

# Agenda Seniors

Madame, Monsieur,

Au programme de notre belle saison printanière, retrouvez les propositions dédiées aux personnes âgées de +60ans habitant sur l'Intercom de la Vire au Noireau.

Nos partenaires et nous, vous invitons à de nombreux évènements et animations.

## 1/ SELF DEFENSE

**A PARTIR DU VENDREDI 05 MAI 2023**

Chaque semaine de 9h30 à 11h

Gymnase de Vassy, 14 rue du Collège – VALDALLIERE

*Avec un partenariat avec le Comité Départemental du Karaté Calvados, le CLIC DU BOCAGE- Département du Calvados, la CFPPA, la commune de Valdallière et le club d'Arts Martiaux*

**CYCLE de 12 séances de « SELF DEFENSE »**

**Tous les vendredis de 9h30 à 11h**



Séances d'une heure et demie toutes les semaines animées  
par le Comité Départemental du Karaté

**En toute convivialité, pour entretenir la forme, travailler sa mémoire tout en apprenant  
des gestes simples et efficaces pour se défendre même en étant novice**

Tarif : gratuit pour les participants

Inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage Tél : 02.14.47.52.80 ou CCAS de Valdalliere  
02.31.66.56.03

**CLIC DU BOCAGE**

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

## 2/ PRINTEMPS DU CLIC « Soyons zen, soyons zeniors »

**Jeudi 25 MAI 2023 de 9h45 à 17h**

**Salle des fêtes ST MARTIN DON – SOULEUVRE EN BOCAGE**

*Avec un partenariat avec le POLE SOCIO CULTUREL CAF, la commune de Souleuvre en Bocage dont St Martin Don et son CCAS, Siel bleu, Pole Prévention ADMR*



**UNE JOURNEE CONVIVIALE SOUS LE SIGNE DE LA BONNE HUMEUR, DU TONUS, DE LA VITALITE ET DU BIEN ETRE**

### **Le programme de votre journée :**

9h45 - Accueil

10h30 - Réveil musculaire tout en douceur et en musique par Typhaine Goraguer, coach sportif

11h30 - Pause fraîcheur vitaminée et animée par Morgan Boutin, diététicienne

12h00 - Pique-nique, chacun apporte son repas. N'oubliez pas vos couverts, vos assiettes et vos verres.

13h45 - "sieste flash", découverte et initiation par Maria Ilena GOMES, sophrologue

14h15 - 15h15 - atelier bien-être 1 « Apprenez les automassages » par Maria Ilena GOMES, sophrologue

15h30 - 16h30 - atelier bien-être 2 « Cuisine et plaisir » par Morgan Boutin, diététicienne

Ou 14h15 à 16h30- balade botanique > prévoir des bonnes chaussures de marche et coupe-vent

Clôture de la journée autour d'un pot de l'amitié

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@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 »*



**CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

### 3/ BIEN ETRE DEDIEE AUX PROCHES QUI S'OCCUPENT D'UNE PERSONNE AGEE EN PERTE D'AUTONOMIE

## Un Vendredi par mois de 9h30 à 11h30 *Mairie St Martin des Besaces- SOULEUVRE EN BOCAGE*

*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 Ilena 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 14 avril, 12 mai,  
16 juin, 08 septembre,  
13 octobre et 10 novembre  
de 9h30 à 11h**

#### **La sophrologie, c'est quoi ?**

**La sophrologie est une technique de relaxation qui aide à retrouver un état de mieux-être.** C'est une méthode psychocorporelle permettant "d'harmoniser le mental et le corps". Le sophrologue, par la parole, guide le patient afin de le mener vers un état de détente profonde. Pour ce faire, le thérapeute propose des exercices de : respiration, de décontraction musculaire et de visualisation (imagerie mentale).

#### **Séances animées par Maria Ilena GOMES**

**Lieu : Salle 1<sup>er</sup> étage au-dessus de la Mairie de St Martin des Besaces / Souleuvre en Bocage**

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

#### **CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

# **4/ SEMAINE DE PREVENTION A LA SECURITE ROUTIERE DU 11 au 15 AVRIL 2023**

## **A CONDE EN NORMANDIE**

### **CONFERENCE**

**« Conducteurs seniors, et pour vous, çà roule ? »**

**Mercredi 12 Avril 2023 à 14h**

**Hôtel de Ville de Condé –CONDE EN NORMANDIE**

**Action proposée par l'ASEPT Normandie en partenariat avec le clic du Bocage et la commune de Condé en Normandie.**

Cette action prévention routière se décline en 2 temps pour permettre aux seniors de rester autonomes dans leurs déplacements le plus longtemps possible en toute sécurité.

