

L'AGENDA de votre



Comédie musicale « Une nouvelle saison »

Ici, on rit, on pleure, on chante surtout et on distille les pistes d'une retraite heureuse!
Voilà de quoi se remonter le moral ensemble!



☐ **Jeudi 4 avril à 14h30**

Le Studio – Place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Bougeons ensemble!

10^{ème} édition du Printemps des CLIC: **Edition exceptionnelle**
Gardez la forme et exprimez, en douceur, l'athlète qui sommeille en vous!



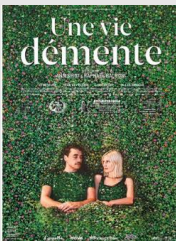
☐ **Mardi 16 avril de 10h à 17h**

Stade Héлитas – 10 avenue Albert Sorel
à **CAEN**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Ciné débat

Diffusion du film « Une vie Démente » suivie d'une table ronde, animée par des spécialistes de la perte d'autonomie et d'un moment d'échange autour d'un cocktail



☐ **Jeudi 18 avril à 18h**

Le Studio – Place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE (THUE ET MUE)**

Inscription: <https://my.weezevent.com/thueetmue2024> ou en contactant votre CLIC

Calvados



LE DÉPARTEMENT

Initiation au longe côte

6 séances

Prêt d'une combinaison sur place

- Vendredi 17 mai à 14h
- Jeudi 23 mai à 14h
- Vendredi 31 mai à 13h30
- Mardi 04 juin à 13h
- Vendredi 14 juin à 13h
- Jeudi 20 juin à 12h45



Ecole de voile – Place du Dr Marcel Lerosey
à **COURSEULLES SUR MER**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Conférence – Débat sur la maladie de Parkinson

Ne restez pas seul face à la maladie



- Jeudi 30 mai à 17h
- Salle Jean Marot – 7 rue des écoles
à **MATHIEU**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Course / Marche d'orientation

Explorez en groupe un parcours de façon ludique

- Jeudi 13 juin à 10h
- Parc de la baleine – 45 rue de la mer
à **LUC SUR MER**



Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Perte d'autonomie, les principales préoccupations financières

Information et échanges pour anticiper les questions d'argent



- Mardi 18 juin à 9h30
- Le Pavillon – 11 rue des Arts
à **OUISTREHAM**

Renseignements et inscription auprès de votre CLIC

Nos partenaires vous proposent...



Moi, mon âge... et mon bien-être

Sophrologie - Yoga - Danse sportive - Equilibre et souplesse - Qi Gong
Tarif: 7€/séance

Centre Socio Culturel ADAJ
8 rue de l'Eglise à DOUVRES LA DELIVRANDE

Renseignements et inscription au 02.31.37.18.04 ou adaj@adaj.org

Visites de convivialités

Les volontaires en service civique solidarité séniors organisent des visites gratuites à domicile pour discuter, jouer, faire des balades ou pour aider à l'utilisation du matériel numérique.

- A votre demande du mardi au jeudi jusqu'au 15 juin 2024

Renseignements et inscription au 07.67.04.50.71 / 07.65.17.04.54 ou cverdun@uniscite.fr

Ateliers blablade

Entre balade et blabla, venez partager une petite marche à Epron suivi d'un café convivial.

- Mercredi 3 et 17 avril 2024
 - Mercredi 15 mai 2024
 - Mercredi 12 juin 2024
- Départ à 10h devant la mairie d'Epron

Renseignements et inscription au 06.72.01.69.09 ou noemie.blais@epron.fr

Ateliers mémoire

Venez travailler vos méninges autour de petits jeux et ateliers conviviaux.



- Jeudi 25 avril 2024
 - Jeudi 30 mai 2024
- De 14h à 16h

EVS le Faitout – 10 rue de l'Eglise
à EPRON

Renseignements et inscription au 06.72.01.69.09 ou noemie.blais@epron.fr

Journée Mondiale France Parkinson

Conférence, débats et ateliers sur le thème du MOUVEMENT et de la DOULEUR

Repas possible sur place sur inscription obligatoire

Possibilité de transport gratuit sur inscription



☐ **Judi 18 avril 2024 de 10h à 17h30**

Salle de la Fonderie – 1 avenue du Haut-Crépon
à **HEROUVILLE SAINT CLAIR**

Renseignements et inscription au 06.46.14.63.95 / 06.77.88.03.73 ou benevoles14@franceparkinson.fr

Salon vitalité

☐ **Samedi 4 mai 2024 de 9h à 18h**

De 10h à 17h30

Grange aux Dîmes – Place Albert Lemarignier
à **OUISTREHAM**



Renseignements auprès de la mairie au 02.31.97.73.25

Exposition « vestiges de guerre, lorsque l'archéologie raconte la bataille de Normandie »

☐ **Du lundi 6 mai au mercredi 15 mai 2024**

Conférence de Jean-Yves Lelièvre et Vincent Hincker, archéologues

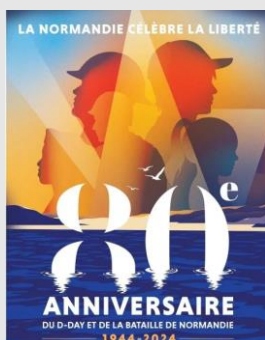
☐ **Lundi 6 mai à 18h30**

C3 Le Cube – 3 Allée du Temps Libre
à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

Restitution du projet de territoire 44-24 autour des 80ans du Débarquement

Venez assister à la restitution de l'enquête menée par le collectif de journalistes Grand Format sur le territoire de Cœur de Nacre à l'occasion des 80ans du Débarquement.

Récits, témoignages, exposition photo et musique.



