

Agenda Seniors

Défilé de modes seniors

Sur les 24 mannequins bénévoles nécessaires, une vingtaine de personnes ont d'ores et déjà répondu à l'appel, en majorité des femmes. Seule condition pour participer : être âgé de 60 ans et plus, résider dans le bocage et se sentir seul (e) et avoir envie d'échanger et de sortir.

« Pour l'heure, nous n'avons beaucoup d'hommes. La manifestation est bien sûr ouverte à tous les habitants du Bocage. Des cours seront donnés en amont pour défiler », Nous avons aussi besoin de bénévoles le jour J pour aider les mannequins à être au top : nous avons besoin de bénévoles coiffeurs, maquilleuses, petites mains pour nous aider.

**« Réalisez un rêve,
devenez mannequin
d'un jour ! »**

Les ateliers auront lieu à l'EHPAD René Castel de Vassy pour les futurs mannequins les :

**Mardi 17 et 24 septembre, Vendredi 4 et
Jeudi 10 octobre 2019 à 14h**

Nous avons besoin également de bénévoles pour : l'accueil, le buffet, la circulation dans le parking, la décoration. Lorsqu'ils se seront manifestés, nous proposerons une réunion afin d'expliquer les attentes, répartir les rôles.

Pour les personnes intéressées, contactez au plus vite le Clic du Bocage



ATELIERS JEUX DE MEMOIRE

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.

Cet atelier s'adresse aux personnes en bonne santé, désireuses d'entretenir leur mémoire

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

A partir du vendredi 20 septembre 2019 de 10h à 12h

Adresse : salle de la médiathèque Bény Bocage- Souleuvre en Bocage

Ou

A partir du vendredi 08 novembre de 14h à 16h

Adresse : salle de réunion du clic du Bocage 1 avenue de Gaulle à Vire Normandie

Gratuit sur inscription auprès du CLIC 0231662622

CONTES dans le cadre de la Semaine bleue

Séance de contes d'ici et d'ailleurs qui régaleront toutes les oreilles à la médiathèque

Mardi 08 octobre à 14h00

→ Médiathèque de VIRE, rue du Chênedollé

Gratuit sans inscription.

Pour les groupes nous contacter au 02.31 66.27.10



Grand Bal des Seniors avec l'orchestre « Carte blanche »

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

Dimanche 6 Octobre 2019 de 14h30 à 19h

Adresse : salle des fêtes de Vaudry, le Fay – Vire Normandie

Entrée gratuite avec goûter offert mais réservation obligatoire auprès du 06 17 63 75 60

Cette prestation s'inscrit dans le cadre de la CFPPA 2019, donc sans participation financière des bénéficiaires.

Tous les bénéficiaires d'une même session utiliseront soit un ordinateur, soit une tablette (attention, pas de session

JOURNÉE ROUTIÈRE AVEC L'ASSOCIATION AGIR ABCD

Animée par les bénévoles de l'association qui étaient également présents lors de la journée sécurité routière de Vaudry le 21 mai dernier

Avant d'aller plus loin, rappelons que la conduite des seniors est un sujet épineux dans notre société... En effet, pour de nombreuses personnes âgées, surtout celles vivant en milieu rural, conduire représente une véritable liberté de mouvement et d'indépendance. Un fil qui les maintient en contact avec le reste de la société.

Sur la route, les plus de 70 ans constituent le deuxième groupe à risque après les 18-25 ans et selon les statistiques de la Sécurité Routière, six accidents sur dix sont causés par les conducteurs de plus de 75 ans.

On comprend, dans ce contexte, l'intérêt de cette session, totalement gratuite, qui consiste à sensibiliser et à informer les personnes âgées aux questions de sécurité routière.

Réviser le code de la route, les règles de bonne conduite et analyser le comportement des conducteurs, cela ne fait pas de mal et peut se faire à tout âge !

Lundi 25 novembre de 9 h à 17h

Salle du clic du Bocage 1 Avenue Charles de Gaulle à Vire

Gratuit- inscription nécessaire au clic du Bocage 0231662622



2eme SALON SENIORS à CONDE

« Les solutions locales pour bien vieillir »

Autour de cet événement gratuit, plusieurs acteurs des champs de la prévention, de la gérontologie, des services à la personne, de l'habitat et de la mobilité se sont associés.

