

L'AGENDA de votre



Le conseil de Simone

Ces applis
qui nous
aident à
mieux manger

Comment
télécharger ?

Sur smartphone
Androïd, allez dans
le [Play Store](#)

Sur Iphone,
rendez-vous dans
[App Store](#)

C'est un plaisir de vous retrouver toute en douceur, pour maintenir ou re.créer du lien social, à travers des rendez-vous programmés par nos partenaires, dans le respect des gestes barrières.

Nombre d'entre nous ne peuvent déjà plus s'en passer... Les applications alimentaires nous guident pour faire nos courses, et nous aident à adopter une alimentation plus équilibrée et durable.

Prendre soin de sa santé :

YUKA : traque les additifs

Le + : le programme national nutrition santé recommande d'éviter les produits comportant de nombreux additifs.

SCANUP : signale les produits ultra-transformés

Le + : le lien entre aliments ultra-transformés qui accroît le risque de surpoids, de diabète et autres maladies nutritionnelles, bien documenté.

OPEN FOOD FACTS : calcule le nutri-score

Le + : elle calcule le nutri-score (note de A à E selon la qualité nutritionnelle) même quand le fabricant ne l'indique pas sur le packaging

KWALITO : pour suivre un régime

Le + : elle fonctionne avec la base de données Open Food Facts

Protéger la planète :

ÉTIQUETTABLE : des recettes à faible bilan carbone

Le + : l'appli est soutenue par l'agence de l'environnement et de l'énergie.

MYLABEL : des produits durables

GEEV : pour éviter le gâchis (pour ceux qui ont un jardin)

KARMA : manger à petit prix sans gastiller

Le + : les produits sont vendus à moitié prix.

Applications gratuites sur Play Store

**À partir du mercredi 30 septembre
ASNELLES**



De 9h30 à 10h45 : **Sophrologie (9 séances)**

De 11h à 12h15 : **Réflexologie palmaire_Relaxation ludique_Yoga du rire (9 séances)**

C'est où ? ASNELLES – Salle Saint Martin, rue Saint Martin

Tarifs : 40 € les 9 séances par session

Renseignements : 06 70 45 93 31 - maria.ilena.gomes@gmail.com

Inscriptions auprès de la Mairie d'Asnelles ☎ 02 31 22 35 43

Le SENSIBUS est présent et vous accueille en accès libre et gratuit



Objectifs : vous proposer des solutions et vous présenter des aides innovantes permettant de mieux vieillir chez soi (aides techniques et de confort facilitant le quotidien, et possibilités d'adaptation du logement à travers une cuisine et une salle de bain...)

- > **01/10 de 9h à 12h** : Marché du **Molay-Littry**
- > **01/10 de 14h à 16h** : **Sainte-Marguerite-d'Elle**, Place de la Mairie
- > **06/10 de 14h à 16h30** : **Vierville-sur-Mer**, Place de la Mairie
- > **15/10 de 9h à 12h** : Marché d'**Asnelles**
- > **15/10 de 14h à 16h30** : **Arromanches-les-Bains**, Place du 6 juin 1944
- > **20/10 de 14h à 16h30** : **Cahagnes**, Parking devant l'Agence Postale (route d'Aunay)

Renseignements : Estelle LIADOUZE, Ergothérapeute ☎ 06 37 59 10 96

**Vendredi 2 octobre
BAYEUX – 14h**



PRÉSENTATION DE L'ATELIER « SOUVENIRS, SOUVENIRS... »

Comment stimuler notre mémoire tout en se faisant plaisir ?

« En réveillant nos souvenirs, en les partageant et en souhaitant les transmettre à nos petits-enfants, nos enfants ou toute autre personne de notre choix » ; vous souhaitez partager votre souvenir, nous vous aiderons à le transmettre à travers la réalisation d'un support de transmission : album photos, textes ou livret, chanson, dessin, journal, page numérique...

Bayeusains de 60 ans et+, nous vous attendons nombreux à cette présentation autour d'un café ou d'un thé gourmand.

C'est où ? BAYEUX, Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais

Renseignements & Inscriptions : 02 31 10 15 79 - Gratuit
espace.argouges@mairie-bayeux.fr

**Mardi 5 octobre au samedi 9 octobre
BAYEUX**



L'ÉQUILIBRE SOUS TOUTES SES FORMES

Veiller à son bien-être quotidien : temps d'échanges, sophrologie, relaxation, atelier jus et infusions, activité physique...

Bayeusains de 60 ans et+

C'est où ? BAYEUX, Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais

Retrait du programme & Inscriptions : 02 31 10 15 79 - Gratuit
espace.argouges@mairie-bayeux.fr

Jeudi 15 octobre
Au départ de BAYEUX – 7h45

ESCAPADE EN CAR AU MONT SAINT MICHEL

Le matin (au choix) : randonnée à pied jusqu'au Mont St Michel soit environ 7 kms ou le Manoir de la Belle Noé dit le Manoir de Surcouf près de Dol de Bretagne.

Pique Nique pour tout le monde dans le Mont à l'abri
L'après midi : visite guidée de l'Abbaye et si possibilité, à quelques kms du Mont, visite du Moulin de Moidret toujours en activité.



C'est où ? de BAYEUX, départ à 7h45 du parking d'Ornano (transport en car).

Tarif : 40 euros pour adhérents AVF + 5 € pour les non adhérents

Inscriptions auprès de Mme Govaert 06 75 94 59 08 ou local AVF, 24 rue des Bouchers à Bayeux, les lundis et mercredis après-midi.

Jeudi 15 octobre 2020
BAYEUX – à partir de 13h45

RENCONTRE ENTRE AIDANTS « L'accompagnement d'un proche malade »

Accompagnement d'un proche malade et/ou dépendant et ses retentissements sur les relations familiales : entre entraide et difficultés.



*C'est où ? Salle de réunion, 3 rue François Coulet
Info & réservation obligatoire auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 - Gratuit*

Vendredi 16 octobre
BAYEUX – 13h30 (2 départs possibles)

ADAPT'GYM

Balade en forêt de Cerisy avec Christian, à la recherche des fruits de saison. Balades permettant à tous de marcher à son rythme. Distances courtes de 3 et 5 kms. Sous réserve des contretemps et des aléas météorologiques et sanitaires.



C'est où ? RDV Parking du CLIC à Bayeux à 13h30 ou devant la Chapelle du Molay Littry à 14h.

Qui organise ?

Michel Jouen ☎ 02 31 22 56 97 - Gratuit

Jeudi 5 novembre
BAYEUX – 10h45 à 12h

ATELIER INITIATION À LA SOPHROLOGIE – POUR LES AIDANTS

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Par une meilleure connaissance de soi cette discipline permet à chacun de se renforcer, d'améliorer son quotidien en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir.



*C'est où ? BAYEUX, Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais
Info & réservation obligatoire auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 - Gratuit*

**Jeudi 12 novembre
LE MOLAY LITTRY – à partir de 14h30**



CAFÉ DE L'AUDITION

« Vous pouvez répéter, je n'ai pas entendu ? » Bien que la perte d'audition soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien. Test (à caractère non médical). Informations sur le fonctionnement de l'oreille à l'appareillage et son financement...

*C'est où ? Salle des Fêtes du Molay-Littry, Place du Marché
Info & réservation obligatoire auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 - Gratuit*

**Jeudi 19 novembre
TRÉVIÈRES – 14h**



RÉUNION PUBLIQUE NUTRITION SANTÉ SENIORS

Différents sujets seront abordés : alimentation, aides techniques au repas, activité physique adaptée, santé bucco-dentaire, l'importance de la balance, dégustation d'aliments enrichis...

*C'est où ? Résidence Madeleine Simon, Allée de la 2^{ème} div. américaine
Info & réservation obligatoire auprès du CLIC ☎ 02 31 51 10 72 - Gratuit*

**Lundi 30 novembre
BAYEUX – 13h30 (2 départs possibles)**



ADAPT'GYM

Observation de la flore du bocage en automne dans les chemins près de ST LÔ avec Michel.

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

Sous réserve des contretemps et des aléas météorologiques et sanitaires.

C'est où ? RDV Parking du CLIC à Bayeux à 13h30 ou Place du Marché devant La Poste à Trévières à 14h.

Qui organise ?

Michel Jouen ☎ 02 31 22 56 97- Gratuit

Happy Visio

DEPUIS VOTRE ORDINATEUR OU VOTRE TABLETTE, selon programmation



Dispositif innovant mis **gratuitement à disposition des séniors du département**, grâce au soutien de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Suivez en ligne des conférences et des ateliers sur la santé, le bien-être, la vie pratique...

Rendez-vous sur www.happyvisio.com et inscrivez-vous gratuitement avec le code partenaire : **ASEPT14**

Choisissez les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités et participez de chez vous aux activités sélectionnées.



Le port du masque est obligatoire dans les lieux fermés.

Les activités en extérieur sont sous réserve des aléas météorologiques et sanitaires.

Nous vous conseillons de vous rapprocher des organisateurs pour connaître les formalités d'accueil **avant de vous présenter à une des activités.**