

L'AGENDA de votre



L'info de Simone

Soutenir ceux qui aident : Les aidants, parlons-en !

La France compterait 11 millions d'aidants familiaux, soit un Français sur six accompagnant au quotidien un proche en perte d'autonomie, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. Selon une étude publiée en octobre dernier, 89 % sont stressés et anxieux lorsqu'ils doivent résoudre au travail les problèmes liés à la situation de leur proche fragile. Et 61 % estiment que leur employeur devrait les accompagner.

Bientôt un congé rémunéré !

À partir d'octobre 2020, les personnes prenant soin d'un proche en perte d'autonomie pourront bénéficier d'une indemnité journalière du proche aidant. Ce dispositif se substituera à l'actuel congé du proche aidant instauré en 2017, très peu utilisé car non indemnisé.

Les filières soins de support/soins palliatifs, cérébro-lésés et gérontologiques du Bessin-Prébocage proposent des espaces d'écoute, d'information et de partage d'expériences via des rencontres entre aidants. Actuellement, douze aidants travaillent sur la réalisation d'une bande dessinée qui sera publiée à l'occasion de la journée des aidants d'octobre prochain. *Prenez note des dates sur « Le Clic & Vous ».*




 Le CLIC
& Vous


A partir du lundi 2 mars
BAYEUX - 14h à 16h30

FORMATION DES AIDANTS DE PROCHE ATTEINT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 mars & 6 avril ; Temps de partage, de paroles et d'écoute via un programme de 6 ateliers abordant : la maladie, les troubles cognitifs et psycho-comportementaux, les attitudes à adopter, les solutions à domicile (droits, aides financières...), les aides humaines et techniques et la vie au quotidien.

C'est où ? CLIC du Bessin, 3 rue François Coulet
Inscription auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit

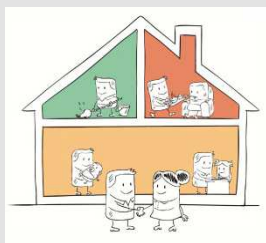


Les jeudi 5 & vendredi 6 mars
BAYEUX – 9h à 12h30 & 14h à 17h30

NOUVEAUX ATELIERS « LES 1ers GESTES QUI SAUVENT »

Vous avez été nombreux à nous solliciter lors de la conférence de 2019 pour assister aux ateliers « Les 1ers gestes qui sauvent ». Victime du succès, nous avons reconduit deux cycles d'ateliers. Priorité est faite aux personnes déjà inscrites lors de la conférence.


C'est où ? Résidence St Floxel, 52 av Clémenceau
Info & réservation auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



Jeudi 12 mars
BAYEUX - 14h

L'EMPLOI À DOMICILE : LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE

Vous employez ou souhaitez employer un salarié à domicile. Combien ça coûte ? Quelles sont les aides financières ? Qu'est ce qui change avec le prélèvement à la source ? Nous répondrons à toutes vos questions.

 *C'est où ? Circonscription d'Action Sociale, 1 rue de Verdun*
Info & réservation auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit

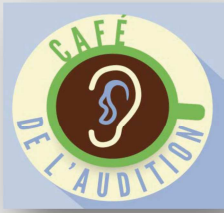


Jeudi 19 mars
BAYEUX - 15h

CAFÉ DES AIDANTS

Espace d'écoute, d'information et de partage d'expériences animé par des psychologues et travailleurs sociaux. *Les consommations sur place ne sont pas prises en charge.*

C'est où ? Au Restaurant l'Accueil, ZAC Bellefontaine
Info & réservation auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit



Vendredi 27 mars
LE MOLAY LITTRY – 14h30 à 17h

CAFÉ DE L'AUDITION

Organisé par la Mutualité Française. Présentation, conseils et échanges sur l'audition, les appareillages, les remboursements et initiation à la sophrologie pour réduire la gêne occasionnée par les acouphènes.

