

# L'AGENDA de votre



## Connaissez-vous les bienfaits de la marche à pied ?

A la portée de tous, la marche à pied peut être pratiquée à tout âge et ne nécessite aucune condition physique particulière. Très souvent conseillée aux seniors, cette activité permet à chacun de préserver son capital santé, sa forme physique, tout en prévenant l'apparition de certaines maladies.

La marche tonifie le cœur et permet une meilleure circulation sanguine, réduisant les risques de développer une maladie cardiovasculaire ou de subir un AVC. Elle prévient également le surpoids car elle permet d'entretenir son corps et sa masse musculaire.

S'agissant du moral, les bienfaits de la marche à pied sont aussi bien réels. Les sorties permettent de s'aérer et de découvrir de nouveaux espaces.

### Quelques conseils pour profiter pleinement de ses bienfaits :

- Marchez au minimum 30 minutes, 3 à 4 fois par semaine,
- Portez des chaussures adaptées et des vêtements confortables,
- Privilégiez les sorties le matin afin de profiter de la fraîcheur et de la bonne visibilité,
- Marchez à votre rythme et évitez de partir seul(e).

Alors cet été, pourquoi ne pas vous mettre à la marche à pied ?

En plus c'est gratuit !



## Calvados



LE DÉPARTEMENT

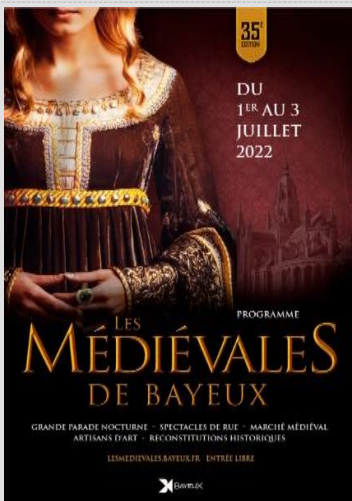
Le CLIC du Bessin vous retrouve à la rentrée avec :

- Des ateliers tablettes numériques à Isigny-sur-Mer, à partir du 12 septembre,
- Un cycle bien être pour les aidants à Bayeux, à partir du 16 septembre,
- Du yoga du rire à Mosles, à partir du 29 septembre.

En attendant, toute l'équipe vous souhaite un très bel été.



## Agenda des partenaires



Du vendredi 1<sup>er</sup> juillet au dimanche 3 juillet

**BAYEUX**

**Les Médiévales de Bayeux – 35<sup>ème</sup> anniversaire**

Ces 35<sup>ème</sup> médiévales de Bayeux sont placées sous le signe du costume. Cette année encore, saltimbanques, amuseurs de foule, artisans, marchands et férus de l'époque médiévale vous feront vivre une expérience hors du temps ! Vendredi en fin de journée, le marché médiéval et la grande parade nocturne lanceront les festivités, suivis les samedi et dimanche par des défilés de mode par les membres des campements de reconstitution.

*Accès libre – Tout public*

Vendredi 1<sup>er</sup> juillet

**VILLERS BOCAGE – 14h à 16h**

**Café des aidants**

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants un vendredi par mois.

Thème du 1<sup>er</sup> juillet :

- « La culpabilité dans tout ça ? »

*C'est où ?*

*So'Friandise – salon de thé – 3 rue Pasteur 14310 VILLERS BOCAGE*

*Informations et réservations ☎ 06 40 82 27 86*





Du vendredi 1<sup>er</sup> juillet au mercredi 31 août

**BAYEUX**

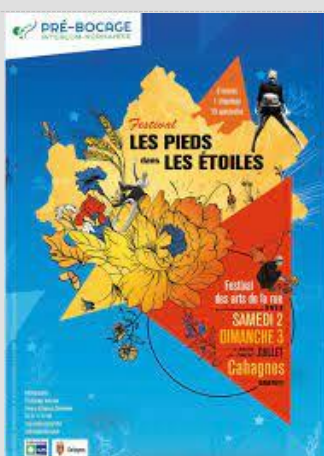
**Venez vous divertir chez Domitys**

Cet été, la résidence les Falaises Blanches a concocté un programme d'animations complet : marche nordique, gym douce, ateliers équilibre, théâtre, repas à thèmes... Et tous les jeudis à 16h, un Bajo Caf' (goûter rencontre) sera servi pour tous ceux qui souhaiteront passer un moment de détente dans un cadre convivial.

