

Agenda Seniors

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous inviter chaleureusement aux :

Temps forts de cet automne 2024

Vous trouverez le programme du 4^{ème} trimestre

Au plaisir de vous retrouver

1/ Nouvelle activité : Gym en musique « AIR BATTERIE »

Mercredi 13 Novembre 2024 de 10h30 à 11h30

Salle de Martilly – au dessus de l'ancienne mairie de St Martin de Tallevende

C'est la nouvelle activité à la mode pour le maintien en forme des seniors. La pratique génère des bienfaits aussi bien pour le cœur et les poumons que pour le cerveau, les muscles et les articulations.

À travers la répétition de chorégraphies teintées de bonne humeur, les pratiquants seront enchantés.

L'air batterie permet d'améliorer la condition physique parce qu'on travaille beaucoup sur le cardio, la rythmique, la coordination et la cognition. Parallèlement, on va travailler sur le renforcement musculaire. C'est une activité que l'on peut faire debout ou assis.



4 Séances animées par Typhaine Goragner, enseignante en activités adaptées pour l'association Siel Bleu

Pensez à prendre de bonnes chaussures, une tenue confortable et une gourde d'eau.

Séances suivantes : Mercredi 20 , 27 Novembre et 04 décembre 2024

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles.

Tarif : 8 euros pour l'ensemble des 4 séances

Renseignements Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou clicbocage@calvados.fr

CLIC DU BOCAGE

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

2/ Réunion « LES PRINCIPALES PREOCCUPATIONS FINANCIERES DU RETRAITE »

Lundi 04 Novembre 2024 à 14h30

Salle Résidence les Logis de St Germain de Tallevende
(située derrière l'EHPAD L'Elvody)

VIRE NORMANDIE

Animée par Valerie MESNAGE de Finances et Pédagogie



Une perte progressive d'autonomie liée à l'âge ou à la maladie ne facilite pas l'anticipation.

Les questions d'argent sont pourtant incontournables.

Trop souvent implicites ou éludées, elles sont à l'origine de nombreux conflits dans les familles et exposent les retraités à des risques liés à l'impréparation.



« Se renseigner pour mieux anticiper les questions d'argent ! »

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles.

Gratuit - Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou clicbocage@calvados.fr

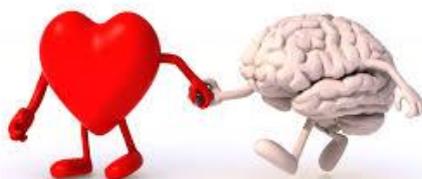
3/ Conférence pour une meilleure gestion du stress

« DECOUVREZ LA COHERENCE CARDIO –RESPIRATOIRE »

Judi 28 Novembre 2024 à 14h30

Salle de Martilly - VIRE

au-dessus de l'ancienne mairie de St Martin de Tallevende



CLIC DU BOCAGE

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

Cohérence cardiaque : Qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est une technique de gestion du stress et de régulation émotionnelle basée sur des exercices de respiration spécifiques.

Développée à partir des recherches du Dr David Servan-Schreiber, cette méthode a été popularisée auprès du plus grand nombre et vise à synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration pour harmoniser le système nerveux autonome, comprenant les systèmes sympathique et parasympathique.

Elle trouve ses racines dans des pratiques anciennes de régulation de la respiration et procure de nombreux **bienfaits**

Après-midi animé par Alain SIMONI

Gratuit, pas d'inscription

Renseignement Clic du Bocage 02.14.47.52.80 ou clicbocage@calvados.fr

4/ Journée Santé des Femmes

JOURNEE DEPISTAGE DES CANCERS

Venez-vous faire dépister !

Vendredi 08 Novembre 2024 de 9h à 16h

Pôle santé Le Colombier, 23 rue Emile Chesnel à Vire

Proposée par le pôle de santé Le Colombier, CRCDC, la CPAM, la Ligue contre le Cancer Calvados, le RSVA et la MSA Côtes Normandes.



Au cours de cette journée, les femmes pourront réaliser:

-un frottis auprès d'une sage-femme (dépistage du cancer du col de l'utérus pour les femmes de 25 à 65 ans), avec ou sans rendez-vous. Les femmes pour lesquelles la réalisation d'un frottis n'est pas possible pourront réaliser un auto-prélèvement vaginal guidée par une sage-femme

et/ou

-une mammographie (dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans), avec ou sans rendez-vous en fonction des créneaux disponibles

Un médecin sera également présent pour remettre des kits de dépistage du cancer colorectal (prélèvement de selles à réaliser à domicile).

Plusieurs professionnels seront disponibles sur place toute la journée pour échanger au sujet des dépistages des cancers, fournir des informations, sensibiliser à l'auto palpation des seins etc.

Inscription obligatoire et renseignements : 02 31 25 39 94

CLIC DU BOCAGE

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

5/ ANIMATION LUDIQUE Jeu « Finances poursuit€ »

Mardi 19 novembre 2024 à 14h30- durée 2h
Salle Résidence les Logis de St Germain de Tallevende
(située derrière l'EHPAD L'Elvody)
VIRE NORMANDIE

En partenariat avec Finances et Pédagogie

Autour d'un jeu de plateau, les participants s'affrontent et testent leurs connaissances sur le budget, les pièges de la consommation et les économies du quotidien

Que dois-je faire pour éviter d'être démarché au téléphone ?

Je continue d'être prélevé par mon ancien opérateur téléphonique, que puis-je faire ?

Mon dentiste a encaissé mes 3 chèques le même mois...

Une douche
de 5 min
consomme :
20 – 50 – 100
ou 150 litres ?

Faire son budget,
c'est faire ses comptes
tous les jours :
vrai ou faux ?

À l'occasion de cet atelier ludique et convivial, Valérie MESNAGE de Finances & Pédagogie répondra à toutes vos questions et préoccupations en matière de budget, de pièges de la consommation et d'économies du quotidien.

Soyez prêt à devenir un consommateur averti !



Tout public
GRATUIT

Inscription obligatoire- 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

6/MINI CAFE DE L'AUDITION

Jeudi 28 Novembre 2024 de 9h30 à 17h

Salle non communiquée - VIRE

Par l'association Oreille et Son, antenne de l'association ADSM SURDI 50

Tout au long de la journée : permanence d'accueil et d'information sur l'audition : information et prévention, comment mieux communiquer avec ses proches, présentation du matériel d'aide à l'audition, orientation vers des professionnels, conseils pratiques, etc.



Sur inscription, par créneau de rendez-vous : tests d'audition.

GRATUIT - En attendant les modalités exactes d'inscription, si vous êtes intéressés, laissez vos coordonnées au clic du Bocage Tél : 02 14 47 52 80

7 / HAPPY VISIO : dictées, gym, conférences et ateliers en ligne sur internet

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](https://www.happyvisio.com) 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

Séances de Médiation animale



Présentation du programme

Le programme est d'offrir un moment de souffle aux personnes aidantes, en compagnie des personnes aidées, de leur offrir des moments de plaisir, partagé en dehors de la routine quotidienne et du soin. Une possibilité de se voir autrement, autour du jardin et des animaux.

Programme en 2 temps

1er temps => Une séance à domicile, une entrée en douceur pour faire connaissance. Découvrir les animaux médiateurs et définir ensemble les objectifs et les besoins de chacun.

2e temps => Temps collectif sur le site de la Ferme à Lamberville, en petit groupe

Prendre soin des animaux en les câlinant, les nourrissant en apprenant à les reconnaître, les observer et les comprendre ouvre sur un **champ des possibles** aussi verdoyant qu'**enrichissant**.



La médiation animale apporte un moment de détente et de plaisir et permet d'oublier, l'espace d'un instant, les douleurs, la fatigue, l'ennui et le stress et les angoisses et la sensation de solitude et d'isolement.

Outre le bien-être émotionnel et social procuré, l'activité stimule la motricité, le sens de l'observation, la mémoire.

Le principe étant d'éveiller chez les personnes des réactions physiques, affectives, sociales ou cognitives tout en favorisant les liens naturels entre les humains et les animaux.

Publics :

- Aidants - Aidés à domicile. Vous pouvez participer avec votre mari/femme, Fille/Père, Fille/Mère, Fils/Père, Fils/Mère ...