C'est où ? Salle des fêtes du MOLAY LITTRY
Info & réservation auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit

Jeudi 2 avril
SAINT VIGOR LE GRAND – 13h45 à 15h45



RENCONTRE ENTRE AIDANTS : L'exercice physique pour mieux gérer son stress.

Discussions, conseils et exercices simples pour mieux vivre les situations stressantes du quotidien seront au cœur de cette rencontre. Prévoir tenue et chaussures confortables, ainsi qu'une bouteille d'eau. Encadrée par Anthony VINCENT, Enseignant en Activité Physique Adaptée.

C'est où ? Salle d'activité de l'EHPAD La Charité
Info & réservation auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit

Agenda des partenaires

A partir du Mercredi 4 mars
ASNELLES – le matin

Mercredi matin
 9h30 – 10h45 : **Sophrologie**
 11h00 – 12h15 : **Relaxation ludique & Réflexologie palmaire**
C'est où ? Salle St Martin



Tarif : 40 € les 9 séances par session
Inscriptions & renseignements :
 06 70 45 93 31 - maria.ilena.gomes@gmail.com

Vendredi 13 mars
BAYEUX – à partir de 14h30
Ateliers créatifs « Saint Patrice ».

Fabriquons des trèfles en feutre pour fêter la Saint Patrick ! Atelier de trèfle en broche et réalisation de fanion au couleur de l'Irlande.
 Goûter offert.
 Tarif : 3 €. Ouvert à tous.

C'est où ? Les Falaises Blanches
 4 chemin Saint Julien
 Info & réservation ☎ 02 31 10 44 00

Dimanche 8 mars
BAYEUX – de 12h à 17h

Repas amical partagé. Ne restez pas seul(e) le dimanche, venez partager un moment convivial en toute simplicité. Chacun amène ses couverts et un plat à partager (pour 4 pers), jeux, chants...
 Transport possible. Ouvert à tous.



C'est où ? Presbytère
 4 rue Général de Dais
 Info : Mme PONT ☎ 02 31 92 17 82 - Gratuit

Mardi 17 mars
BAYEUX – à partir de 12h
REPAS. Venez célébrer la fête de la Saint Patrick à travers un repas composé de mets irlandais, mais pas que...
 Tarif soirée : 19,60 € et 15,68 € pour « les cartes loisirs ». Ouvert à tous.

C'est où ? Les Falaises Blanches
 4 chemin Saint Julien
 Info, réservation & tarif ☎ 02 31 10 44 00



Vendredi 20 mars

BAYEUX – à partir de 18h30

Au menu : soirée dîner & théâtre. Comédie plaisante et pleine de quiproquos. Le public se laissera entraîner dans les méandres des malentendus et des situations équivoques de cette pièce enjouée. Il prendra naturellement plaisir aux malheurs des « Durand & Durand ».

Tarif Soirée : 20 € et 16 € pour « les cartes loisirs »

C'est où ? Les Falaises Blanches

4 chemin Saint Julien

Info & réservation ☎ 02 31 10 44 00

Samedi 21 mars

BAYEUX – 20h30

Théâtre « LA MUSICA DEUXIÈME » Autopsie d'une histoire d'amour sur un texte de Marguerite Duras par la Compagnie Colonel Astral. Un couple s'est aimé passionnément, ne s'aime plus... tente de comprendre l'énigme qui les a amené à la perte, au désastre de l'autre...

C'est où ? Halle ô Grains, 75 rue Saint Jean

Info & billetterie : Hôtel du Doyen,

11 rue Lambert Leforestier à Bayeux

Ou www.halleograins.bayeux.fr

☎ 02 31 92 03 30

Samedi 28 mars

BAYEUX – 17h

QUOI DE VIEUX À BAYEUX ? Le service archéologie du Département du Calvados a récemment mis au jour une nécropole mérovingienne et un cimetière d'une léproserie dans le cadre du projet d'extension du cimetière de l'Est ; occasion d'en présenter les résultats lors de cette **conférence** animée par la société des Arts et Belles Lettres. Ouvert à tous.

C'est où ? Espace Saint-Patrice, 1 rue du Marché

Info & réservation ☎ 02 31 92 03 30

Lundi 30 mars

BAYEUX – 13h30

ADAPT'GYM

Jacqueline vous accompagne pour une balade permettant à tous de marcher à son rythme. En front de mer, à partir du parking de l'Édit à COURSEULLES. La création de différents espaces a permis de valoriser le site tout en respectant sa nature sauvage. Distances courtes de 3 et 5 kms.

C'est où ? RDV Parking du CLIC à Bayeux

Qui organise ?

Michel Jouen ☎ 02 31 22 56 97- Gratuit



Jeudi 9 avril

ELLON – 14h30

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

Sur réservation et dans la limite des places disponibles. Ouvert à tous.

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



Qui organise ? Résidence Beau Soleil à ELLON

Info & réservation ☎ 02 31 51 29 30

Vendredi 10 avril

BAYEUX – 13h30

ADAPT'GYM

Observation de la flore des haies du Bessin, Michel vous y accompagne.

Balades permettant à tous de marcher à son rythme. Distances courtes de 3 et 5 kms.

C'est où ? RDV Parking du CLIC à Bayeux

Qui organise ?

Michel Jouen ☎ 02 31 22 56 97- Gratuit



Jeudi 16 avril

BAYEUX – 12h

AMATEURS DE CHOCOLATS

REPAS & BUFFET DE DESSERTS au chocolat.

C'est où ? Les Falaises Blanches

4 chemin Saint Julien

Info, tarifs & réservation

☎ 02 31 10 44 00



Et si vous preniez l'air ?



Jeudi 19 mars

Visite guidée au cœur de Caen, départ 13h30

Au travers d'une visite guidée de la presqu'île de Caen, face au port, où se mêle charme urbain, aménagement et équipements d'envergure, (re)découvrons la bibliothèque Alexis de Tocqueville, le Cargö (scène de musiques actuelles), le Moulin... Goûter après la visite. Départ à 13h30 de Bayeux, parking rue de la Bretagne pour co-voiturage.
Tarif : 14 €

*Qui organise ? AVF, Madame Govaert
1 rue des cuisiniers à Bayeux
Info & réservation ☎ 06 75 94 59 08*

Dimanche 29 mars

THÉÂTRE À PARIS – départ de Bayeux le matin

« Frou-Frou Les Bains »

Une valse de personnages savoureux, des situations cocasses, des jeux mots à répétition, bref, une cure « vitaminante » contre la morosité ! Des réparties désopilantes et décalées dans cette pièce de boulevard aux accents de music-hall... Transport en autocar de grand tourisme, déjeuner au restaurant et place de spectacle.
Organisé par Perier Voyages.
Tarif : 125 € par personne

*Qui organise ? Evelyne PANEL
Info & réservation ☎ 06 08 06 43 68*

Du mercredi 15 au mercredi 22 avril

ANTIBES - JUAN LES PINS

Au programme, de nombreuses excursions : la vieille ville d'Antibes, la radieuse ville de Nice et Chagall aux douces lumières, les trésors du Musée archéologie d'Antibes, voyage à bord du train des Merveilles, le village perché de Gourdon... Organisée par l'agence de voyages spécialisée pour les seniors retraités, personnes autonomes et des personnes à mobilité réduite.

*Qui organise ? TRAVEL AGE
Info, réservation & tarif ☎ 06 16 56 50 34*

Jeudi 7 mai

De la terre à la scène, visite au travers de la ferme typique du Bocage Normand Ornaïs, la Michaudière vous invite à la curiosité.

