

# L'AGENDA de votre



## LE SENSIBUS Calvados

Le bus du bien vieillir

Financé par :



Véritable **showroom mobile**, le SENSIBUS est aménagé en pièces de vie (salle de bain, cuisine...) et dispose d'aides techniques et petits accessoires permettant de se faciliter la vie au quotidien : ouvre-boîte automatique, brosse de dos à long manche, loupe électronique... Il est destiné à **informer et sensibiliser** sur ce qui est possible de faire dans son logement pour y vivre plus longtemps en sécurité et plus confortablement.

Tantôt sur les marchés, tantôt dans les centres villes, Le Sensibus vient à la rencontre des habitants. A son bord, une ergothérapeute vous accueille pour un temps d'information et de démonstration de solutions simples et faciles à mettre en œuvre. Elle vous guide également sur les dispositifs d'aides qui existent sur le territoire.

Le véhicule sillonne les routes du Calvados et fait étape dans le Bessin :

<b>Mercredi 3 mai</b>	9h à 12h	<b>Isigny-sur-Mer</b> – Place du Marché
	14h à 16h30	<b>La Cambe</b> – Parking de « La Station »
<b>Mardi 9 mai</b>	9h30 à 12h	<b>Bayeux</b> – Place Saint-Patrice
	14h à 16h30	<b>Subles</b> – Parking de la Salle socio-culturelle
<b>Jeu</b> di 11 mai	9h30 à 12h	<b>Port-en-Bessin-Huppain</b> – Près de l'Office de Tourisme
	14h à 16h30	<b>Arromanches-les-Bains</b> – Parking du Proxi

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

**Les vendredis du 12 mai au 30 juin**

**BAYEUX – de 14h à 15h30** (sauf le 12/05 de 15h30 à 17h)

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

6 séances gratuites dédiées aux proches aidants pour découvrir de nouvelles techniques de relaxation : réflexologie palmaire, cohérence cardiaque, Qi gong... Cycle animé par une sophrologue et un thérapeute.

*C'est où ?*

**Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais à Bayeux**

Gratuit – Tout public

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



**Les mardis du 16 mai au 20 juin**

**TRÉVIÈRES – de 11h à 12h30**

**« Marche nordique »**

Une activité idéale pour renforcer ses muscles en douceur et ses capacités cardio-vasculaires, l'avantage de la marche nordique est qu'elle fait travailler plus de 80% des muscles du corps tout en soulageant les articulations grâce à l'utilisation de bâtons. Activité encadrée par une monitrice professionnelle.

*C'est où ?*

**RDV Mairie de Trévières pour une balade autour des marais**

Gratuit – Tout public

Renseignements et inscription obligatoire ☎ 07 79 05 33 87



**Les jeudis du 25 mai au 29 juin**

**ASNELLES – 1<sup>ère</sup> séance à 15h15** (les suivantes selon horaires des marées)

**« Longe Côte »**

Venez prendre votre premier bain de mer de la saison avec cette marche aquatique encadrée par une monitrice professionnelle. Inutile de savoir nager, la hauteur d'eau se situe entre le nombril et les aisselles. Prêt de combinaisons sur place avec accès aux vestiaires.

*C'est où ?*

**Centre de loisirs nautique – Rue du Déparquement – Cale de l'Essex**

Gratuit – Tout public

Inscription obligatoire ☎ 02 31 51 10 72 ou [clibessin@calvados.fr](mailto:clibessin@calvados.fr)



**À partir du 30 mai**

**BAYEUX - 3 ateliers collectifs au choix**

**Animation-jeu « Finances Poursuit€ »**

Saurez-vous répondre à toutes les questions en matière de budget, de pièges de la consommation et d'économies du quotidien ?

*C'est où ?*

**Mardi 30 mai à 14h30** à l'Espace St Jean – 22 rue des Anciens Chênes

Gaulois. Inscription ☎ 02 31 92 53 01

**Lundi 5 juin à 14h** à l'Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais

Inscription ☎ 02 31 10 15 79

**Vendredi 9 juin à 14h** à la Résidence Clémenceau – 3 avenue Clémenceau

Inscription ☎ 02 31 51 60 74

Gratuit – Tout public