Stands d'information, des conférences sur les assurances décès, les directivités anticipées et animation musicale

Prendre soin de soi, bien être

Mes droits, ma retraite, l'action sociale des caisses de retraite

Services à la personne

Logement et l'amélioration de l'habitat

Loisirs, culture

L'offre de transports en commun

Les nouvelles technologies, aides techniques

La santé, le soutien aux aidants

Mardi 08 octobre 2019

☺ de 10h à 19h sans interruption le midi

Lieu : Salle du Marché couvert de Condé en Normandie

📞 renseignements : Clic du Bocage 0231662624

ANIMATION ET PROJECTION DU FILM « Le potager de mon grand-père »

Organisée par le CCAS de Vire Normandie dans le cadre de l'amélioration du service de portage de repas à domicile, projet soutenu par la conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Calvados.

Mardi 08 octobre à 14h30

Cinéma le Basselin place Castel à Vire Normandie

Gratuit inscription obligatoire auprès du CCAS Place du Château à Vire Normandie 0231661616 du 23/09 au 02/10

PREVENTION ROUTIERE

Deux séances proposées par l'ASEPT Normandie et animées par l'association Prévention routière du Calvados : « Conduite seniors » et « Tous piétons »

VIRE NORMANDIE : 14 et 16 octobre 2019 de 14h à 16h

Adresse : salle du clic du Bocage 1 Avenue du Général de Gaulle à VIRE

SOULEUVRE EN BOCAGE : 22 et 29 octobre 2019 de 14h30 à 16h30

Adresse : salle de la médiathèque Beny Bocage- Soulevre en Bocage

NOUES DE SIENNE : 22 et 29 octobre de 9h30 à 11h30

Adresse : salle du Pole socio culturel- Point info 14 de St SEVER

CONDE EN NORMANDIE : 12 et 19 novembre 2019 de 14h30 à 16h30

Adresse : salle des commissions (1^{er} étage) Mairie Place de l'Hôtel de ville de Condé en Normandie

VALDALLIERE : 12 et 19 novembre 2019 de 9h30 à 11h30

Adresse : salle des associations, 29 rue François Gallet à Vassy



Gratuit sur inscription auprès du CLIC du Bocage 0231662622

BANQUET des AINES de Vire organisé par le CCAS le 19 octobre 2019

Inscriptions

les jeudi 26 et vendredi 27 septembre de 14h à 16h salle du vaudeville rue du Vieux Collège à Vire
Réservé pour les personnes âgées de + 69 ans. Se munir obligatoirement de sa pièce d'identité

+

Recherche de bénévoles

Nous cherchons à compléter l'équipe des bénévoles pour se mettre au service des aînés inscrits pour ce repas festif. L'événement nécessite 40 bénévoles environ pour le service des repas et veiller à ce que tout se passe au mieux. Notre objectif est de trouver une quinzaine de bénévoles cette année. La date est le samedi 19 octobre. La plage 9h00 – 11h00 serait facultative, et la plage 11h00-17h30 obligatoire pour ceux qui souhaitent s'engager.

Renseignements auprès du CCAS, place du Château 14500 VIRE NORMANDIE 0231661616

INITIATION MARCHÉ NORDIQUE, niveau facile



Jeudi 05 et 19 septembre 2019 de 11h à 12h ...un jeudi tous les 15 jours

Adresse : rendez vous sur le parking de la Résidence Charles de Gaulle à Vire

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

Gratuit - Un certificat médical est à prévoir

Renseignements auprès du CCAS, place du Château 14500 VIRE NORMANDIE 0231661616

CONFERENCE « La méditation et l'art de vivre au quotidien »

Proposée par le cercle pour le développement et de réflexion du bocage virois

- Conversations, sous forme de dialogue, entre : Charles Ross, Psychologue clinicien, psychothérapeute, praticien de la pleine conscience et Saskia du Rosel de Saint Germain, Psychologue clinicienne, psychothérapeute, praticien de la pleine conscience
- Réponses aux questions de l'assistance.

Samedi 12 octobre 2019 de 14h30 à 18h00 avec pause-café/thé
Salle « La Halle Michel Drucker » - MJC, 1 Rue des Halles, 14500 Vire

ATELIERS PEINTURE

Le CCAS de Soulevre en Bocage organise des ateliers peinture GRATUITS à destination de ses habitants seniors +65ans

Les ateliers auront lieu chaque semaine à partir de septembre le:
mardi de 14h à 16h Salle Pierre Madeleine de St Martin des Besaces -Soulevre en Bocage
vendredi 14h à 16h salle de Marcel Danjou de la Graverie -Soulevre en Bocage



INSCRIPTION OBLIGATOIRE > Auprès du CCAS de Soulevre en Bocage 0231686318 ou 0607652137

SPECTACLE « BOURVIL »

Le CCAS de Soulevre en Bocage vous invite :

