

SEMAINE BLEUE



**DU 30 SEPTEMBRE
AU 6 OCTOBRE 2024**

**THÈME BOUGEONS ENSEMBLE,
GARDONS LA FLAMME !**



Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f x @ in

Programme Semaine bleue

CLIC Caen-Ouest

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Courseulles-sur-Mer

Courts couverts - Parc de l'Edit

Initiation au tennis santé

► De 9h45 à 11h

Une initiative du Tennis Club de Courseulles/
Bernières.

Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai

Loto

► 14h30

Au profit de la ligue contre le cancer

► Renseignements : 02 31 97 98 99



Bernières-sur-Mer

Salle de la Mer - Place du 6 juin

Présentation du sport-santé

► De 13h45 à 17h

Conférence et ouverture de l'exposition
« Aux sports citoyens » des Archives du
Département

Quizz sur le sport adapté

Présentation du projet Centre Sport Santé
Autonomie de Bernières-sur-Mer

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer

Douvres-la-Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance découverte d'Aïkido

► De 14h30 à 15h30

L'Aïkido est un art martial de paix. Il apporte
la souplesse, l'équilibre et le bien être par une
bonne respiration, des mouvements adaptés et
des déplacements.

Séance animée par le club d'Aïkido de Douvres
la Délivrande

► Tarif : 4€

► Renseignement et inscription
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04
ou adaj@adaj.org

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

Ouistreham

Résidence services séniors

Les Jardins d'Arcadie - 93 avenue de la mer

Gym mémoire

► De 15h45 à 16h45

Venez découvrir et participer à cet atelier animé par Siel Bleu

- Inscription : 02 31 25 21 78
ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

Douvres-la-Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance découverte du yoga

► De 10h à 11h30

Pratique basée sur la respiration et l'écoute des sensations.

Animée par Isabelle Aureau

- Tarif : 4€
- Renseignement et inscription
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04
ou adaj@adaj.org



Route de Bénvy

Visite en groupe du Musée du Radar

► A 10h30

Durée : 1h30

La visite intérieure des bunkers n'est pas accessible aux PMR.

- Renseignement et inscription :
CLIC au 02 14 47 55 30
ou cliccaenouest@calvados.fr

Ciné Nacre - 5 allée du temps libre

Ciné partage

► 14h15

Diffusion du film « Le grand bain » suivi d'un goûter

- Tarif : 3.5€
- En partenariat avec le CCAS de Douvres la Délivrande, l'ADAJ et Ciné Nacre

Courseulles-sur-Mer

EHPAD Westalia - 1 chemin de la Délivrande

Initiation au tennis santé

► De 15h30 à 16h30

- Inscription au 02 31 25 52 55
ou animation.westalia@mutuelle-mbv.fr

Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai

Journée sport santé

► De 10h à 16h

Venez découvrir des sports adaptés : football, tennis, basketball.

- Renseignement et inscription :
02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr

Bernières-sur-Mer

Salle de la Mer - Place du 6 juin

Yoga adapté

► De 11 h à 12 h

Le Yoga sur chaise est une pratique accessible et bénéfique pour seniors. Il est rassurant et efficace pour renforcer les muscles. Il améliore la posture et réduit les risques de chute.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec ACTES & Yoga by'a.

► Renseignement et inscription :

02 31 96 45 47

ou contact@bernieres-sur-mer.com

Tennis couvert - Chemin de Dessous le Marais

Tennis Santé

► De 14h à 15h

Bouger, recréer une dynamique et prouver qu'on peut pratiquer ce sport sans se faire mal. Tout le monde peut pratiquer ! Avec des gestes moins violents, des balles en mousses moins rapides, des raquettes légères, en abaissant la hauteur du filet et en réduisant l'espace de jeu. Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec Tennis Club de Courseulles/Bernières.

► Renseignement et inscription :

02 31 96 45 47

ou contact@bernieres-sur-mer.com



MERCREDI 2 OCTOBRE

Langrune-sur-Mer

Cyclerie Dynamo - Parc des Chasses

1 route de Courseulles

Entrée par le portail marron

Pas d'âge pour faire et refaire du vélo électrique !

► De 9h30 à 16h30

Découverte et essai du vélo électrique
Remise en selle et accompagnement personnalisé.

Conseils et informations pratiques.