**Une conférence le Mercredi 12 avril à 14h  
+ deux ateliers Jeudi 04 Mai et Mercredi 10 Mai de 14h00 à 16h00**

L'atelier « **conduite senior, restez mobile !** »

L'atelier « **tous piétons** » se présente sous la forme d'un jeu animé qui s'articule autour de 4 thématiques :

- les espaces de circulation,
- les traversées,
- les déplacements urbains,
- les questions du public.

Tarif : gratuit et ouvert à tous les seniors.

**Lieu : Mairie, Hôtel de Ville à Condé sur Noireau, CONDE EN NORMANDIE**

*\* L'ASEPT Normandie (association Santé, Education et Prévention sur les Territoires Normandie) a pour mission la mise en œuvre d'actions de prévention et d'éducation à la santé sur le territoire normand. L'association est financée par les principaux régimes de protection sociale : CARSAT, MSA, Régime des Indépendants.*

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

**CLIC DU BOCAGE**

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

## **6/ CONFERENCES**

### Conférence « Nutrition et mémoire »

**Jeudi 11 Mai 2023 à 10h à Vire/VIRE NORMANDIE**

En partenariat avec Particulier Emploi Conférence animée par une diététicienne

Lieu : salle Polinière, place Sainte Anne à Vire – Vire Normandie

Gratuit – Inscriptions et renseignements Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

### Conférence sur le CESU « Chèque Emploi Service Universel »

Comment employer un salarié à domicile, mieux connaître le CESU

**Jeudi 11 Mai 2023 à 14h**

En partenariat avec Particulier Emploi

**Vous êtes employeur de votre intervenant à domicile (employé familial, assistant de vie)?  
Vous avez besoin de conseils et d'information sur les aides financières, le cadre  
réglementaire, le contrat de travail, la déclaration au CESU, les congés payés,  
le crédit d'impôt et la nouvelle convention ...**

Lieu : non communiqué à ce jour. Appelez le clic qui vous fournira le nom de la salle

Gratuit – Inscriptions et renseignements Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

### Conférence « Halte à la douleur »

La gestion de la douleur, ses mécanismes et sa prise en charge

**Lundi 05 Juin à 14h30- CONDE EN NORMANDIE**

En partenariat avec AGIRC ARRCO par le Dr ROBERT

**Pourquoi j'ai mal ? Je souffre différemment selon les jours ou mes préoccupations du  
moment ? La douleur ne s'arrête jamais. Que faire devant une douleur aiguë ?  
Comment évaluer une douleur ?**

Lieu : Salle du Cinéma Le Royal, Quai des Challouets 14110 Condé en Normandie

Gratuit – Inscriptions et renseignements Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

**CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

## 7 / PIÈCE DE THÉÂTRE « Vieillir, Plaisir, désir » par la compagnie Macédoine

Jeudi 08 Juin 2023 à 14h30

Salle de la Halle Michel Drucker à Vire/VIRE NORMANDIE

En partenariat avec AGIRC ARRCO

Le passage à la retraite est une période dite sensible et propice aux ruptures où il est souvent nécessaire de se réinventer en tant que couple et en tant qu'individu. L'objectif de cette action est de permettre aux personnes de plus de 60 ans d'échanger sur l'amour et sexualité sans tabous et sans normalisation.

Le projet s'appuie sur des saynètes (voir les propositions de la Compagnie Macédoine ci-dessous) mettant en scène un couple qui se retrouve à la retraite : le départ des enfants, trouver chacun son espace de liberté et d'expression, se retrouver, se choisir à nouveau, le temps des reproches, le temps de la reconnaissance, développer l'indulgence à soi et à l'autre, le corps qui change, la maladie, le regard de l'autre savoir exprimer ses attentes, s'aimer et aimer l'autre, le corps vieillissant qui a besoin de tendresse, l'amour n'est pas le monopole de la jeunesse, oser, savoir entretenir la complicité ...