*C'est où ?*

*Résidence les Falaises Blanches – 4 chemin Saint Julien*

*Informations et réservations ☎ 02 31 10 44 00*



Samedi 2 et dimanche 3 juillet

**CAHAGNES – 14h45**

**Festival des Arts de la rue**

Le temps d'un week-end, venez explorer, déambuler et profiter d'animations artistiques éclectiques : cirque, musique, danse, exposition ou encore théâtre. A la tombée de la nuit, sous les étoiles, pénétrez sous le chapiteau et laissez-vous emporter !

*Accès libre et gratuit*



Mardi 5 juillet

**VIERVILLE SUR MER – 14h**

**Sensibus – le bus du bien vieillir**

Le bus itinérant passera à Vierville afin de promouvoir les solutions et aides innovantes permettant de bien vieillir chez soi ; les aides techniques et de confort facilitant le quotidien, ainsi que les possibilités d'adaptation du logement. Une ergothérapeute sera présente pour guider les visiteurs.

*Place de la Mairie - Accès libre et gratuit*



Tous les jeudis du 7 juillet au 25 août

**BAYEUX – 17h à 22h**

**Marché du terroir et de l'artisanat normand**

Une trentaine de producteurs et artisans locaux animeront le pourtour de l'arbre de la Liberté aux couleurs et senteurs locales : pain frais, bijoux, savons, textiles etc...

*Accès libre – Tout public*

Du jeudi 7 juillet au samedi 27 août



**Destination Isigny Omaha !**

Découvrez les nombreuses activités de l'Office de Tourisme : circuits en attelage, randonnées, sorties en kayak, visites guidées d'Omaha Beach, découvertes des parcs à huîtres et visites patrimoniales. En famille ou entre amis, partagez un moment convivial et atypique.

Informations et réservations obligatoires ☎ 02 31 21 46 00

Du mercredi 13 juillet au samedi 13 août



**VILLERS BOCAGE – AUNAY SUR ODON – 11h**

**Les Estivales du Pré-Bocage**

Les jours de marchés, Pré-Bocage Intercom vous propose de profiter de spectacles de danse, de théâtre, de cirque, d'art de rue et de concerts. C'est gratuit et c'est pour tous !

Jeudi 28 juillet

**AURSEULLES – 14h**

**Café ça déménage**

Le thème de juillet : « « Voyage, voyage » parlons géographie !  
C'est où ?

Au Café DOC à St Germain d'Ectot

Informations et réservations ☎ 06 40 82 27 86



## Prenez l'air



Du mercredi 13 au mercredi 20 juillet - **ALSACE**

Du lundi 8 au samedi 13 août - **BOURGOGNE**

Parce que le voyage doit être accessible à tous, TRAVEL AGE associe tourisme et avancée en âge en proposant des séjours touristiques pour les retraités désireux de se détendre, de se reposer ou encore de découvrir de nouveaux horizons.

Pour connaître les tarifs et modalités de séjours

TRAVEL AGE – Mme DURIN ☎ 06 16 56 50 34 – [www.travel-age.com](http://www.travel-age.com)



Mardi 12 août

**VILLERS-BOCAGE – 14h à 15h30**

**Le Bol d'Air**

Marche adaptée accompagnée des conseils de Natalia LELCERC, ergothérapeute.

C'est où ?

Bois de l'Ecanet à VILLERS-BOCAGE

Informations et réservations ☎ 06 40 82 27 86



Prenez soin de vous ! A très vite.