► Renseignement et inscription:

06 65 54 21 93 ou 1cafe5pailles@lilo.org

Parc des Chasses

Après-midi jeux

► De 14h30 à 17h

Les enfants et les aînés partageront un moment convivial autour de différents jeux, suivi d'un goûter.

Animé par la ludothèque Jeux m'amuse.

Une initiative du CCAS de Langrune sur Mer.

Blainville-sur-Orne

Résidence La Roseraie

4 bis rue du général Leclerc

Thé dansant intergénérationnel avec cours de danse adaptée

► De 14h à 17h

Un goûter sera offert aux participants pour clôturer cet après midi.

Une initiative du service animation seniors de Blainville sur Orne.

► Sans inscription

► Renseignement : 02 31 53 62 72

06 75 66 95 28

ou animationseniors@blainville-sur-orne.fr

Courseulles-sur-Mer

EHPAD Westalia - 1 chemin de la Délivrande

Initiation au Qi Gong

► De 11h à 11h45

- Inscription au 02 31 25 52 55
ou animation.westalia@mutuelle-mbv.fr

Douvres-la-Délivrande

Salle Léo Ferré - 12 voie des alliés

Séance découverte de l'activité équilibre-souplesse

► De 10h à 11h30

Exercices d'équilibre debout,
suivis d'étirements allongé, assis, debout.

Animée par Emeline AUBERT DOZEVILLE.

- Renseignement et inscription
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04
ou adaj@adaj.org



Thue Et Mue

Le Studio - 12 place des Canadiens
à BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE

Animation sécurité routière

► 14h

Avec la participation d'élèves du Lycée Arcisse
de Caumont. Repassez le code de la route.
Évaluez concrètement le périmètre de visibilité
d'un chauffeur poids lourd.
Prenez connaissance des zones d'angles
morts autour du véhicule.

Animation proposée par le CCAS
de Thue et Mue

Ouistreham

Résidence services séniors

Les Jardins d'Arcadie - 93 avenue de la mer

Chorale « Alors on chante »

► De 14h30 à 16h

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

- Inscription : 02 31 25 21 78
ou ouistreham@jardins-arcadie.fr

Luc-sur-Mer

EHPAD EMERA Côte de Nacre

12 rue Marin Labbé

Fitness doux et ludique en réalité virtuelle

► De 14h30 à 16h30

Utilisation d'un casque virtuelle et grâce à
vos mouvements, vous vous baladerez autour
d'une île paradisiaque...

Saint-Aubin-sur-Mer

Salle Aubert - 122 rue Pasteur

(Re) Découverte du tarot

► De 15h à 18h

Que vous soyez débutant ou initié, rejoignez-nous
pour découvrir ou redécouvrir les plaisirs du tarot.
Une initiative du CCAS de Saint Aubin sur Mer,
en partenariat avec le Club de la Joie de Vivre.

- Renseignement ou inscription :
02 31 97 30 24
ou mairie@saintaubinsurmer.fr

Bernieres-sur-Mer

École de Voile - Place du North Nova

Présentation de la pratique de la voile légère

► De 14h à 15h30

Présentation du matériel avec conseils et réglages.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec le Club de Voile de Bernières/ Mer

- Renseignement et inscription :
02 31 96 45 47
ou contact@bernieres-sur-mer.com

Tennis couvert - Chemin de Dessous le Marais

Découverte du Padel

► De 16 h à 17 h

Comment faire du sport en famille entre grands-parents, parents et petits-enfants ?
Le Padel est le sport idéal, une activité physique en s'amusant.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec Tennis Club de Courseulles/ Bernières.

- Renseignement et inscription :
02 31 96 45 47
ou contact@bernieres-sur-mer.com



JEUDI 3 OCTOBRE

Bernieres-sur-Mer

Tennis couvert

Chemin de dessous le marais

Lancement d'un cycle

« air batterie »

► De 10h à 11h

La air batterie s'apparente à de la gym synchronisée avec des baguettes, rythmée avec de la musique.

Activité adaptée aux capacités de tous.
Séance animée par Siel bleu.

- 4 séances d'1h - 2€/séance
- Inscription auprès du CLIC de Caen Ouest :
02 14 47 55 30
ou cliccaenouest@calvados.fr



Salle de la Mer - Place du 6 juin

Gym équilibre

► De 14h à 15h

Faire correspondre les mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne.

Séance animée par Siel bleu.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer.

- Renseignement et inscription :
02 31 96 45 47
ou contact@bernieres-sur-mer.com

Tennis couvert
Chemin de dessous le marais

Tennis-fauteuil

► **De 11 h à 12 h**

Le tennis-fauteuil est un handisport qui s'adresse aux personnes dont le handicap ne permet pas ou plus la pratique du tennis « traditionnel ».

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec le Tennis Club de Courseulles/ Bernières.

- Renseignement et inscription :
02 31 96 45 47
ou contact@bernieres-sur-mer.com

Salle de la Mer - Place du 6 juin

Yoga adapté

► **De 15h30 à 16h30**

Le Yoga sur chaise est une pratique accessible et bénéfique pour seniors. Il est rassurant et efficace pour renforcer les muscles. Il améliore la posture et réduit les risques de chute.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec ACTES & Yoga by'a.

- Renseignement et inscription :
02 31 96 45 47
ou contact@bernieres-sur-mer.com

Courseulles-sur-Mer

Cinéma de la Gare - 16 place du 6 juin

Ciné Débat

► **15h**

Projection du film « Ma vie est un défi » suivi d'un débat en présence de l'association France Parkinson, Madame PODEVIN, psychologue et le CLIC.

Une initiative du CCAS de Courseulles sur Mer.

- Inscription obligatoire (places limitées) :
02 31 36 17 57

Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai

Conférence filmée : L'importance de la nutrition sur le « Bien vieillir »

► **15h**

- Renseignement et inscription :
02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr



Lion-sur-Mer

Cinéma Le Trianon

Ciné Goûter

► **14h30**

Diffusion du film « Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire ».

Une initiative du CCAS de Lion sur Mer.

- Tarif : 2€
- Sur inscription auprès du CCAS :
02 31 36 12 00
ou m.laronche@lionsurmer.fr

Douvres-la-Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance découverte de la sophrologie

► De 10h30 à 11h30

Discipline qui allie exercices de respiration et mouvements du corps

Animée par Séverine BERT

- Tarif : 4€
- Renseignement et inscription
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04
ou adaj@adaj.org



Saint-Aubin-sur-Mer

Mairie - 41 rue du Maréchal Joffre

Rallye pédestre : découverte du patrimoine de Saint Aubin sur mer sous un nouveau jour

► De 14h à 17h30

Venez découvrir autrement les venelles secrètes, bâtisses remarquables et lieux insolites de la commune. Balade suivie d'un goûter.

- Renseignement et inscription :
02 31 97 30 24
ou mairie@saintaubinsurmer.fr
- Groupe limité à 20 participants

Luc-sur-Mer

EHPAD EMERA Côte de Nacre

12 rue Marin Labbé

Conférence sur le thème « sport et vieillissement »

► De 14h à 16h

Intervention sur les bienfaits de l'activité physique sur le vieillissement et le bien être psychique.

- Inscription à l'intention de Madame Lebec :
02 31 25 53 00
ou accueilcotedenacre@emera.fr

VENDREDI 4 OCTOBRE

Thaon

Maison du Temps Libre - 15 bis Grande Rue

Thé dansant

► 14h30 à 17h30

Une initiative du CCAS de Thaon.

- Inscription : 02 31 80 01 50
ou veronique.mairiethaon@orange.fr



Douvres-la-Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance découverte du Qi Gong

► De 10h à 11h30

Activité basée sur la respiration associée à des mouvements des bras et jambes.

Animée par l'association ADAMEIC.

- Tarif : 4€
- Renseignement et inscription (avant le 26/09) 02 31 37 18 04 ou adaj@adaj.org



Route de Bény

Visite en groupe du Musée du Radar

► A 14h30

Durée : 1h30

La visite intérieure des bunkers n'est pas accessible aux PMR.

- Renseignement et inscription : Centre socio culturel ADAJ 02 31 37 18 04 ou adaj@adaj.org

Centre Culturel C3 Le Cube

3 allée du Temps Libre

Lancement du parcours culturel

► De 14h30 à 16h

Le Cube vous propose en partenariat avec le CLIC un parcours culturel autour du spectacle Dale recuerdos (je pense à vous) de la compagnie des Hommes, qui valorise les récits d'un groupe de séniors du territoire.