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

## 8 / CYCLE DE SIX ATELIERS INFORMATIQUES

A partir du Mardi 09 mai 2023

Salle de réunion – clic du Bocage à Vire/VIRE NORMANDIE



***Dates à retenir :***

**Mardi 09 mai, Vendredi 12 mai, Mercredi 17 mai puis les vendredi 02, 09 et 16 juin**

Au choix :

- matin de 10h à 12h
- après-midi de 13h45 à 15h 45

**Venez avec votre propre matériel informatique** : ordinateur portable ou tablette numérique

Lieu : salle de réunion du clic du Bocage dans le bâtiment de la Circonscription d'action sociale du Bocage rue Alfred Le Nouvel à Vire.

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

**CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

# 9/JOURNEE REPO'SANTE « Journée de répit pour ceux et celles qui soutiennent un proche âgé malade, en perte d'autonomie »

**Mardi 20 Juin 2023 de 9h30 à 17h30**

**Domaine du Château de Pont Ramond, route de Domfront D962  
à la Chapelle au Moine près de Flers 61**



## **Vous aidez un proche en perte d'autonomie ?**

Vous mettez tout en oeuvre pour faciliter sa vie. Votre vie est rythmée par la sienne. Cette situation, souvent épuisante tant sur le plan physique que psychologique, peut s'avérer difficile.

## **Il est important de penser aussi à vous...**

Des moments de répit sont essentiels pour : **VOUS RESSOURCER, PARTAGER ET ÉCHANGER**

C'est dans un site calme et agréable que nous vous proposons une journée de détente en présence de nombreux partenaires, professionnels et bénévoles.

Nous vous accueillerons au Domaine de pont-Ramond dans le département de l'Orne, carrefour entre les trois territoires des CLIC (centres locaux d'information et de coordination) à votre service.

Cette journée gratuite est réservée aux personnes qui résident sur le grand Bocage des trois départements de l'Orne, du **Calvados** et de la **Manche**.

## **Au programme**

Accueil gourmand

4 ateliers à découvrir: *yoga du rire, activité physique adaptée, socio-esthéticienne, activités jeux et groupe de paroles entre aidants*

Déjeuner possible sur place \* (*payant sur réservation*)

Goûter concert avec le groupe Les courants d'air

Toute la journée: Présence de l'aidant bus et du camion SOLIHA *Aides techniques/amélioration de l'Habitat*



**La restauration sur place** sera assurée par Lemoy traiteur Si vous désirez déjeuner sur place et profiter de ce moment de convivialité, une participation financière est demandée à hauteur de **19.80 €** par personne et uniquement **sur inscription auprès du clic de votre secteur. Vous pouvez également apporter votre pique-nique.**

Inscriptions - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

## **CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

# 10/ Journée Révision du Code de la route

**Vendredi 09 Juin 2023**

*De 9h30 à 12h30 et 14h à 17h*

**Salle de réunion – clic du Bocage à Vire/VIRE NORMANDIE**

**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
- Les véhicules (rétroviseurs, feux...)
- Les règles de circulation, priorités, croisements, dépassements
- L'autoroute
- L'alcool au volant, les médicaments, les drogues



Lieu : salle de réunion du clic du Bocage dans le bâtiment de la Circonscription d'action sociale du Bocage rue Alfred Le Nouvel à Vire

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

# 11/ LUODOCLIC

**RENCONTRES LUD'O' CLIC- NOUES DE SIENNE**

**Les vendredis 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**

**Séances animées par Alain SIMONI**

*Gratuit*

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

***Dates à retenir :***

**Vendredi 14 avril, 05 mai, 26  
mai, 09 juin, 23 juin, 22  
septembre ; 13 octobre, 10  
novembre et 24 novembre 2023**

Inscription obligatoire auprès du CLIC du Bocage 02.14.47.52.80 ou au point info 14 France Services: 02.31.09. 27.76

**CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

## 12/ Nouveau dispositif : Mômes à dom



Un dispositif innovant de mode de garde à domicile d'enfants de 0 à 12 ans en horaires atypiques sur l'intercom de la Vire au Noireau

*Vous êtes retraité et recherchez un complément de revenus compatible avec votre emploi du temps*

Info : 06 49 13 23 83 ou [contact@momes-a-dom.fr](mailto:contact@momes-a-dom.fr)

## 13/ Vous aimez le cinéma ?

### CINECAFE A 14h30- VIRE NORMANDIE



**Le premier mardi de chaque mois à 14h30**

Il faudra faire votre choix entre 2 films

**Séances avec deux films au choix et un petit café**

Tarif : 7.50€ +65 ans

Lieu : Cinéma Le Basselin Place Castel à Vire Normandie Tél : 02.31.66.16.40

### CINE INTERAGE A 14h30- CONDE EN NORMANDIE



**Le 2eme jeudi de chaque mois à 14h30**

**Séances avec un film et gouter offert**

Lieu : Cinéma Le Royal, Quai des Challouets 14110 Condé en Normandie  
Tél : 02 31 69 88 07

**CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

# 14/ OPERATION « 1 Lettre, 1 Sourire et Antoine de Saint-Exupéry »



Le saviez-vous ? Il y a 80 ans, le 6 avril 1943, Le Petit Prince était édité pour la première fois à New York aux États-Unis. Le Petit Prince est le livre le plus traduit dans le monde après la bible.

Toute l'équipe 1 Lettre, 1 Sourire, avec le soutien de la fondation Antoine de Saint-Exupéry et le réseau d'écoles Espérance Banlieues, vous invite pendant tout le mois d'avril à partager dans votre lettre votre passage préféré du Petit Prince.

Nous vous invitons à relire ou découvrir les chefs-d'œuvre de Saint-Exupéry : Le Petit Prince, Vol de nuit, Terre des hommes, Pilote de guerre, Courrier sud, Lettre à un otage, Citadelle et Un sens à la vie.

Allez sur l'onglet « écrire une lettre » et dans votre lettre adressée à une personne âgée partagez lui un commentaire sur Saint-Exupéry ou un de ses chefs-d'œuvre, votre passage préféré ou simplement quelques mots qui lui feront plaisir!

Qui reçoit vos lettres ? À qui sont-elles destinées ? Inspiré ? Écrivez une lettre et redonnez le sourire  
1 lettre, 1 sourire est une association à but non lucratif reconnue d'intérêt général. Elle vise à créer des liens intergénérationnels par le biais d'ateliers collectifs. Elle reçoit des lettres bienveillantes du monde entier sur son site et les distribue à des personnes âgées.

Écrivez une lettre et redonnez le sourire par les mots !  
Écrivez aux personnes âgées isolées à domicile, en maison de retraite, ou ailleurs.

<https://1lettre1sourire.org>

Déjà plus de **1 000 000 lettres** envoyées dans **1600 maisons de retraites**.  
Depuis 2022 nous distribuons nos lettres à des personnes âgées à domicile via des CCAS, des associations comme les petits frères des Pauvres, La Croix Rouge, Saint Vincent de Paul ou des fédérations comme l'ADMR ou l'UNA...

**Chez nous, vos résidents reçoivent du courrier :**

- EHPAD Résidence René Castel de Vassy - Valdallière
- EHPAD Symphonia de Vire – Vire Normandie
- EHPAD Laurence de la Pierre de Condé en Normandie

**CLIC DU BOCAGE**

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

## **15/** HAPPY VISIO – CONFÉRENCES 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

Jeudi 27 avril 2023 : Les médicaments : avantages et inconvénients par le Dr SIMON

Jeudi 04 mai : Prévention des chutes par le Dr SIMON

Mardi 16 Mai : le couple dans la durée par M VALLAT, psychologue

Jeudi 15 juin : L'été arrive... mieux vivre les fortes chaleurs par M VALENTE Croix Française

*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](mailto:contact@happyvisio.com)

## **16/** DATES A RETENIR

**Guinguette Mona Lisa** cet été

**Séjour Seniors à Noirmoutier** avec la MSA Côtes Normandes du 2 au 6 octobre 2023/ Renseignements au 02.31.25.38.80

**Cycle Jeux de mémoire** à Vire Normandie dès septembre 2023

**Semaine bleue** du 2 au 8 octobre 2023 à travers l'Intercom de la Vire au Noireau :

-Pièce de théâtre « **Dispositifs d'action sociale Agirc ARCCO** » Lundi 02 octobre 2023- Salle St Sever

-**Salon Seniors** Mardi 03 Octobre 2023 à Condé en Normandie – salle du Marché couvert

### **CLIC DU BOCAGE**

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE  
Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : [clicbocage@calvados.fr](mailto: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](mailto: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](mailto:clicbocage@calvados.fr)