

L'AGENDA de votre



Seniors au volant

Il n'y a pas d'âge pour se remettre à niveau

Si l'on considère que la conduite participe au plaisir de vivre, elle s'avère également nécessaire pour les déplacements du quotidien. Conduire est une activité complexe mettant en jeu les capacités de perception, d'attention visuelle et auditive, de coordination et d'adaptation aux imprévus. Ces capacités se modifient avec l'âge, mais de façon variable.

C'est pourquoi, des ateliers existent pour :

- Réviser ses connaissances
- Découvrir les nouvelles réglementations
- Savoir adapter sa conduite



Voici 8 conseils pour garder le volant quand on est senior :

1. Conduire le plus régulièrement possible pour préserver les automatismes
2. Eviter de conduire la nuit
3. Ne pas prendre le volant par mauvais temps
4. Limiter les déplacements aux trajets connus et de courte distance
5. Eviter les heures où la circulation est dense, ainsi que les autoroutes.
6. Privilégier la conduite accompagnée, le copilote permet de diminuer les tâches à effectuer
7. Modérer sa vitesse
8. Adapter son véhicule à ses capacités : direction assistée, boîte automatique, etc.

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t g+ in v



A partir du 6 avril

CAUMONT-SUR-AURE

« Seniors, gardez la pêche ! »

Avec l'avancée en âge, certains aspects de la santé peuvent décliner naturellement. Afin de prévenir et d'accompagner les seniors sur ces problématiques de santé, la Mutualité Française Normandie propose un parcours de santé « Seniors, gardez la pêche ! ».

Composé de 9 séances, ce cycle proposera :

- Des séances sur l'activité physique avec un éducateur de sport adapté
- Des séances sur l'alimentation avec une diététicienne
- Des séances sur les maux du dos par un kinésithérapeute

C'est où ?

Salle des associations – Rue de la Mairie – CAUMONT L'ÉVENTÉ

Places limitées – GRATUIT

Inscription obligatoire ☎ 06 42 86 39 30



Vendredi 14 avril

FORMIGNY-LA-BATAILLE

AGIROUTE : conduire longtemps en actualisant ses connaissances

40, voire 60 ans, c'est l'âge du permis de conduire des seniors.

700, c'est le nombre de nouveaux signaux routiers créés depuis 50 ans.

La réglementation et la signalisation routière ont été radicalement transformées en 60 ans. AGIRabcd vous sensibilisera à l'évolution du code de la route et de nos comportements au volant.

C'est où ?

Salle des fêtes – Ancienne RN 13 – FORMIGNY

Places limitées – GRATUIT

Inscription obligatoire ☎ 02 31 51 10 72 ✉ clibessin@calvados.fr

Les jeudis de mars à juin

ISIGNY-SUR-MER

Sessions à 9h et à 14h

Ateliers informatiques

Tous les jeudis des mois de mars à juin, les conseillers numériques du département du Calvados animeront des ateliers informatiques limités à 4 personnes.

- 1^{er} jeudi du mois : manipuler ses fichiers (dossiers, transferts...)
- 2^{ème} jeudi du mois : communiquer efficacement (mails, visio-conférences)
- 3^{ème} jeudi du mois : parcourir internet (sites à connaître, réseaux sociaux)
- 4^{ème} jeudi du mois : protéger sa navigation (antivirus, mots de passe...)

C'est où ?

Espace Public Numérique – 16 rue Emile Demagny – ISIGNY-SUR-MER

Places limitées – GRATUIT

Inscription ☎ 06 98 64 82 88





Vendredi 24 mars
BAYEUX de 13h30 à 15h30

Facil'Appart

Visite guidée de 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 auprès du CCAS de la ville de Bayeux ☎ 02 31 51 60 73



Jeudis 9 mars et 6 avril
VILLERS-BOCAGE de 14h à 16h

L'instant des aidants

Un café à destination de tous les aidants indépendamment de l'âge, du contexte, de la pathologie. Animé par une psychologue venez échanger autour des thèmes :

- Émotions et réactions, comment gérer ?
- L'arrivée de matériel ou l'adaptation de mon logement : comment l'accepter ?

C'est où ?

So'Friandise, salon de thé - 3 rue Pasteur - VILLERS-BOCAGE

Infos et réservation auprès de l'Instant Répit ☎ 06 40 82 27 86



Jeudis 23 mars et 20 avril
VAL D'ARRY de 14h à 16h

Le Café, ça déménage

Muscler son cerveau, travailler sa mémoire, sa concentration et son raisonnement, c'est possible ! Une gymnastique des mémoires travaillée de manière ludique et conviviale et animée par Amandine CABARET, psychologue.

C'est où ?

Nul Bar Ailleurs - 1800 route de Bretagne - VAL D'ARRY (Noyers Bocage)

Infos et réservation auprès de l'Instant Répit ☎ 06 40 82 27 86



Vendredis 31 mars et 21 avril
VILLERS-BOCAGE de 14h à 16h

L'atelier manutention, gestes et postures

Animés par un ergothérapeute, ces ateliers de prévention permettront d'adopter les bons gestes et postures, de prévenir les chutes et d'en diminuer le risque, de savoir identifier les limites tout en restant en mouvement.

Différentes thématiques seront abordées avec des mises en pratique et des conseils donnés.

C'est où ?

Salle panorama de la Maison de Jeanne – 13 rue Pierre CURIE – VILLERS-BOCAGE

Infos et réservation auprès de l'Instant Répit ☎ 06 40 82 27 86

Bougez plus



Vendredis 10 mars et 7 avril

PARFOURU-SUR-ODON ET VILLERS-BOCAGE de 14h à 15h30

Le Bol d'Air !

Venez prendre l'air en participant à une marche adaptée, accompagnée des conseils de Natalia LECLERC, ergothérapeute.

Pensez à bien vous chausser et à amener votre bouteille d'eau.

C'est où ?

La halte randonneurs à PARFOURU et le bois de l'Ecanet à VILLERS-BOCAGE

Infos et réservation auprès de l'Instant Répît ☎ 06 40 82 27 86



Du 12 au 19 avril

JUAN-LES-PINS 8 jours/7nuits

Destination vacances !

Vous souhaitez partir en vacances pour vous détendre, vous ressourcer ou découvrir de nouveaux horizons ? C'est possible ! Travel Age est une agence de voyages qui propose des séjours touristiques accompagnés pour vous garantir confort et sécurité.

Pour connaître les tarifs et les modalités du séjour

TRAVEL AGE – Mme Valérie DURIN ☎ 06 16 56 50 34 - www.travel-age.com

A vos agendas



Mercredi 31 mai

BAYEUX - Toute la journée

Printemps des CLIC placé sous le signe du « bien-être » des seniors

Conférence, apéro vitaminé, activités, sortie etc.

Venez nombreux pour cette édition 2023 !

C'est où ?

Stade Henry Jeanne - BAYEUX

Infos partenaires

L'antenne ADMR de Bayeux change d'adresse !! Retrouvez-les désormais :
20 rue de la Résistance à BAYEUX



POUR VOTRE AGENDA SENIORS, PENSEZ AU NUMERIQUE !

Vous recevez actuellement votre *Agenda Seniors* par courrier ?

Dans un souci de réduction de notre utilisation de papier à des fins écologiques, nous souhaitons vous encourager à le recevoir par mail ! Pour ce faire, écrivez-nous à clibessin@calvados.fr avec vos noms et prénoms et nous nous chargeons du reste !

Si vous avez besoin d'aide pour vous créer une adresse e-mail, n'hésitez pas à solliciter nos conseillers numériques au 06 98 64 81 35.