

## Bien chez soi

En vieillissant, l'adaptation du logement est un facteur important pour garder sa mobilité et donc son autonomie. Conseils pratiques, dispositifs d'aides existants

### Conférence « Bien chez soi »



**Jeudi 06 Avril 2017 à 14h30**

**Salle du Conseil Mairie Condé S/ Noireau**

**CONDE EN NORMANDIE**

Pour ceux qui le désirent, cette conférence sera complétée dans les semaines suivantes de trois ateliers de 2h30

Séance 1 : Etre bien chez soi : les bons gestes et postures au quotidien

Séance 2 : Facilitez vous la vie ! : le secret des accessoires innovants

Séance 3 : L'aménagement du logement et les financements existants

**Renseignements** > CLIC du Bocage, 1, av. Charles de Gaulle 14500 VIRE – Tél. 02.31.66.26.20. – Courriel : [clicbocage@calvados.fr](mailto:clicbocage@calvados.fr)

## DETENTE

Le Yoga du Rire est un nouveau concept accessible à tous même aux personnes à mobilité réduite.

Cette pratique procure rapidement bien-être physique, mental et social.

Le yoga du rire est un rire sans raison, qui associe du yoga et du rire.

### Activité « YOGA DU RIRE »

Toute l'année, un vendredi par mois de 10h à 11h

Animée par : Maria Ilena GOMES

**Prochaines dates : 7 avril et 2 juin 2017**

dans les locaux du CLIC du Bocage

1 Avenue de Gaulle 14500 VIRE



## ATELIERS SOPHROLOGIE

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 sophrologie animées par un professionnel Olivier PICARD.

**Présentation, échanges autour de la sophrologie et de ce qu'elle peut apporter dans le quotidien et expérimentation d'une pratique.**

*Vous êtes intéressé(e) par cette activité, séance découverte le:*

**Vendredi 7 avril 2017 à 10h**

salle de la Résidence de la Crête  
Vassy Valdalliere



**Cycle de 9 séances gratuites à partir du vendredi 28 avril 2017**



**Renseignements > CLIC du Bocage– Tél : 02.31.66.26.20..**

## SOIREE DEBAT

Proposée par le Cercle de Réflexion de VIRE

### « SOIREE DEBAT TUTELLE CURATELLE »

Animée par :

Dr Eric du Rosel, gériatre

Paul RIANDEY juge chargé du tribunal d'instance de VIRE

Maitre David BASNIER, notaire à VIRE

Alexandre WALTER mandataire judiciaire Essonne (91)

**Judi 06 Avril 2017 A 20h 30**

*Mairie rue Deslongrais VIRE Normandie*



## ATELIERS « EQUILIBRE ET VOUS »

Réunion d'information et de présentation du cycle « équilibre et vous » par l'organisme SIEL BLEU en partenariat avec l'ASEPT Basse Normandie



**Mardi 25 Avril 2017 A 14h30**

**Salle des associations de Campeaux /Souleuvre en Bocage**

+

*Démarrage des séances d'activité physique adaptée chaque mercredi matin de 10h30 à 11h30*

**A partir du Mercredi 03 Mai jusqu'au 19 juillet 2017**

**Salle des Fêtes de Campeaux SOULEUVRE EN BOCAGE**

**Renseignements > CLIC du Bocage, Tél : 02.31.66.26.20**

## CONFERENCE

Dans le cadre du Printemps des clic du CLIC du Bocage et en partenariat avec le CREAN et l'Université Inter Age de VIRE dans le cadre de la semaine de l'Europe du Bocage, vous êtes invités à la conférence :

**« Etre grands parents aujourd'hui »  
Animée par l'Ecole des Grands Parents européens**

**Vendredi 12 Mai 2017**

**A 14h30**

**Salle des Fêtes de Vaudry**

**La Callouliere**

**VIRE NORMANDIE**



**Renseignements >**

**CLIC du Bocage Tél.02.31.66.26.20.**

## VOUS AIMEZ LE CINEMA ...

### Cinéma municipal le Basselin de VIRE > "Le Cinéma l'après-midi = ciné bleu"



« Le Ciné Bleu » a été mis en place, par le cinéma municipal le Basselin de Vire 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 : 4.30 € (collation offerte)

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)

#### **PROJECTIONS à 14h30 :**

**Mardi 4 avril Film LUMIERE ! L'aventure commence**  
**Documentaire français de Thierry FREMAUX 2017.1h30**

**Mardi 09 Mai et mardi 13 juin 2017**

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](http://www.allocine.fr)

Programme disponible également au CLIC du Bocage sur demande

### Cinéma de Condé sur Noireau > "Le Cinéma l'après-midi = ciné interâge"



« Le Ciné interage » 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 : 3.50 € (collation offerte)

**Prochaine projection à 14h30: Jeudi 20 avril 2017**

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](http://www.allocine.fr)

Programme disponible également au CLIC du Bocage sur demande

# A côté de chez vous dans l'Orne et la Manche

## Formation pour les aidants familiaux

14 heures d'information sur 5 après midis ; Animation par une psychologue et un bénévole de l'association France Alzheimer 61. Que votre proche soit à domicile ou en institution cette formation est faite pour vous. Inscription indispensable par téléphone  
En partenariat avec L'UNA du Bocage Ornais.

**Les lundi 27 Mars, 3 et 18 avril, 15 et 23 Mai 2017**

**A FLERS**

**Renseignements >**

France Alzheimer 61 : 02 33 82 63 32 ou CLIC Bocage 61 : 02 33 37 15 95

## Après midi récréatifs – L'antenne France Alzheimer du Mortainais

L'idée est de proposer aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée accompagnées ou non un moment de détente dans un cadre convivial ( jeux, chansons, gouter).

2 € par personne et par séance (adhésion obligatoire à l'association)

### Prochaines dates

**Vendredi 28 Avril 2017**

**Vendredi 12 Mai 2017**

**Vendredi 16 Juin 2017**

*de 14h30 à 16h30 à la ludothèque de Mortain (50)*

**Sur inscription en contactant >**

Mme GRANTE : 02 33 59 08 31 ou Mme RIFFAULT: 02 33 59 13 78