeur interprète de chansons françaises traverse la France en vélo du 27 août au 17 octobre 2022 et fera une étape à Béný.

Il partira direction Bray (Nord, frontière belge) puis se dirigera vers Conquet (Finistère) avant de redescendre dans son village du So près de Bordeaux.

L'objectif est de partager un moment en musique avec des gens de tout horizon.

site officiel à visiter pour découvrir sa musique <https://www.alain-arts.com>

Cet interprète sillonne la France à vélo. Il est rémunéré < au chapeau > et le profit de ses spectacles est destiné à l'Association Grain de sable qui œuvre au Bénin, au Burkina Faso et au Cambodge.

Gratuit, ouvert à tous, sans condition d'âge

Renseignements auprès du CCAS DE SOULEUVRE 06.07.65.21.37

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

18/ SEJOUR SENIORS MSA

Du Lundi 03 au vendredi 07 Octobre 2022 Résidence « Les quatre vents » sur l'île de Noirmoutier

Votre séjour se déroulera au centre « Les Quatre vents » sur l'île de Noirmoutier comprend : la pension complète, l'hébergement en chambre individuelle, les activités et animations quotidiennes, le transport en bus du lieu de prise en charge au centre de vacances

Ce séjour vous concerne si vous êtes : un aidant accompagnant au quotidien un proche d'au moins 60 ans (classement GIR 4 à 6) ou 55 ans en situation de handicap ou une personne retraitée, seule, isolée et si vous êtes retraité (e) principalement MSA et que vous n'êtes jamais ou peu parti(e) en vacances.



PARTENARIAT AVEC L'ANCV en le cadre du programme Seniors en Vacances en fonction de votre avis d'imposition

686€ pour un couple soit

Éligible à l'aide 416 € ANCV 270 €

Non éligible à l'aide 551 € ANCV 135 €

343 € pour une personne seule

Éligible à l'aide 208€ ANCV 135 €

Non éligible à l'aide 343 € ANCV 0 €

Renseignements > MSA Côtes Normandes 02 31 25 39 39

19/HAPPY VISIO – CONFERENCES ET ATELIERS EN LIGNE

Choisissez les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités, participez depuis chez vous aux activités sélectionnées

Conférences à suivre gratuitement et en direct sur le site internet **HappyVisio.com**

Exemples de conférences

22 septembre à 15h30 : **Diabète et nutrition adaptés aux seniors**

29 septembre à 15h30 : **Culture et conseil des orchidées**

Jeudi 13 octobre à 15h : **A la découverte des fleurs de Bach**

Jeudi 03 novembre 15h30 : **Les cancers masculins**

8 décembre 15h30 : **Arnaques en tous genres**

Et Ateliers gym, bien être, numérique, dictées, mémoire... en ligne tous les jours

Programme disponible également en version papier au clic du Bocage

Inscrivez-vous gratuitement avec le code : ASEPT14

Besoin d'aide 01 76 28 40 84 ou mail contact@happyvisio.com

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

20/ SIEL BLEU – pour tout retraité désireux de pratiquer une activité physique adaptée

Cours de GYM, FORME ET SANTE

Lancement ou reprise des cycles Gym prévention Santé : une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs par un professeur de Siel Bleu.

Alternance entre un travail debout et assis au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

Le cycle s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme

Il s'agit de gym ultra douce pour travailler le renforcement musculaire, prévenir les chutes et améliorer l'autonomie

Découvrez l'activité lors de la réunion d'information :

- ✚ St Sever : réunion d'information le 7 septembre et début des séances le 14 .09 (mercredi 09h45 à 10h45)
- ✚ Vire : réunion le 14 septembre et début des séances le 21.09 (mercredi 16h45 17h45)
- ✚ Etouvy réunion d'info le 15 septembre et début des séances le 22.09 (jeudi 11h 12h)
- ✚ St Germain de Tallevende : réunion d'info le 15 septembre et début des séances le 22.09 (jeudi 14h 15h)

Groupes EN COURS DE CYCLES dans le cadre du projet porté le CCAS DE VALDALLIERE

- ✚ Montchamps reprise le 5 septembre directement il reste 5 séances (lundi 10h30 11h30)
- ✚ Vassy 5 septembre reprise directement il reste 4 séance (lundi 09h00 10h00)
- ✚ Viessoix reprise direct le 15 septembre il reste 3 séances (jeudi 09h30 10h30)

Renseignements auprès des responsables SIEL BLEU 14 : Typhaine : 07 63 87 73 55 ou Valentin : 07 62 77 13 34

21/ SIEL BLEU- le programme à domicile pour les plus fragiles

PROGRAMME GRATUIT -Gym « aidants / aidés » à domicile

La « Gym Aidant Aidé » propose des exercices valorisant l'aidant, tout en maintenant l'autonomie de l'aidé. Dans un quotidien trop souvent rythmé par les automatismes de la maladie et de la dépendance, le programme offre un moment de partage et de détente pour le couple aidant aidé.

Objectifs

Améliorer ou maintenir la communication entre l'aidant et l'aidé
Offrir un moment de répit à l'aidant
Limiter les symptômes et les effets de la maladie pour l'aidé
Favoriser le maintien de l'autonomie de l'aidant
Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi

Public Concerné: Couple Aidant Aidé

Lieu d'intervention: au domicile des bénéficiaires

Durée du programme : 8 séances d'une heure par semaine- gratuit

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC DU BOCAGE 02.14.47.52.80 ou de la responsable SIEL BLEU 14 - Typhaine : 07.63.87 73.55

Thèmes généraux abordés

- Amélioration de la motricité générale
- Travail de dextérité
- Maintien des capacités musculaires
- Respiration, relaxation, gestion du stress post-chute
- Recul du seuil de fatigue physique

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 145000 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

Renseignements auprès de votre CLIC

Service public d'informations destiné aux personnes âgées
de + 60 ans résidant sur le BOCAGE

C'est quoi le CLIC du Bocage ?

Né d'une initiative du Département du Calvados et de l'Intercom de la Vire au Noireau, Le CLIC est un guichet d'accueil, d'information et d'orientation. Il s'agit d'une structure publique de proximité pour les personnes âgées de +60ans et leur entourage, ainsi que pour les professionnels, les bénévoles et les élus qui les entourent.

Le CLIC vous informe sur les aides financières, le soutien à domicile, les formes d'hébergement, l'accès aux loisirs, le transport et bien d'autres thèmes. Avec ses partenaires et le soutien de la CFPPA 2022, retrouvez toutes les animations, temps d'informations et événements qui vous sont dédiés à travers l'Intercom de la Vire au Noireau.

CLIC DU BOCAGE



Circonscription d'Action Sociale
Rue Alfred Le Nouvel, Vire
14500 VIRE NORMANDIE

Tél : 02.14.47.52.80

Courriel : clicbocage@calvados.fr

Ouvert du Lundi au Vendredi 9h /12h30 et 13h30/17h30



CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel , Vire 14500 VIRE NORMANDIE
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr