



# AgendaSeniors

Quel que soit son âge, tout individu est confronté à des événements susceptibles d'entraîner un stress.

Le stress est un ensemble de réactions physiologiques et psychologiques qui se manifestent lorsqu'une personne est soumise à un changement de situation.

Il peut stimuler, donner de l'énergie et permettre d'avancer. Mais s'il devient chronique, il peut avoir des effets négatifs sur la santé et impacter toutes les fonctions de l'organisme. Savoir gérer son stress permet de mieux appréhender les actes du quotidien, de diminuer la fatigue, d'améliorer sa concentration. Que l'on soit conducteur, proche aidant ou tout simplement sensible à sa qualité de vie, le CLIC du Bessin vous propose plusieurs rendez-vous pour adopter des attitudes positives.



Le conseil de  
Simone

**Jeudi 16 mai**

**LA CAMBE – à partir de 10h**



## JOURNÉE MOBILITÉ ET PRÉVENTION ROUTIÈRE

Animations et ateliers dans le cadre de la prévention routière avec interventions sur les alternatives à la conduite via les moyens de transport et financements associés. Ateliers : alcool, vue, simulateur de conduite, parcours auto-école...

Qui organise ?

CLIC du Bessin, Mairie de La Cambe, Préfecture du Calvados, Gendarmerie Nationale, Groupama, Solidarité Transport, Monalisa, Mobylys, Croix-Rouge sur roues, Auto-école d'Isigny sur Mer, Comité Régional de l'action sociale Agirc-Arrco...

C'est où ?

La Cambe – Salle des fêtes, Le Bourg – Gratuit

Information & réservation avant le 10 mai ☎ 02 31 51 10 72

**Mardi 11 juin**

**BAYEUX – 13h45 à 15h45**



## RENCONTRE ENTRE AIDANTS

« Seul on peut s'épuiser, ensemble on se soutient » destinée aux aidants de personnes malades ou en perte d'autonomie.

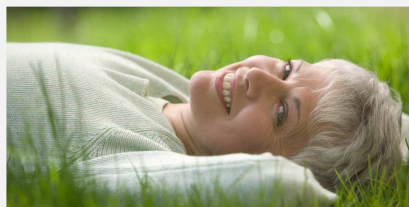
### La santé des aidants, parlons-en ?

Vous vous occupez d'un proche et cela vous demande une disponibilité de tous les instants. Vous ressentez du stress, de l'isolement, de la fatigue, voire de l'épuisement ? La MSA Côtes Normandes fera le point avec vous grâce au « parcours santé des aidants » quelles que soient votre régime d'assurance maladie.

C'est où ?

Bayeux - CLIC du Bessin, 3 rue François Coulet

Information ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



**Jeudi 20 juin**

**FORMIGNY LA BATAILLE – à partir de 10h**

### **CONFÉRENCE & ATELIERS**

Quel que soit son âge, tout individu est confronté à des événements susceptibles d'entraîner du stress. Savoir le gérer permet de mieux appréhender les actes du quotidien, de diminuer la fatigue, d'améliorer la qualité du sommeil.

#### **Seniors, comment gérer votre stress ?**

Venez découvrir des techniques de relaxation, mettre en pratique et partager des moments de convivialité via 3 ateliers : DO'IN (auto-massage), sophrologie et marche afghane. Et découvrez le vélo smoothies qui allie forme et vitalité.

*C'est où ?*

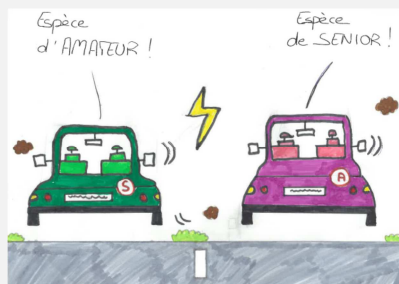
*FORMIGNY – Salle des Fêtes, ancienne RN13*

*Information & réservation ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*

### **C à venir...**

**Mardi 24 septembre**

**LE MOLAY LITTRY - à partir de 14h**



### **SÉRÉNITÉ AU VOLANT**

Les capacités physiques et mentales ont tendance à s'altérer et se fragiliser avec l'avancée en âge : attention, mémoire, réactivité, souplesse physique...

#### **Seniors, comment retrouver assurance et confiance ?**

Conférence alternant jeux et mises en situation, assortie de conseils pratiques sur le code de la route. A l'issue, possibilité d'inscription à 3 ateliers (1<sup>er</sup>, 8 et 15/10 de 14h à 16h) : Agir et réagir efficacement au volant - Savoir gérer les situations de stress au volant – Être au top du code de la route.

*C'est où ?*

*LE MOLAY LITTRY – Salle des Fêtes*

*Information & réservation ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*

## C maintenant ...

**Du lundi 6 au vendredi 31 mai**

**SAINT VIGOR LE GRAND – de 14h30 à 17h**

### **Exposition de Peinture**

Mise en couleurs pour annoncer le Printemps. Exposition présentée par Mesdames FONTAINE et SEVENICH.

*+ d'infos :*

Résidence Les Hauts de l'Aure ☎ 02 31 51 93 78

**Mardi 14 mai**

**NANTES – départ 5h30 de Caen**

### **Les Florales de Nantes au départ de Caen**

(Possibilité de co-voiturage depuis Bayeux pour Caen)

**Découverte** libre des Florales Internationales. Admirez un somptueux jardin éphémère qui fait la part belle à la création et à la mise en scène paysagère, ornementale et florale.

Un grand moment d'émerveillement et de belles surprises vous attendent. Vous pourrez profiter du conte musical à 15h pour vous évader, pour rêver pendant 40 minutes.

Départ de Caen - à la Colline aux oiseaux : 5h30

Retour aux environs de 22h30 sur Caen.

Transport en autocar de grand tourisme et billet d'entrée aux Florales de Nantes (durée de la visite : 4 à 6 heures)

Tarif : 70 € sur la base de 45 voyageurs

*Qui organise ? PRO BTP avec Evelyne PANEL*

*+ d'infos :* ☎ 06 08 06 43 68

**A partir du samedi 18 mai (jusqu'au dimanche 22 septembre)**

**BAYEUX**

### **Exposition « Charles De Gaulle : Parcours de guerre, 1940-1944 »**

Musée Mémorial de la Bataille de Normandie

*+ d'infos :*

Office du tourisme de Bayeux ☎ 02 31 51 28 28 ou Bayeux Museum ☎ 02 31 51 25 50

**Samedi 18 mai**

**BAYEUX – 20 h à minuit**

### **La nuit des musées**

Entrée libre dans les 3 musées bayeusains : la Tapisserie, MAHB et Mémorial de la Bataille de Normandie.

*+ d'infos :*

Office du tourisme de Bayeux ☎ 02 31 51 28 28 ou Bayeux Museum ☎ 02 31 51 25 50

**Mardi 21 mai**

**SAINT MARTIN DES ENTREES – à partir de 14h30**

### **THE DANSANT**

Avec le groupe de Jacky Mason.

Petite restauration sur place.

C'est où ? Salle des Fêtes de Saint Martin des Entrées

*+ d'infos & inscription :*

Résidence les Hauts de l'Aure ☎ 02 31 51 93 78

**Jeudi 23 mai**

**DREUX – départ 7h de Bayeux**

**Visite du patrimoine**

Visite guidée de la Chapelle Royale, en passant par la ville jusqu'au Musée de Dreux avec conférence musicale de quatre œuvres majeures.

Départ du parking d'Ornano de Bayeux à 7 h ; retour vers 21 h.

Déjeuner sur Dreux

*Qui organise ?*

AVF - Madame Govaert

Information, inscription et réservation ☎ 06 75 94 59 08 ou au local AVF, 1 rue des Cuisiniers les lundis et mercredis de 14h30 à 16h30. Tarif à définir : entre 72 et 80 euros.

**Lundi 27 mai**

**ÉCRAMMEVILLE – départ 14h de Trévières**

**ADAPT'GYM**

Observation des cigognes dans leur milieu naturel : le marais à Écrammeville puis le Château de La Rivière à St Fromont, animée par Michel ; à chacun son rythme.

*Qui organise ?*

Michel Jouen ☎ 02 31 22 56 97- Gratuit

Rendez-vous à Trévières à 14h pour les événements organisés à l'ouest du territoire



**Mardi 28 mai**

**BAYEUX – à 18h**

**SOIREE NUMERIQUE « Maintenance et sécurité de l'ordinateur »**

Découvrez les différentes astuces permettant de réaliser la maintenance et la sécurité de votre ordinateur.

*Qui organise ?*

EPN, Nicolas ETIENNE ☎ 02 31 92 11 08- Gratuit

Espace Argouges, 48bis rue de Beauvais

+ d'infos & inscription

**Vendredi 31 mai**

**BAYEUX – à 20h**

**CONCERT DE GOSPEL avec le groupe « Arbolesco »**

Un groupe vocal dont le répertoire s'étend des négro-spiritual au gospel en passant par des musiques plus contemporaines.

Billet : 8 € pour les adhérents, 11 € pour les non adhérents

Ouvert à tous

*Qui organise ?* AVF célèbre la paix pour le 75<sup>ème</sup> anniversaire du débarquement.

+ d'infos & réservations : ☎ 06 75 94 59 08 ou au local AVF, 1 rue des Cuisiniers les lundis et mercredis de 14h30 à 16h30.

## C le 75ème ...

Les sept offices de tourisme des plages du Débarquement et la Ville de Bayeux vous invitent à fêter la Liberté retrouvée au travers du D-Day Festival Normandy (13e édition).

+ d'infos : [ddayfestival.com](http://ddayfestival.com)

ou Office de tourisme de Bayeux : **02 31 51 28 28**



**Tout un programme de manifestations culturelles,  
touristiques, festives et populaires !**

**CLIC DU BESSIN**

3 rue François Coulet 14400 BAYEUX

Tél. 02 31 51 10 72 – Mail : [clicbessin@calvados.fr](mailto:clicbessin@calvados.fr)

### Du lundi 3 au vendredi 14 juin

**BAYEUX – à 10h30 et 14h**

#### Visite guidée spéciale 75<sup>ème</sup>

Bayeux la miraculée : de l'occupation au discours du Général de Gaulle.

Du lundi au vendredi (sauf 6 juin) –Durée 1h30 – Tarifs : 5€ / 3€ (gratuit moins de 10 ans)

Départ et billetterie à l'Office de Tourisme

### Jeudi 6 juin

**BAYEUX – à 22h et 23h**

#### Le chant des coquelicots

60 coquelicots géants et deux musiciens... Ils cherchent ensemble la voie de l'harmonie. Une installation lumineuse, poétique et musicale.

Hôtel du Doyen - Entrée libre

### Vendredi 7 juin

**BAYEUX – à partir de 19h**

#### Bal de la Liberté

Du swing, des cuivres et du big band... avec le Hot Swing Sextet puis le Glenn's Swing Orchestra, 2 formations majeures pour remonter dans le temps et danser au rythme des années 30 et 40 afin de fêter les heures de liesse de la Libération.

Place de Gaulle – Accès libre – Restauration sur place

### 7, 11, 12, 13 et 14 juin

**BAYEUX – à partir de 16h**

#### Visite guidée du cimetière militaire britannique

Départ du cimetière - Gratuit (durée 1h15)

### Dimanche 9 juin

**BAYEUX – à partir de 11h**

#### Parade de la Libération de Bayeux

Défilé de véhicules historiques britanniques et de pipe bands dans la rue principale de la 1ère ville libérée de France continentale.

Centre-ville – 11h – Accès libre

### Jeudi 13 juin

**TRACY-SUR-MER – départ 10h30 de Bayeux**

#### Visite guidée d'élevage d'escargots de la Ferme de Vailly

Visite guidée d'une ferme typique du Bessin « Les escargots de Tracy » ; vous découvrirez l'héliciculture au travers d'une visite commentée, suivie d'une dégustation pour les plus gourmands !

Départ du parking rue de la Bretagne à Bayeux à 10h30.

Possibilité de co-voiturage.

*Tarif : 8 euros*

*Qui organise ? AVF - Madame Govaert*

*Information, inscription et réservation ☎ 06 75 94 59 08 ou au local AVF, 1 rue des Cuisiniers les lundis et mercredis de 14h30 à 16h30.*



### Mercredi 19 juin

**BAYEUX – 12h**

#### Barbecue

Repas interservices autour d'un barbecue ! avec un fond musical pour annoncer un été agréable et chaleureux.

Ouvert aux résidents et leurs familles

*Qui organise ? EHPAD CHAMP FLEURY, 37 rue Saint Exupère*

*+ d'infos & réservations auprès de Madame Brokken ☎ 06 81 45 45 81*

**Samedi 22 juin**

**MOLAY-LITTRY – à partir de 14h30**

**Fête champêtre**

Pour l'occasion, jeux d'antan, vente de pâtisseries et plantations, super tombola, spectacle musical et bien d'autres animations attendent petits et grands ! Venez nombreux !

Ouvert à tous

*Qui organise ?*

*Résidence Harmonie*

*Information et réservation ☎ 02 31 22 82 82*

**Lundi 24 juin**

**MOLAY-LITTRY – départ 13h30 de Bayeux**

**ADAPT'GYM**

Balade d'une journée au Molay-Littry, avec pique-nique, animée par Christian. Sorties courtes d'environ 2 à 5 kms, à chacun son rythme, où on herborise et on observe la nature.

Ouvert à tous

*Qui organise ?*

*Michel Jouen ☎ 02 31 22 56 97- Gratuit*

*Rendez-vous au CLIC du Bessin à 13h30*



**Jeudi 27 juin**

**ELLON – à 14h30**

L'association « Un rayon de Soleil », en partenariat avec la Résidence Beau Soleil à ELLON, organise un loto. Tous les bénéfices de cette journée seront intégralement destinés au financement des manifestations et sorties des Résidents.

Sur réservation et dans la limite des places disponibles.

Tarifs : 3 € la carte, 8 € les 3 et 18 € les 8

Ouvert à tous

*Qui organise ? Résidence Beau Soleil à ELLON*

*+ d'infos & réservations ☎ 02 31 51 29 30*



## C esprit détente...

**TRAVEL Age**

Agence de voyages dédiée aux personnes âgées, elle promeut le tourisme et la culture, en adaptant les séjours touristiques à la perte d'autonomie.

Séjours 2019 :

**CARNAC** : du mercredi 15 mai au mercredi 22 mai

**MULHOUSE-COLMAR** : du mercredi 12 juin au mercredi 19 juin

*Qui organise ?*

*TRAVEL VOYAGE*

*+ d'infos & inscription ☎ 06 16 56 50 34*



**Travel Age**

**SÉJOUR EN GROUPE**

**SICILE – Céfalu « Costa Verdé » :**

du vendredi 30 août au vendredi 13 septembre 2019

Acheminement en car entre Bayeux et l'aéroport de Nantes.

Séjour tout inclus (pension complète, animations, piscine, solarium, avec transat et parasols, pétanque...)

Sur place excursions payantes : les îles Eoliennes, l'Etna et Taormine, Palerme, Agrigente, Ségeste, Erice et Trapani, etc...

*Qui organise ? PRO BTP de Madame PANEL*

*Renseignements & tarifs ☎ 06 08 06 43 68*



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS > contactez  
directement l'organisateur

**CLIC DU BESSIN**

3 rue François Coulet 14400 BAYEUX

Tél. 02 31 51 10 72 – Mail : clicbessin@calvados.fr