☐ **Vendredi 14 juin 2024 à 20h30**

C3 Le Cube – 3 Allée du Temps Libre
à **DOUVRES LA DELIVRANDE**

☐ **Samedi 29 juin 2024 à 20h30**

Salle de l'Edit – rue de l'Edit
à **COURSEULLES SUR MER**

Renseignements et inscription au 02.61.53.60.31 ou vberot@c3lecube.fr

Concours photos « Déclinons le jeu à Thue et Mue »

Concours photos ouvert à tous. Les photos doivent être prises à Thue et Mue
Nombreux lots à gagner

- ☐ Du **lundi 1^{er} avril au 1^{er} juin 2024**

Règlement et bulletin d'inscription sur: <http://www.thuetemue.fr/concoursphotos2024>

Découverte des amphibiens

Dans le cadre de l'Atlas de la Biodiversité Communale, participez à l'animation découverte des amphibiens.
Après une première partie en salle pour découvrir ces petites bêtes fascinantes, vous irez découvrir les tritons, crapauds et grenouilles de la zone humide de Sainte-Croix-Grand-Tonne.

- ☐ **Vendredi 12 avril de 20h à 22h**

Salle des fêtes de **SAINTE-CROIX-GRAND-TONNE**

Renseignements et inscription au 02.31.30.43.27 ou abc@thueetmue.fr

La cabane à jouer

La Cabane à jouer, c'est un temps de partage pour petits et grands, pour venir découvrir les jeux de société à la Croisée des Mots



- ☐ **Jeudi 12 avril de 10h30 à 12h**
- ☐ **Samedi 22 juin de 10h30 à 12h**

Médiathèque La Croisée des Mots – 10 place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE**

Exposition de Jacques BACHELEY

Exposition de peinture

- ☐ **Du lundi 13 mai au samedi 1^{er} juin 2024**

lundi de 14h à 19h

mardi – jeudi – vendredi de 14h à 18h

mercredi de 10h à 12h30 et 14h à 18h

samedi de 9h30 à 12h30

Médiathèque La Croisée des Mots – 10 place des Canadiens
à **BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE**

Découverte des plantes utilitaires et comestibles

Partez à la découverte de la diversité de la végétation des hautes herbes, arbustes et arbres de Brouay.
Sortie en plein air pour apprendre à reconnaître les plantes qui nous entourent et comment les utiliser.

- ☐ **Samedi 25 mai 2024 de 14h à 16h**

Renseignements et inscription au 02.31.30.43.27 ou abc@thueetmue.fr

Balade botanique

Les bibliothèques de Thue et Mue vous invitent à découvrir le patrimoine naturel de la commune, lors d'une balade botanique à travers la zone humide de Saint-Croix-Grand-Tonne

- ☐ **Mercredi 29 mai à 15h**

Renseignements et inscription au 02.31.80.47.07



Fête de Thue et Mue

- ☐ **Samedi 15 juin 2024**
A partir de 14h30 : Olympiades déjantées
18h: Remise des prix
19h: Apéritif offert par la commune
21h: Concert du Tribute Dire STRAITS
Salle des fêtes de BROUAY

Rencontres coups de coeur

Avec les passeurs de livres de Ouistreham



- ☐ **Jeudi 18 avril 2024**
- ☐ **Jeudi 16 mai 2024**
- ☐ **Jeudi 13 juin 2024**
De 15h à 16h

Gym douce

9€ / séance

- ☐ **Tous les mardis à compter du 02 avril jusqu'au 25 juin 2024**
De 15h45 à 16h45

Chorale: Alors on chante !

Venez écouter, danser et partager un moment convivial sur des chansons d'hier et aujourd'hui sur le thème du printemps.

- ☐ **Mercredi 17 avril**
- ☐ **Mercredi 12 juin**
De 14h30 à 16h

Résidence Les Jardins d'Arcadie – 93 Avenue de la Mer
à **OUISTREHAM**

Renseignements et inscription au 02.31.25.21.78 ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

Concert « Les liens de l'âge d'or »

Les classiques de la chanson française interprétés par Dominique BRUNE
10€ / action complète

☐ **Vendredi 19 avril 2024 à 18h**

Renseignements et inscription avant le 15 avril au 02.31.97.98.99 ou julie.christophe@domitys.fr

Récit de voyage « La biodiversité dans nos forêts »

Diaporama, vidéos et commentaires par Pierre-Emmanuel PHILIBERT
8€ / action complète

☐ **Samedi 18 mai 2024 à 17h**

Renseignements et inscription avant le 15 avril au 02.31.97.98.99 ou julie.christophe@domitys.fr



Concours de belote

Un lot à gagner pour chaque participant
Inscription en binôme
5€ / action complète

☐ **Lundi 27 mai 2024 à 14h30**

Renseignements et inscription avant le 24 mai au 02.31.97.98.99 ou julie.christophe@domitys.fr

Fête de la musique

Soirée Blind test et karaoké
8€ / action complète comprend une planche de charcuterie/fromage par personne

☐ **Vendredi 21 juin 2024 à 18h30**

Renseignements et réservation avant le 14 juin au 02.31.97.98.99 ou julie.christophe@domitys.fr

Résidence DOMITYS – 50 rue du 8 mai
à **COURSEULLES SUR MER**

Pour tout renseignement complémentaire :

CLIC de Caen Ouest

Rue de l'église

14440 DOUVRES LA DELIVRANDE

☎ 02.14.47.55.30

✉ cliccaenouest@calvados.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Fermé le mercredi après midi

TOUTE INSCRIPTION VOUS ENGAGE

Merci de bien vouloir nous prévenir en cas de désistement