

# L'AGENDA de votre



## Faire du bénévolat, c'est bon pour la santé !

Donner de son temps améliore notre bien-être et diminue notre consommation en soins de santé. Ce sont les résultats d'une vaste étude sur les bienfaits du bénévolat.

**LE BÉNÉVOLAT, C'EST LE SUPER POUVOIR DES GENS NORMAUX ET C'EST GRATUIT.**



Plus qu'un simple loisir, le bénévolat serait un véritable moyen d'épanouissement personnel pour les seniors. Il serait notamment très utile aux personnes vivant seules car vecteur de lien social, d'accomplissement et d'altruisme, autant de facteurs de bien-être.

Il permet d'acquérir un sentiment d'accomplissement, de fierté et même d'identité, notamment, grâce à la réalisation de bonnes actions. Le bénévolat peut aider à diminuer la tension artérielle et à vivre plus longtemps. Les personnes qui font du bénévolat dans un contexte qui favorise l'activité physique ou mentale voient leur santé s'améliorer.

Le bénévolat se pratique dans de nombreux domaines. N'hésitez pas à franchir le pas en vous renseignant auprès de l'antenne France Bénévolat de Bayeux :



**Sylvain VIVIER**, référent France Bénévolat

Permanence tous les mercredis de 10h à 12h (sf vacances scolaires)

Espace St Patrice - 1 place du Marché à BAYEUX

☎ 06 33 06 73 12 ✉ [fb.bayeuxvire@francebenevolat.org](mailto:fb.bayeuxvire@francebenevolat.org)

## Calvados



LE DÉPARTEMENT



À partir du jeudi 14 septembre

**BAYEUX – 14h à 15h15**

**Cycle « Danse en ligne »**

L'ASEPT Normandie propose, en partenariat avec le CLIC du Bessin un cycle d'ateliers de 12 séances d'1h15 d'initiation à la danse en ligne *Madison, Country etc.* Venez découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la danse avec une professeure professionnelle.

Gratuit – Tout public

C'est où ?

LJ Danse Bayeux – Zone commerciale Emeraude, Boulevard Eindhoven



Le jeudi 21 septembre

**BAYEUX – 14h à 16h30**

**Atelier d'écriture « On n'est pas que des aidants ! »**

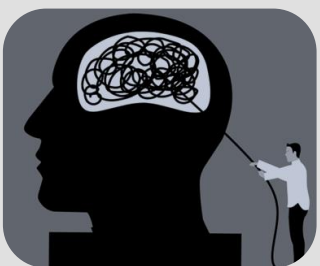
Animé par un écrivain-biographe, cet atelier d'écriture autobiographique démarrera par un temps d'échanges entre les participants afin de créer un climat de confiance propice à dégourdir la plume et à ouvrir l'esprit. Des jeux d'écriture guidés seront ensuite proposés, toujours dans une ambiance conviviale. En cas de besoin, un accompagnement individuel sera proposé pour une rédaction à 4 mains.

Gratuit – Pour les proches-aidants

C'est où ?

Salle de réunion du CLIC du Bessin – 3 rue François Coulet

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 ✉ [clicbessin@calvados.fr](mailto:clicbessin@calvados.fr)



Le mardi 26 septembre

**PORT-EN-BESSIN-HUPPAIN – 9h30 à 12h30 et 13h45 à 17h**

**Forum « Prévenir les AVC »**

L'AGIRC-ARRCO et le CLIC du Bessin vous convient à une conférence animée par France AVC Normandie, le CHU de Caen et la filière AVC Normandie.

L'après-midi sera consacré à des ateliers sur :

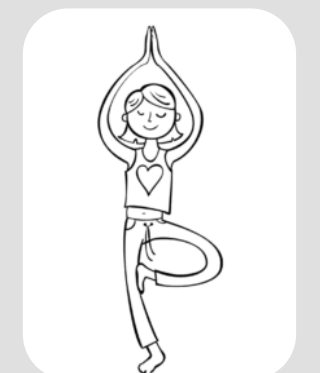
- L'équilibre alimentaire « Bien manger avec plaisir »
- Les 1ers gestes qui sauvent « Reconnaître les signes d'un AVC, savoir alerter ».

Gratuit – Tout public

C'est où ?

Salle des fêtes (au-dessus de l'Office de tourisme) – Place Georges Seurat

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 ✉ [clicbessin@calvados.fr](mailto:clicbessin@calvados.fr)



À partir du vendredi 29 septembre

**BAYEUX – 14h à 15h30**

**Cycle « Je décide de prendre soin de moi »**

10 séances gratuites destinées aux proches aidants afin de leur octroyer une parenthèse de bien-être à travers différentes activités : réflexologie, sophrologie, photolangage, balade contée etc. Séances animées par deux intervenantes certifiées.

Gratuit – Pour les proches-aidants

C'est où ?

Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais

Renseignements et inscription ☎ 02 31 51 10 72 ✉ [clicbessin@calvados.fr](mailto:clicbessin@calvados.fr)