Le parcours se compose de 4 dates :

- **Vendredi 4 octobre de 14h30 à 16h** : visite guidée du Cube, présentation du parcours et des spectacles de la saison. Gratuit.
 - **Vendredi 29 novembre à 14h** : Spectacle « Dale recuerdos » de la Compagnie des Hommes (une création participative où des séniors du territoire montent sur scène pour raconter leurs souvenirs) et rencontre avec les artistes et les participants au projet à l'issue de la représentation. Tarif réduit à 5€ pour les participants au parcours.
 - **Dimanche 1er décembre à 17h** : Film « Les vieux » au Cinéma Cinénacre (place offerte sur présentation du billet de spectacle du Cube dans le cadre du partenariat ciné-spectacle).
 - **Décembre** : enregistrement d'un podcast radio avec des lycéens. Gratuit.
- Renseignement et inscription auprès de votre CLIC : 02 14 47 55 30 ou cliccaenouest@calvados.fr

Bernières-sur-Mer

Salle de la Mer - Place du 6 juin

Clôture de la semaine dédiée au sport santé et avis des participants

► De 15h à 17h

Les participants et les partenaires qui ont participé aux activités dédiées au sport santé sur la commune, sont invités à une collation offerte pour les remercier de leur participation. Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer.

- Inscription : 02 31 96 45 47
ou contact@bernieres-sur-mer.com



Courseulles-sur-Mer

Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai

Challenge kilométriques sur vélo fixe

► Toute la journée

- Renseignement et inscription :
02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr

SAMEDI 5 OCTOBRE

Luc-sur-Mer

Gymnase Chabriac - 2,8 rue du Dc Tessel

Initiation

à la danse tahitienne

► De 15h à 17h

Après une vingtaine de minutes de « spectacle-démonstration » de danse tahitienne, les participant(e)s de tous âges seront invité(e)s à danser eux-mêmes sous la conduite de l'animatrice du groupe. Une initiative de l'association AGV Luc sur Mer.

- Renseignement : 06 61 53 18 46
ou v.huetpouthas@orange.fr

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Carcagny

Salle des p'tits bals, hameau de Saint-Léger
chemin des Bigards

« Bal des Seniors »

► De 14h30 à 19h

Le même jour à Louvigny, Saint-Germain-du-Crioult, Carcagny, Orbec et, Blangy-le-Château, seront proposés de grands thés dansants que tous les amoureux de la danse apprécieront. Les seniors sont invités à danser, à partager un goûter et à rire ensemble.

- Entrée gratuite avec goûter
- Réservation obligatoire au 07 72 11 72 90
ou par mail : faven@orange.fr

ORGANISATION : Département du Calvados



ET TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Bernieres-sur-Mer

Salle de la Mer - Place du 6 juin

Exposition « Aux Sports citoyens ! »

► **Du mardi au vendredi - De 10h à 12h et de 14h à 17h**

L'exposition vous entraîne à la découverte des archives du sport conservées aux Archives du Calvados. Vous plongerez ainsi dans l'histoire d'un siècle d'évolutions du mouvement sportif en lien avec les transformations de notre société.

Plusieurs thèmes sont abordés de la démocratisation de la pratique sportive au sport inclusif en passant par sa féminisation et sa professionnalisation mais aussi le sport scolaire.

Vous découvrirez également quelques figures, événements et particularités du sport local parfois méconnus.

Douvres-la-Délivrande

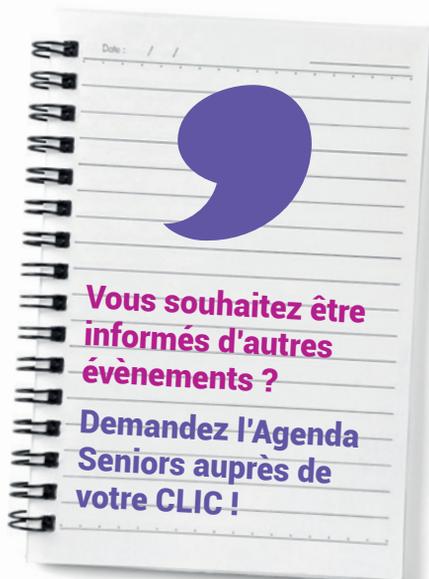
Centre Aquatique Aquanacre - 1 allée du Temps Libre

Découverte d'activités

► **Du mardi au vendredi - De 10h à 12h et de 14h à 17h**

Participer gratuitement à un cours d'aquasports et fitness.

► Inscription : 02 31 25 35 60 ou sur moncentreaquatique.com



Centre de ressources pour personnes âgées

CLIC DE CAEN-OUEST

Rue de l'église

14 440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE

02 14 47 55 30

cliccaenouest@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

