

# L'AGENDA de votre



Le conseil de Simone

## Lutter contre l'isolement des personnes âgées

De toutes les générations, les plus de 75 ans sont les plus touchés par la solitude. Une personne âgée sur quatre vit seule, et ce chiffre ne fait qu'augmenter.

Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, il faut d'abord savoir le repérer !

- **La personne vit seule**
- **La personne est aidante et semble épuisée**
- **Elle n'a pas de visite**
- **Elle sort peu ou ne sort plus de son domicile**
- **Elle se déplace difficilement**
- **Elle a du mal à faire ses courses**
- **Elle ne relève plus son courrier**
- **Elle n'ouvre plus ses volets**

Face à ces situations ayons avoir les bons réflexes :

- **Prendre contact directement avec la personne isolée si cela est possible**
- **Contactez le CLIC du Bessin**
- **Contactez la mairie**

Pour lutter contre le phénomène d'isolement, plusieurs dispositifs existent sur le territoire du Bessin.

- **Les clubs ou autres associations du territoire** sont des acteurs essentiels pour créer du lien social entre les personnes d'une même voire de différentes générations.
- **Les services d'aide et d'accompagnement à domicile** sont les premiers interlocuteurs des personnes les plus fragiles. Ils sont parfois le seul contact avec l'extérieur.
- **Le service civique solidarité seniors** qui est un programme nationale qui permet aux jeunes entre 16 et 25 ans de consacrer 8 mois de leur vie au service des autres en intégrant un EHPAD, une association ou une collectivité territorial par exemple.
- **La formation aux outils numériques** auprès des EPN afin de garder le contact avec la famille quand celle-ci habite loin.
- **La plateforme de répit du Bessin-Prébocage** qui apporte un soutien aux aidants en trouvant des solutions de relayage à domicile ou d'hébergement temporaire, et qui propose des visites à domicile 2 demie journée par semaine pour lutter contre l'isolement.
- **Les visites à domicile des associations caritatives.**

Pour en savoir plus concernant tout ses dispositifs, n'hésitez pas à nous contacter !

☎ : 02 31 51 10 72 ou clicbessin@calvados.fr

Le CLIC propose



**A partir du vendredi 3 septembre**  
**BAYEUX – 14h**

**SOPHROLOGIE ET REFLEXOLOGIE PALMAIRE**

Pour les proches aidants, 7 séances de sophrologie et 3 séances de réflexologie palmaire vous sont proposées par Maria-Ilena GOMES, sophrologue certifiée FEPS du CFPS Normandie.

*C'est où ?*

*BAYEUX – Salle de l'Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais  
Information & inscription obligatoire ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*



**Jeudi 16 septembre**  
**BAYEUX – de 14h à 16h**

**ENTRÉE EN EHPAD A quel moment l'envisager ?**

Vous observez une perte progressive d'autonomie chez votre proche. Dorénavant, il requiert une attention de tous les instants. Maintien à domicile ou entrée en EHPAD ?

**Venez en parler avec nous**

*C'est où ?*

*BAYEUX – Facil'Appart – Résidence St Floxel – 52 avenue G. Clémenceau  
Information & inscription obligatoire ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*



**A partir du mardi 5 octobre**  
**LE MOLAY LITTRY – de 14h30 à 16h30**

**ATELIERS INITIATION INFORMATIQUE**

Dans le cadre de la Semaine Bleue, les bénévoles de l'association AGIR-abcd proposent 1 cycle de 6 séances de 2h destinés aux retraités qui souhaitent découvrir ou se perfectionner sur ordinateur.

*C'est où ?*

*LE MOLAY LITTRY – Médiathèque intercommunale – Place du Docteur Verney  
Information & inscription obligatoire ☎ 02 31 22 61 98 – Gratuit*



**Mercredi 6 octobre**  
**VILLERS BOCAGE - à 14h**

**4<sup>ème</sup> édition de la journée des aidants. « Comment aider sans s'épuiser ? »**

Dans le cadre de la Semaine Bleue, les personnes qui accompagnent un proche malade et/ou en perte d'autonomie sont invités à participer à une conférence-débat animée par l'Association Française des aidants « Quelles situations des aidants en France avec la crise sanitaire ? » Ce temps de rencontre sera clôturé par le vernissage de l'exposition « Aidants ? Vous avez dit aidants ! »

*C'est où ?*

*VILLERS-BOCAGE – La Maison de Jeanne – salle Panorama – 13 rue Pierre Curie*

*Information & inscription obligatoire ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*

**Jeudi 7 octobre**  
**ISIGNY-SUR-MER – à 14h**



**CONFÉRENCE-DÉBAT : Démarchage et numérique : quels pièges à éviter?**  
Etre à la retraite demande une certaine vigilance car les sollicitations ne manquent pas. Parce qu'un consommateur averti en vaut deux, l'adjoint FLANDRIN de la Brigade de Gendarmerie d'Isigny-sur-mer propose un tour d'horizon des précautions à prendre lors des démarchages et de l'utilisation des outils numériques.

*C'est où ?*

*ISIGNY-SUR-MER, Salle du Mascaret, Maison des associations – Rue Thiers*  
*Information et inscription obligatoire : ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*

**Vendredi 8 octobre**  
**BAYEUX – à 14h**



**PROJECTION-DÉBAT « Correspondance »**

Désireux de conserver une trace de citoyens parfois anonymes et rarement interrogés, ce documentaire compile des témoignages inédits de personnes âgées sur leur jeunesse. Parsemé d'images d'archives et témoignant d'une course effrénée du temps, le film se veut un constat sociologique sur la distance phénoménale qui sépare le monde d'avant-guerre de celui d'aujourd'hui.

*C'est où ?*

*BAYEUX – Cinéma le Méliès – 12 rue Genas Duhomme*  
*Information & inscription obligatoire ☎ 02 31 51 10 72 – Gratuit*

## Agenda des partenaires

**Vendredi 10 septembre et 8 octobre**  
**BAYEUX**

### Facil'Appart

Venez visiter cet appartement témoin doté d'aménagements malins et d'aides techniques pour faciliter le quotidien.

*C'est où ?*

*Résidence Saint Floxel – 52 avenue G. Clemenceau*  
*Infos et réservation : ☎ 02 31 51 60 73*

**Dimanche 12 septembre**  
**TOUR EN BESSIN – 17h – Église**  
**Jeudi 16 septembre**  
**RUBERCY – 17h – Église**

### Concert et valorisation du patrimoine

Au début de chaque concert, une présentation de l'édifice vous sera proposée ainsi que quelques grands événements qui ont marqué l'Histoire de l'Église au XVIII<sup>e</sup> siècle.

*Qui organise ?*

*ADTLB et l'association Un Nouveau Monde*

*Tarifs : 10€ / 7€ / gratuit pour les – de 15 ans.*

**Samedi 18 et dimanche 19 septembre**  
**BESSIN**

### Journée européenne du patrimoine

Le thème de cette 38<sup>ème</sup> édition est « le patrimoine pour tous ». A cette occasion les musées de la Tapisserie, de la Bataille de Normandie et d'Art et d'Histoire de Bayeux sont en accès libre.

De même, la mairie de MOSLES propose une visite guidée de l'église Saint-Eustache.

<https://journeesdupatrimoine.culture.gouv.fr/>

**Samedi 11 et dimanche 12 septembre**  
**MOSLES**

### Présentation du jardin-forêt

L'association le Danu'b organise une porte ouverte afin de présenter, dans un cadre conviviale et pédagogique, le 1<sup>er</sup> jardin-forêt du Calvados.

*C'est où ?*

*Rue du Moulin du Danub - MOSLES*

*Information : ☎ 02 31 21 46 00*

## Prenez l'air

Jeudi 30 septembre

Visite dans l'Orne – La journée

**Visite guidée et dégustation chez un producteur de poiré à TORCHAMP**Déjeuner à **la ferme du cheval de trait «La Michaudière»**.

Après-midi spectacle équestre avec des chevaux de trait de toute races, unique en Normandie ! Exercices de voltige, attelage, dressage...

*C'est où ?**Rendez-vous à 8h sur le parking d'Ornano à BAYEUX – trajet en car**Tarif : 50€ ou 55€ pour les non adhérents.**Inscription auprès de Mme Govaert 06 75 94 59 08 ou s'adresser au local AVF, 24 rue des Bouchers à Bayeux, les lundis et mercredis après-midi.*

Du 4 au 10 octobre

LE BESSIN

Programme

**prochainement dans votre boîte aux lettres****SEMAINE BLEUE**Pour la 70<sup>ème</sup> édition de cette semaine consacrée au seniors et aux retraités, venez découvrir et vous initier à la vannerie ! Vous pourrez également profiter d'une matinée détente et bien être et terminer votre semaine par un « brunch » !*Qui organise ?**Le CLIC et ses partenaires ☎ 02 31 51 10 72-  
Gratuit***TRAVEL Age**

Agence de voyages dédiée aux seniors, elle promeut le tourisme et la culture, en adaptant les séjours touristiques aux seniors.

**Séjours 2021 :****Alsace MULHOUSE - COLMAR** : du mercredi 8 septembre au mercredi 15 septembre**Côte d'Azur JUAN-LES-PINS** : du mercredi 15 septembre au mercredi 22 septembre**Corse AJACCIO** : du mercredi 13 octobre au vendredi 29 octobre.*Qui organise ?*

TRAVEL VOYAGE

*Info & inscription ☎ 06 16 56 50 34*

## Infos des partenaires

**MEMEMTOP****La Solution pour préserver votre autonomie et soulager les aidants.****L'outil Mementop** propose aux personnes vivant avec des troubles cognitifs liés à l'âge ou à la maladie et à leurs aidants une solution digitale évolutive pour les accompagner dans leur quotidien.

Rappel de rendez-vous, de vos codes et mots de passe, partage de souvenirs, détente et dialogue avec vos proches... Mementop c'est tout ça à la fois !

Mementop c'est **une application pour smartphone** avec un agenda d'activités, des mémos intelligents, des albums souvenirs, des jeux d'occupation et de stimulation, le tout partagé avec les aidants.C'est aussi **une gazette imprimée personnalisée** autour d'un thème historique, culturel ou ludique, proposant des activités adaptées et stimulantes.**Pour mener ce projet**, le service de Prévention de l'UNA du Calvados recherche des personnes ayant plus de 65 ans, vivant avec un proche ou ayant la visite d'un proche au moins 3 fois par semaine, présentant des troubles de la mémoire, et possédant un téléphone portable.

Dispositif gratuit et offert à vie aux usagers volontaires pour participer au projet.

*Informations auprès de Cécile VILLEDIEU – Chargée de mission prévention de l'UNA du Calvados**☎ : 06 72 91 70 36 ou [c.villedieu@unaducalvados.fr](mailto:c.villedieu@unaducalvados.fr)*