Le Jeudi 14 novembre 2019 à 15h
Salle des fêtes de Ste Marie Laumont- Soulevre en Bocage

Gratuit - réservation obligatoire

Renseignements > Auprès du CCAS de Soulevre en Bocage 0231686318 ou 0607652137

ATELIERS d'échanges et convivialité de Cesny/ Thury à Condé à destination des aidants familiaux et des personnes souffrant d'une maladie ou dépendance liée à l'âge

Autour d'une collation, venez ensemble partager un moment de convivialité, pratiquer une activité, échanger sur un thème (ateliers créatifs, chants, bien être, jeux de société, mémoire, café d'échanges et d'information, écoute et partage gym prévention, conseils en aménagement de logement et matériels adaptés de la vie quotidienne...)

Renseignements > Renseignements, calendrier et inscriptions sur le secteur de Condé 02.31.69.00.00

EXPOSITION

Exposition 75eme anniversaire D DAY et bataille de Normandie « Mémoire de guerre » (peintures, photographies, objets) à l'atelier Espace Musée Charles Léandre de Condé en Normandie

Deniers jours pour visiter l'Exposition visible jusqu'au 20 octobre 2019
du mardi au vendredi de 9h30 à 12h15 et de 14h à 18h30, le samedi de 10h à 18h

→ Gratuit

Renseignements > 9/11 rue St Martin Condé sur Noireau 14110 Condé en Normandie 0231694116



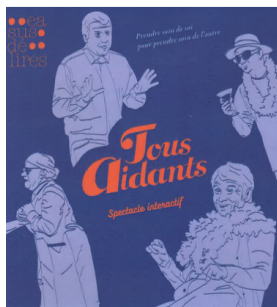
SPECTACLE « tous aidants » par la compagnie Casus Délires

Spectacle-débat humoristique, interactif et informatif à destination des familles apportant une aide à un proche avec Jeanne Clinchamp, Stéphane Adam et Johann Sauvage

Prendre soin de soi, pour prendre soin de l'autre

Aujourd'hui, grâce à « Tous Aidants », chacun est mobilisé pour faire prendre conscience à Marie-Claire des dangers de la situation et imaginer avec elle des solutions adaptées pour lui apporter un peu de confort et de répit. Ça ne va pas être simple, car Marie-Claire a un sacré caractère ! Pour parvenir à la convaincre tout le monde est là : ses enfants, les professionnels et les bénévoles du territoire. Sans oublier le public naturellement, largement mis à contribution ! Car nous sommes tous des aidants !

« Tous Aidants » est un spectacle très interactif qui aborde de manière ludique, ce sujet sensible et crucial du répit et de l'aide aux aidants familiaux.



Comment se reconnaître « aidant » ? Comment accepter de se faire accompagner, relayer, soutenir ? Comment admettre que pour prendre soin de l'autre, il faut en premier lieu prendre soin de soi ? Comment s'y retrouver parmi les dispositifs administratifs et financiers et les structures d'accueil et d'accompagnement ? Comment s'y prendre et à qui s'adresser ?

Le spectacle traite de ces questions non sans une bonne dose d'humour. Car rien de tel qu'un éclat de rire pour s'ouvrir, pour réfléchir et pour se comprendre

Mercredi 16 octobre à 14h30 Durée 1h30

Salle Pierre Geffroy Vassy à Valdallière

Gratuit- sans inscription et ouvert à tous

Renseignements auprès de la Médiathèque – rue Pierre Ménochet 14410 Vassy Valdallière 02.31.09.09.18

ATELIERS BIEN- ETRE pour les aidants familiaux

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 animée 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 car c'est gratuit !



Mardi 03 septembre 2019 de 9h30 à 11h

Mardi 1 octobre de 9h30 à 11h

Mardi 22 octobre de 9h30 à 11h

Mardi 12 novembre de 9h30 à 11h

Mardi 10 décembre de 9h30 à 11h

Lieu : salle du premier étage Marie de St Martin des Besaces à Soulevre en Bocage



Renseignements > CLIC du Bocage, 1, av. Charles de Gaulle 14500 VIRE – Tél. 02.31.66.26.24. – Courriel : clicbocage@calvados.fr

GYM -SPORTS SENIORS – activités adaptées

Les bienfaits du sport chez les seniors

A partir de 50 ans, la masse musculaire et la force diminuent de 40 à 50% selon les personnes. Avec l'âge, l'essoufflement est aussi plus important, la prise de poids n'est pas rare et l'équilibre est de plus en plus fragile. Pour lutter contre ces méfaits, **le sport, pratiqué en douceur, est une très bonne thérapie.**

Une activité physique régulière :

- Retarde les effets du vieillissement*
- Diminue le risque de chutes et d'obésité*
- Réduit le stress et prévient les maladies cardiaques*
- Contribue à la baisse du cholestérol et l'ostéoporose*
- Améliore les défenses immunitaires et entretient les muscles*
- Crée du lien social et diminue le risque de dépression*

Tenir compte de sa condition physique avant de se lancer.

Il est important de s'entretenir avec son médecin afin de vérifier que cette activité est adaptée à son état de santé.

CYCLES « GYM PREVENTION SENIORS »

Rendez-vous permettant la pratique d'activités physiques douces destinée à travailler l'équilibre, la souplesse, les postures, la mobilisation articulaire...

Tarif (pour un cycle de 31 séances) de novembre à juin 2020 :

62 € par personne

Possibilité de tester lors des premières séances avant engagement

Réunions d'informations et découverte de l'activité :

Jeudi 10 octobre à 10h Salle de la médiathèque de Béný Bocage -Souleuvre en Bocage

(les cours auront lieu ensuite le mercredi de 15h15 à 16h15 à partir du mercredi 06 novembre sur Souleuvre en Bocage- salle en cours de recherche)

Vendredi 11 octobre 2019 à 10h salle du pole socio culturel- Point info 14 de St Sever-Noues de Siennes

(les cours auront lieu ensuite le mercredi de 9h30 à 10h30 à partir du Mercredi 06 Novembre 2019 au pole de St Sever)

Renseignements : auprès du CLIC 0231662622 ou de siel bleu 07 63 87 73 55

Autres séances d'activités physiques Siel bleu

Rendez-vous permettant la pratique d'activités physiques douces destinée à travailler l'équilibre, la souplesse, les postures, la mobilisation articulaire...

Tarif annuel en fonction du nombre de personnes

Possibilité de tester lors des premières séances avant engagement

A partir du Mercredi 11 septembre 2019

A 16h45 salle Poliniere – Vire Normandie

A partir du Jeudi 12 septembre 2019

A 11h salle des fêtes d'Etouvy - Souleuvre en Bocage

A 15h salle des fetes de St germain de Tallevende – Vire Normandie

En attente des dates St Denis de Méré et Vassy – Valdalliere

Renseignements : auprès de Siel bleu 07 63 87 73 55 Typhaine GORAGUER

CONFERENCE ET PROGRAMME « Equilibre et vous »

A proximité dans la Manche

Conférence santé « Accident vasculaire cérébral »

Proposée par l'ASEPT Normandie

Comprendre ce que sont les AVC, quels en sont les signes, que faire devant un AVC.

Jeudi 19 septembre 2019 à 14h

salle Théophile Personne rue Maréchal Leclerc à Sourdeval

Entrée libre et gratuite Contact : ASEPT 02 31 25 38 31 ou le clic du Sud Manche 0233682135

Les gestes qui sauvent

Proposée par l'ASEPT Normandie

Comprendre ce que sont les AVC, quels en sont les signes, que faire devant un AVC.

Réunion d'information Mardi 1^{er} octobre 2019 à 14h30

salle Théophile Personne rue Maréchal Leclerc à Sourdeval

puis ateliers mardi 15 octobre et jeudi 17 octobre de 14h à 17h30

Entrée libre et gratuite Contact : ASEPT 02 31 25 38 31 ou le clic du Sud Manche 0233682135

Consommation et escroqueries – théâtre forum « Excès de Confiance »

La compagnie « Entrées de jeu » vous jouera différentes saynètes sur les escroqueries dont vous pourriez être victimes. La représentation abordera 3 thèmes : l'information des victimes potentielles, la vigilances proches, la prévention des risques

Vendredi 04 octobre 2019 à 14h30

Salle du Rex 15 rue St Martin à Sourdeval

Entrée libre et gratuite Contact : clic du Sud Manche 0233682135



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Service public d'information destiné aux personnes âgées de + 60 ans résidant sur le bocage du Conseil Départemental du Calvados et de la Communauté de communes de la Vire au Noireau

1 Avenue du Général de Gaulle à VIRE 14500 Vire Normandie

Tél : 02 31 66 26 22 ou 24 Mail : clicbocage@calvados.fr

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



Mention légale : Le CLIC du Bocage informe que vos données personnelles (nom, prénom, adresse complète, e-mail et numéro de téléphone) font l'objet d'un traitement informatique qui permet l'envoi de l'Agenda Seniors et des invitations aux actions collectives d'information et de prévention qu'il organise. Pour tout renseignement complémentaire ou modification, contactez le CLIC dont les coordonnées figurent ci-dessous.