GRATUIT

Pour toute inscription ou renseignements : Contactez Elisa Bauruelle 07 85 75 04 32- Association La parenthèse verte

CLIC DU BOCAGE

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

9/ Soirée de sensibilisation aux violences intrafamiliales

Mardi 26 Novembre 2024 à 20h

Salle du Cinéma le Royal de Condé en Normandie

Cette année, le CLSPD a invité la compagnie de théâtre *A fleur de l'Autre* qui présentera le spectacle "*Pourquoi elle reste?*"

Teaser : *Pourquoi elle reste... ? est le récit édifiant et pourtant banal d'une femme ordinaire et singulière qui se trouve aux prises de la violence conjugale. On assiste impuissant à la mise en place d'une mécanique des sentiments qui la conduit, de bonheurs en souffrances, à devenir chaque jour un peu plus soumise à une forme d'amour irrationnelle, addictive. Le spectateur s'interroge : « Pourquoi elle reste ? ». Il éprouve, alors des difficultés à comprendre les « choix » de la victime dont la dépendance grandit jour après jour...*

La représentation sera suivie d'un échange avec les artistes, la CPF, le CIDFF 61 et des membres du Département du Calvados.

La représentation de cette pièce est proposée par le CLSPD de Condé en Normandie. Elle s'intègre dans une semaine de prévention et de sensibilisation aux VIF qui se déroulera du lundi 25 au samedi 30 novembre (opération diffusion sac à baguette avec le violentomètre).

Gratuit, sans réservation

Lieu : Cinéma le Royal de Condé Quai des Challouets 14110 Condé en Normandie

10/ Le numérique et vous ... où en êtes-vous ?

Des emails aux réseaux sociaux, en passant par la gestion de ses photos, vous vous trouvez parfois confronter à de multiples questions face à l'utilisation de vos appareils numériques ?

Vous souhaitez approfondir vos connaissances et résoudre vos blocages, alors n'hésitez plus et venez rencontrer le conseiller numérique au plus proche de chez vous:

**Votre conseiller
numérique**



Edouard MESNILDREY

Secteur Bocage

Contact : 06.64.09.37.94

edouard.mesnildrey@calvados.fr

- Mairie de Coulonces : *mardi matin*, semaines impaires, 9h-12h
- Point Info 14 – France services de Noues de Sienne : *mardi après-midi*, 14h-17h
- Point Info 14 – France services de Valdallière : *mercredi matin*, 9h-12h
- Étape numérique La Poste de Vire : *jeudi matin*, 9h-12h

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Le Nouvel, Vire 145000 VIRE NORMANDIE

Tél. 02.14.47.52.80 – Mail : clicbocage@calvados.fr

11/ Vous aimez le cinéma ?

CINECAFE - VIRE NORMANDIE



Un mardi par mois à 14h30

Séances avec deux films au choix et un petit café

- Mardi 26 novembre 2024
- Mardi 17 décembre 2024

Tarif plein: 7.80€ Tarif +65 ans : 5,90€

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

CINE INTERAGE - CONDE EN NORMANDIE



Un mardi par mois à 14h30

Séances avec un film et gouter offert

- Mardi 19 novembre 2024
- Mardi 17 décembre 2024

Prix unique : 3 ,50 €

Lieu : Cinéma le Royal Quai des Challouets 14110 Condé en Normandie

CLIC DU BOCAGE

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

12/ Et les spectacles, vous aimez ?

Samedi 16 Novembre 2024 à 20h30

Dimanche 17 Novembre 2024 à 15h

Salle des Fêtes de Bernières le Patry

ou

Samedi 23 Novembre 2024 à 20h30

Salle Pierre Geoffroy de Vassy

THEATRE « LE SECRET DES NAVETS ». COMEDIE.

Par Créé-Chênedo, la troupe de théâtre amateur de
Chênedollé

Tarif : 6 € pour les adultes et 2 € pour les scolaires.

Réservations conseillées au 06 14 33 84 22 ou 06 52 44 08 48



Samedi 14 Décembre 2024 à 20h30

Salle de l'Atelier, 2 bis rue des Ecoles 14310 Villy-Bocage

SOIREE THEATRE « CONVERSATIONS AVEC MA MERE »



« Argentine, 2001. Mamà a 82 ans, son fils Jaime, 55. Un jour, la crise économique s'invite dans leur quotidien. Tout s'effondre pour Jaime... sinon la tendresse irremplaçable de sa mère, son espiègle sagesse, son goût têtu de la liberté qu'il redécouvre au cours de 6 conversations. »

Tarif : 10€ ou 8€ pour les adhérents

Réservez votre place au 06 08 76 80 40.

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 évènements 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