Commençons par la **visite auprès d'un producteur** de poiré (avec dégustation) ; suivie du **déjeuner** du terroir **puis du spectacle équestre** (avec attelage, voltige, exercices réalisés avec des chevaux de trait...) et nombreuses attractions via le village équestre.
Départ à 8h de Bayeux en car, parking d'Ornano
Tarif : 50 € (ou 55 € pour les non adhérents)

*Qui organise ? AVF, Madame Govaert, 1 rue des cuisiniers à Bayeux
Info & réservation ☎ 06 75 94 59 08*

Du mercredi 13 au mercredi 20 mai

SAINT JEAN DE LUZ

Née de l'heureux mariage de la montagne et de l'océan, Saint Jean de Luz est la plus typée des villes de la côte Basque. Située aux portes de l'Espagne, elle est une destination renommée... Organisée par l'agence de voyages spécialisée pour les seniors retraités, personnes autonomes et des personnes à mobilité réduite.

*Qui organise ? TRAVEL AGE
Info, réservation & tarif ☎ 06 16 56 50 34*

Du dimanche 17 au samedi 23 mai

CIRCUIT ANDORRE & ROSAS – départ de Bayeux

Pour retrouver les bienfaits de la montagne, bordée par l'Espagne et la France.
Inclus : visites, excursions et pension complète (détails sur demande).
Organisé par Bleu Voyage.
Tarif : 599 € par personne

*Qui organise ? Evelyne PANEL
Info & réservation ☎ 06 08 06 43 68*

Du mercredi 17 au mercredi 24 juin

AIX LES BAINS

Nommée localement **Aix**, s'élevant sur les rives du plus grand lac naturel d'origine glaciaire de France, le lac du Bourget, cette station touristique fait également partie des importantes villes thermales françaises. Organisée par l'agence de voyages spécialisée pour les seniors retraités, personnes autonomes et des personnes à mobilité réduite.

Qui organise ? TRAVEL AGE,
Info, réservation & tarif ☎ 06 16 56 50 34

Du samedi 19 au samedi 26 septembre

LE TYROL – départ de Bayeux

Le Land autrichien est avant tout une région alpestre avec cimes majestueuses, ravins escarpés et paysages immaculés, à couper le souffle...

Visites et excursions incluses (détails sur demande).

Organisé par Perier Voyages.

Tarif : 1120 € par personne

Qui organise ? Evelyne PANEL
Info & réservation ☎ 06 08 06 43 68

Les beaux jours arrivent...

Samedi 2 & Dimanche 3 mai

BAYEUX – à partir de 10h

Marché de Potiers

Durant ce week-end : visites du site, ouverture des serres pour la vente de plantes, fleurs & légumes et exposition des créations d'une quarantaine de céramistes venus de tout l'hexagone. Ambiance festive avec déjeuner sur place et nombreuses animations : musiciens, conteuses, ateliers...

Organisé par l'association S.O.P.H.I.A en partenariat avec le centre de formation horticole de l'Institut Lemonnier et l'association des amis du Prieuré.

Entrée libre.

C'est où ? Prieuré de St Gabriel Brécy



Solidarité sociale

VIATRAJECTOIRE sur calvados.fr

Service en ligne pour (re)trouver un EHPAD

Vous souhaitez consulter l'annuaire des maisons de retraite des régions participantes, rechercher des établissements correspondant à vos critères (hébergement permanent, temporaire, accueil de jour, accueil de nuit, tarifs...), créer et remplir votre dossier d'inscription...

Vous avez complété le volet administratif en ligne et pris contact avec le médecin traitant pour qu'il complète la partie médicale & autonomie... Alors votre demande sera directement envoyée aux EHPAD que vous aurez sélectionnés.

Pas d'outil ? Besoin d'aide ? **le CLIC du Bessin vous accompagne sur rendez-vous dans vos démarches.**

Info & RDV ☎ 02 31 51 10 72

C'est où ? BAYEUX, 3 rue François Coulet



<https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire>