



Agenda Seniors

du Centre Local d'information et de Coordination du Bocage

Lettre Bocage Infos Seniors Janvier Février Mars 2019

SOPHROLOGIE VIRE

La sophrologie, c'est quoi : Créée en 1960 par le docteur Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre colombien, la **Sophrologie** est à la fois une **science et un art de vivre**.

Pour qui ?

Ces ateliers s'adressent aux personnes résidant sur le Bocage, âgées de + 60 ans, désireuses de prendre du temps pour soi.

Ce travail est basé essentiellement sur des techniques corporelles, il respecte le rythme et les possibilités de chacun et ne met personne en difficulté.

Dans une **ambiance conviviale**, la séance sera proposée en posture assise ou debout en fonction des capacités de chacun.

Que peut elle vous apporter ?

Vous détendre

Avoir plus confiance en vous

Gérer le stress, les émotions, le sommeil, la douleur...

La sophrologie vous apporte plus de bien être dans votre vie quotidienne et améliore votre santé et votre qualité de vie.



Séance découverte le :
Vendredi 11 janvier 2019

Deux séances de 9h à 10h15 ou de 11h30 à 12h45

Durée 1h15

Lieu : Salle du CLIC du Bocage 1 Avenue de Gaulle à VIRE

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

RELAXATION LUDIQUE VIRE

La relaxation ludique est une pratique utilisant des outils de sophrologie, d'intelligence émotionnelle. La relaxation ludique est un outil qui permet de préserver la joie d'apprendre de soi et des autres, par le jeu.

Séance découverte
le vendredi 11 Janvier 2019 à 10h15

Animée par : Maria Ilena GOMES

Lieu : salle du Clic du Bocage

1 Avenue du Général de Gaulle 14500 VIRE



INSCRIPTION OBLIGATOIRE> CLIC du Bocage, 1, av. Charles de Gaulle 14500 VIRE – Tél. 02.31.66.26.20. – Courriel : clicbocage@calvados.fr

ATELIERS ART FLORAL- VALDALLIERE

Le CCAS de Valdalliere organise des ateliers d'art floral avec Agathe la fleuriste pour les personnes de plus de 60 ans.

L'atelier a lieu le troisième mercredi de chaque mois.

Le CCAS prend en charge une partie de l'activité et une participation individuelle est demandée.



Le prochain atelier aura lieu le : Mardi 16 janvier 2019 à 17h

Résidence de la Crête à Vassy

Atelier suivant : le mercredi 20 février 2019 17h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE> mairie de Vassy au 02.31.66.56.00

MARCHE NORDIQUE VIRE

Lancement d'une nouvelle activité : la marche nordique à destination des seniors de VIRE NORMANDIE

Explication : La marche nordique (en anglais : nordic walking, en finnois : sauvakävely), est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver.

Les séances de marche nordique durent généralement de une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements.

D'une technicité simple et facile à apprendre, elle est accessible à tout le monde

Il s'agit d'un sport d'endurance complet qui fait travailler l'ensemble du corps et améliore la coordination des mouvements. Le pratiquant renforce ses muscles et ses capacités cardio-vasculaires tout en sollicitant plus faiblement ses articulations grâce aux bâtons..



Séance découverte « marche nordique » Jeudi 17 janvier 2019 à 11h

Le rendez-vous est prévu sur le parking de la résidence Charles De Gaulle. Il est ouvert aux seniors de VIRE NORMANDIE dans un premier temps (en fonction de la fréquentation). Des bâtons seront à disposition.

RENSEIGNEMENTS> CCAS de Vire Normandie, Place du Château 14500 VIRE – Tél. 02.31.66.16.16.

ATELIERS REFLEXOLOGIE PALMAIRE

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 réflexologie palmaire animées par un professionnel.

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

Séance découverte le :
Vendredi 25 janvier 2019
de 10h15 à 11h30 Durée : 1h15
salle du clic du Bocage 14500 VIRE



>Penser à apporter un petit coussin

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

ATELIERS JEUX DE MEMOIRE - cycle de 12 séances

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.

Pourtant elle possède sans aucun doute plus de ressources que nous l'imaginons et il existe de nombreuses façons de la stimuler, de l'entraîner et de la développer.

Dans une ambiance conviviale fait d'exercices et de jeux l'objectif de cet atelier est de renforcer nos capacités de concentration

D'acquérir des méthodes de mémorisation efficaces et applicables au quotidien.

Cet atelier s'adresse aux personnes en bonne santé, désireuses d'entretenir leur mémoire à quelque âge que ce soit.

Aucune participation n'est demandée, toutefois chaque participant est invité à s'engager pour le trimestre entier.

Vendredi 01 Février 2019 de 10h à 12h

Pole socio culturel- Médiathèque
Noues de Siennes- St Sever Calvados.

OU

Vendredi 01 Février 2019 de 14h à 16h

Salle du CLIC du Bocage
1 avenue Charles de Gaulle à Vire



Renseignements > CLIC du Bocage, Tél : 02.31.66.26.24

DETENTE- découvrez la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple est accessible à tous.

Comment ça marche ?

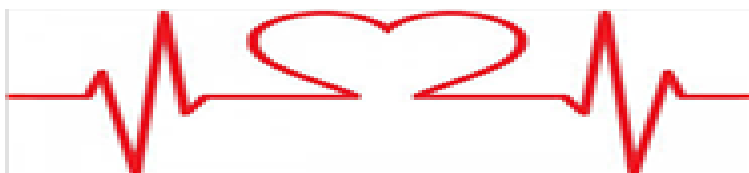
Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut-être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

Pratiquer la cohérence cardiaque présente de nombreux bénéfices, à court terme comme à long terme.

Conférence et initiation « COHERENCE CARDIAQUE »

Animée par : Alain SIMONI



Judi 24 Janvier 2019 à 14h30

Salle des Fêtes de Vaudry- VIRE NORMANDIE

OU

Mardi 26 Mars 2019 à 14h30

salle du cinéma le Royal à Condé sur Noireau

- CONDE EN NORMANDIE

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

« ECHANGES ENTRE AIDANTS » à Valdalliere- Vassy

Vous êtes aidants de proches atteints de handicap ou de maladie neurodégénérative :
Vous êtes invités à venir partager un moment d'échange autour d'un café.

L'objectif est de partager vos ressentis et votre expérience cumulés depuis ces derniers mois voire ces dernières années.

Pour cela vous serez accompagnés de l'animatrice et la neuropsychologue de la Résidence René Castel de Vassy Valdalliere- EHPAD.

Il sera accordé une grande importance à ce que ces échanges soient réalisés en toute confidentialité, convivialité et simplicité.

Ils se dérouleront chaque deuxième vendredi du mois de 15h à 16h.

Il est possible d'accueillir votre proche à la résidence le temps des échanges entre aidants sans frais. Seule une inscription doit être réalisée à l'avance car les places sont limitées.

Vendredi 8 Février 2019

De 15h à 16h

Lieu : maison des associations de Vassy - VALDALLIERE

Dates suivantes : 8 mars 2019/ 12 avril 2019/ 10 mai 2019 14 juin 2019

Renseignements > Résidence René Castel Mme David ou Mme DUFOR au 02 31 67 79 97



SPECTACLE «Mathilde, Jacques et les autres » -CONDE

Ce spectacle pour tous évoque les difficultés des aidants en essayant d'effleurer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible. Avoir de l'humour sur ce sujet ce n'est pas chose facile et pourtant ! Etre aidant, ce n'est ni un métier, ni un devoir, alors si aidants nous sommes, nous avons aussi envie de rire, envie de pleurer, besoin de continuer à vivre et le théâtre encourage l'échange d'idées et libère les émotions.. Si *Mathilde, Jacques et les autres* suscite le débat, alors tant mieux, c'est que nous avons réussi. Réussi à créer une énergie positive autour d'un thème qui nous touche tous.



Mardi 05 Mars 2019 A 14h30

Salle du cinéma le royal

Quai des Challouets à Condé sur Noireau

CONDE EN NORMANDIE

14h00 – Accueil

14h30 – Représentation théâtrale « Mathilde Jacques et les autres ! » par la Compagnie Vol de nuit

16h- Echanges avec des professionnels

Gratuit, sans inscription, ouvert à tous

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

VOUS AIMEZ LE CINEMA ...

Cinéma municipal le Basselin de VIRE NORMANDIE

"Le Cinéma l'après-midi = ciné café"



« Le Ciné café » 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 café à l'issue de la projection pour prendre le temps de se parler et d'échanger.

Tarif unique : 4.50 € café offert

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)

Agenda des projections à 14h30 :

Mardi 8 Janvier 2019 : Film « Rémi sans famille »

Mardi 5 Février 2019

Mardi 5 Mars 2019

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

Cinéma de CONDE EN NORMANDIE



"Le Cinéma l'après-midi = ciné interâge"

« Le Ciné eniors 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)

Agenda des projections à 14h30:

Jeudi 17 janvier 2019 : film « Rémi sans famille »

Jeudi 21 février 2019

Jeudi 21 mars 2019

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

SI VOUS VOUS SENTEZ SEUL(e)

La coopération départementale du Calvados (CARSAT Normandie, MSA Cotes Normandes, Conseil départementale du Calvados, Petits frères des Pauvres, Fédération ADMR) porte la démarche MONA LISA (mobilisation nationale contre l'isolement des personnes âgées) et s'appuie sur deux animatrices territoriales qui ont pour rôle de :

- Recenser et soutenir les initiatives mises en place
- Visiter les personnes se sentant seules
- Encourager et développer les actions bénévoles
- Mettre en place des animations



Si vous vous sentez seul ; si vous êtes déjà engagé dans une

Centre Local d'Information et de Coordination du Bocage ☎ 02.31.66.26.20.

1, Avenue du Général de Gaulle 14500 VIRE | Mail : clicbocage@calvados.fr | Site Internet : www.calvados.fr

action, si vous connaissez une personne isolée, si vous voulez agir contre l'isolement, si vous souhaitez plus d'information, vous pouvez nous joindre au **02.31.46.14.92** prevention@fede14.admr.org

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

MANCHE 50/ Après midi récréatifs et groupes de paroles– 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, goûter). 2 € par personne et par séance (adhésion obligatoire à l'association)
Chaque 2eme vendredi du mois

Prochaines dates :

11 janvier 2019 8 février 2019 8 mars 2019 12 avril 2019

de 14h30 à 16h30 à la ludothèque de Mortain

Goûter : 2 euros par personne, adhésion obligatoire annuelle à l'association

Sur inscription en contactant > Association France Alzheimer Manche 02.33.59.08.31 ou 02.33.59.13.78

SPECTACLE «Mathilde, Jacques et les autres »

Ce spectacle pour tous évoque les difficultés des aidants en essayant d'effleurer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible. Avoir de l'humour sur ce sujet ce n'est pas chose facile et pourtant ! Etre aidant, ce n'est ni un métier, ni un devoir, alors si aidants nous sommes, nous avons aussi envie de rire, envie de pleurer, besoin de continuer à vivre et le théâtre encourage l'échange d'idées et libère les émotions.. Si *Mathilde, Jacques et les autres* suscite le débat, alors tant mieux, c'est que nous avons réussi. Réussi à créer une énergie positive autour d'un thème qui nous touche tous.

Lundi 04 Mars 2019 A 14h30

Lieu à confirmer dans le Sud Manche

***Si vous êtes intéressé, vous pouvez contacter le clic du sud Manche
21 rue du couvert à DUCEY 0233682135***



14h00 – Accueil

14h30 – Représentation théâtrale « Mathilde Jacques et les autres ! » par la Compagnie Vol de nuit

16h- Echanges avec des professionnels

Gratuit, sans inscription, ouvert à tous

Renseignements et réservations auprès de votre CLIC

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



C'est quoi le CLIC du Bocage ?

Le CLIC est un guichet d'accueil, d'information et d'orientation. Il s'agit d'une structure publique de proximité pour les retraités et les personnes de leur entourage, ainsi que pour les professionnels de la gérontologie. Pour les plus de 60 ans, 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.

IL a aussi pour objectif de favoriser le maintien à domicile, en intervenant auprès des personnes âgées dont la situation nécessite une coordination de la prise en charge.

CLIC DU BOCAGE

Centre local d'information et de coordination

1 Avenue du Général de Gaulle

14500 VIRE

Tél : 02.31.66.26.20 ou 24

Mail clicbocage@calvados.fr

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