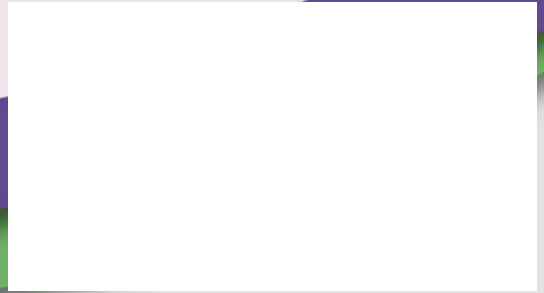


L'AGENDA de votre



Toute l'équipe du CLIC du Bessin
vous présente ses meilleurs vœux
pour la nouvelle année



Le CLIC
propose

À partir du jeudi 16 janvier
LE MOLAY-LITTRY – 10h30 à 12h

Ateliers « Détente et bien-être »

Marie-Adéline vous initiera à des techniques simples et accessibles pour prévenir le stress, favoriser la relaxation et améliorer votre bien-être. Au programme des 10 séances : respiration guidée, automassage, yoga du rire, découverte des huiles essentielles etc.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Salle du Molay – rue du Lieutenant Bernard Sébert

Sur inscription ☎ 02 14 47 53 30 📧 clicbessin@calvados.fr



Vendredi 17 janvier
BAYEUX – 14h à 16h30

Réunion publique « Faire face à ses dettes en cas de difficultés financières »

L'insuffisance des ressources ou un événement imprévu (maladie, veuvage...) peut rendre difficile le paiement des charges. Face à des difficultés financières, ponctuelles ou durables, il faut réagir vite pour ne pas que la situation s'aggrave. Alors comment faire face aux impayés ?

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais

Inscription conseillée ☎ 02 14 47 53 30 📧 clicbessin@calvados.fr



Calvados



LE DÉPARTEMENT

À partir du vendredi 24 janvier

BAYEUX – 14h à 15h30



Cycle bien-être « Je décide de prendre soin de moi »

14 séances gratuites dédiées aux proches aidants pour s'accorder du temps et découvrir différentes techniques de relaxation : balade, sophrologie, réflexologie, photolangage...

Avec Christèle LECLERC, sophrologue et Marie-Laure BUNEL, réflexologue.

Gratuit – Pour les aidants – Places limitées

C'est où ?

Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais

Sur inscription ☎ 02 14 47 53 30 📧 clibessin@calvados.fr

Jeudi 6 février

BAYEUX – 14h à 16h



Rencontre entre aidants « Tisanerie »

Initiez-vous à la découverte des bienfaits des plantes sous la forme de tisanes pour obtenir un meilleur sommeil avec Mélissa MOULIN, naturopathe. Des livrets avec les précautions d'emploi et d'usage des plantes seront remis à chaque participant.

Gratuit – Pour les aidants – Places limitées

C'est où ?

GCS Axanté – 3 rue François Coulet

Sur inscription ☎ 02 14 47 53 30 📧 clibessin@calvados.fr

À partir du lundi 24 février

BAYEUX – 14h à 17h



Session de formation « Aidants de proches atteints d'Alzheimer »

Programme de 6 séances animées par un médecin gériatre, un neuropsychologue, un ergothérapeute et une assistante sociale pour vous permettre de mieux aborder la maladie au quotidien. Cette formation vous offrira un temps d'écoute et de partage.

Gratuit – Pour les aidants

C'est où ?

Maison Départementale des Solidarités – 1 rue de Verdun

Sur inscription ☎ 02 14 47 53 30 📧 clibessin@calvados.fr

Agenda des partenaires

Ateliers « Bien chez soi » avec SOLIHA

Gratuit – Tout public

Vous recherchez des astuces pour un habitat confortable, pratique et économe ?

Mardi 14 janvier VER-SUR-MER – 14h

Réunion suivie d'un cycle de 3 ateliers gratuits, les 04, 11 et 18 février à 14h

C'est où ?

Salle de la Plage, Place Churchill – Infos Mairie ☎ 02 31 22 20 33

Jeudi 23 janvier BAYEUX – 14h

Réunion suivie d'un cycle de 3 ateliers gratuits, les 06, 20 et 27 février à 14h

C'est où ?

Espace St Patrice, 1 place du Marché – Infos SOLIHA ☎ 06 37 59 10 96



Les mardis 14, 21 et 28 janvier

Conférences AGIRC-ARRCO en ligne – 14h à 15h30



3 recettes pour vieillir heureux

L'action sociale Agirc-Arrco propose des visioconférences gratuites :

- Mardi 14 janvier - **Cultivons notre bonheur**, animée par une psychologue, praticienne en psychologie positive
- Mardi 21 janvier - **Entretien nos relations affectives et notre intimité**, animée par une sexologue
- Mardi 28 janvier - **Prenons soin de notre corps et de notre tête**, animée par un médecin et une psychologue.

Gratuit – Tout public – Pour participer, rendez-vous sur le site www.happyvisio.com avec le code partenaire **CASFR**

Mieux vivre demain

HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay

Du lundi
au
vendredi



En semaine
à 14h30



HappyVisio propose de nombreux rendez-vous tout au long de l'année.

Pour participer, rendez-vous sur le site www.happyvisio.com avec le code partenaire **ASEPT14**



Tous les derniers jeudis du mois

BAYEUX – 17h30 à 19h

Cafés Parkinson Bayeux

2 cafés ont lieu en même temps, dans 2 salles séparées ; 1 pour les malades et l'autre pour les proches.

Sur inscription ☎ cafeparkinson.bayeux@gmail.com

- **Café Park** ☎ 06 75 31 02 77
- **Café proches** ☎ 06 75 31 02 77

Lieu communiqué au moment de l'inscription

Bougez plus



Vendredi 31 janvier **SALLENELLES/OUISTREHAM** ou **LES PONTS D'OUVE**

Vendredi 28 février **VAUX-SUR-AURE**

Départ de BAYEUX - 13h30

Balade nature

L'association ADAPT'GYM Saint Vigorienne vous emmène en balade. Circuits de 3 à 5 kms pour marcher à son rythme tout en observant la nature.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Départs du parking, 3 rue François Coulet à BAYEUX à **13h30**

Sur inscription ☎ 02 31 22 56 97 ou 06 79 75 59 71

Infos partenaires

BAYEUX



St Vincent de Paul

Outre les visites à domicile et la distribution de colis alimentaire pour les personnes isolées et fragilisées, la Société St Vincent de Paul propose tous les mercredis après-midi à la salle Pierre MAUBANT, des **cafés sourire** pour partager un moment de convivialité (tricot, jeux de cartes etc.). La salle dispose également d'un **local informatique** où 4 bénévoles accompagnent à la prise en main des outils numériques et aux démarches administratives.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Salle Pierre MAUBANT - 2 rue de Lübbecke

Renseignements auprès d'Hubert de LAMOTTE, Président de l'antenne ☎ 06 75 22 55 21

BESSIN

Unis-Cité

La nouvelle promotion de jeunes en service civique a relancé les visites de convivialité à domicile. Leur objectif est de rompre l'isolement, de développer des liens intergénérationnels, de favoriser le bien-être et de préserver l'autonomie en proposant des temps d'échange, de loisirs, de balades, de sorties culturelles, ou encore de jeux... selon les envies.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Visites à domicile sur le Bessin

Renseignements ☎ 07 67 04 50 71 (N° gratuit) 🌐 www.uniscite.fr

BAYEUX



Résidence Autonomie Clémenceau

La résidence dispose d'appartements disponibles de type studio ou F1 bis (31 m²) accessibles par ascenseur.

Tarifs mensuels au 01/04/2024 : Loyer 253,58 € + Charges 277,58 € + Taxe d'ordures ménagères 9,06 € soit 540,22 € TTC (incluant chauffage collectif, eau et électricité).

C'est où ?

Résidence Clémenceau - 3 avenue Clémenceau

Renseignements - Madame LEROY ☎ 06 70 15 20 94 ✉ cleroy@mairie-bayeux.fr

PORT-EN-BESSIN-HUPPAIN

Résidence Autonomie La Royale

La résidence dispose d'appartements disponibles de type studio (32 m²) accessibles par ascenseur.

Tarifs mensuels au 01/07/2024 : Loyer 276 € + Charges 236 € soit 512 € TTC (incluant eau, chauffage collectif, entretien des parties communes) reste à la charge du locataire sa propre consommation électrique et la taxe d'ordures ménagères.

C'est où ?

Résidence La Royale - Avenue Jean Bart

Renseignements - Madame BÉNIZÉ ☎ 02 31 21 72 12

Vous souhaitez recevoir l'Agenda Seniors du CLIC par mail ?

Envoyez-nous votre demande à ✉ clicbessin@calvados.fr

Ou transmettez-nous votre adresse mail au ☎ 02 14 47 53 30