



CLIC DE CAEN-OUEST
Rue de l'église BP 56
14 440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE
02 14 47 55 30
cliccaenouest@calvados.fr





calvados.fr













































LE DÉPARTEMENT

# Programme Semaine bleue

**CLIC Caen-Ouest** 

#### **DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE**

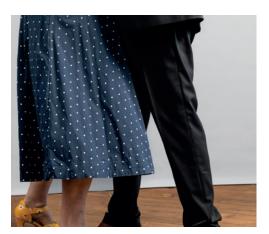
# **Carcagny**

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

#### « Bal des Seniors » ▶ De 14h30 à 19h

Le même jour à Houlgate, Carcagny, Le Bény-Bocage, Saint-Germain-De-Livet, Carpiquet 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
- Inscription au 07 72 11 72 90 ou par mail : faven@orange.fr
  ORGANISATION:
  Département du Calvados



# **LUNDI 2 OCTOBRE**

## **Bernieres-sur-Mer**

Salle d'activités, place Eisingen

#### Initiation au tennis santé ou à la gym douce De 11h à 12h

Initiations intergénérationnelles avec les séniors participants et une classe de Bernières.

- Sur inscription : 02 31 96 45 47 ou contact@bernières-sur-mer.com
- Un verre de l'amitié sera offert à la fin de l'activité

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer et du club Tennis Bernières/Courseulles et de l'association Gymform



# Quiz intergénérationnel sur l'école d'hier et d'aujourd'hui De 11h à 12h

Jeu avec une classe de Bernières et les séniors pour échanger sur les différences d'éducation au fil des générations.

- Sur inscription : 02 31 96 45 47 ou contact@bernières-sur-mer.com
- Un verre de l'amitié sera offert à la fin de l'activité

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer et de l'association sourire et détente

#### **Courseulles-sur-Mer**

EHPAD Westalia - 1 chemin de la Délivrande

#### Loto et goûter

- ▶ De 15h à 16h
- Inscription : animation.westalia@mutuelle-mbv.fr



# **Douvres la Délivrande**

Aquanacre - 1 allée du Temps Libre

# Séances découvertes Aquafitness et Fitness

1 séance gratuite

Réservées aux nouveaux clients (pas abonnés aux activités)

- Sur inscription au 02 31 25 35 60 ou contact@aquanacre.fr
- Nombre de places limité

#### **Luc-sur-Mer**

Salle Brummel - rue Brummel

#### **Conférence sur la nutrition**

- ▶ 10h
- Renseignements: 06 44 17 14 10
- Organisée par le CCAS de Luc sur Mer en partenariat avec le Pôle Prévention de l'ADMR

Salle Brummel - rue Brummel

### Salon du bien-être

▶ De 13h30 à 17h

Stands et ateliers

- Renseignements: 06 44 17 14 10
- Organisé par le CCAS de Luc sur Mer

# MARDI 3 OCTOBRE

# **Douvres la Délivrande**

Cinénacre - 5 allée du temps libre

# Ciné partage

▶ 13h45

Projection du film Cœur de rockers suivi d'un goûter

- 2 3.5€ pour tous
- En partenariat avec la Mairie de Douvres la Délivrande et l'ADAJ

#### **Ouistreham**

Résidence 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 aujourd'hui sur le thème du printemps.

- Accès libre
- Renseignements : 02 31 25 21 78

#### **MERCREDI 4 OCTOBRE**

#### **Douvres la Délivrande**

Salle Léo Ferré - 12 voie des Alliés

# Salon bleu « Mémoires Mémoire : de ma mémoire à notre Histoire »

#### ▶ De 14h à 18h

Salon organisé par la mairie de Douvres le Délivrande en collaboration avec l'association du Café de la Gare, des associations douvraises et des partenaires autour de stands, démonstrations activités sportives adaptées et ateliers divers.

- L'entrée est gratuite et ouverte à tous mais l'atelier d'art floral sera sur inscription à l'adresse suivante :
  - bernadette\_filliatre@hotmail.fr
- Stands : sport, santé, arts créatifs, entraide et solidarité...
- Ateliers : dictée, art floral, sophrologie, jeux d'écriture et mémoire...
- Démonstrations : basket santé/karaté santé/ gym adaptée/fit stick/self défense santé/ aikido/Qi Gong...
- Renseignements auprès de Stéphanie Lejeune, mairie de Douvres - 02 31 36 24 28 stlejeune@mairie-douvres14.com

# **Langrune sur Mer**

Salle Fernand PODEVIN, 11 rue Abbé Rolland

# Atelier pâtisserie intergénérationnel

#### ▶ De 14h à 17h

Réalisation de pâtisseries par les enfants et les aînés qui se sont rencontrés grâce aux « courriers des petits langrunais » mais ouverts à d'autres séniors et enfants.

- Sur inscription: 02 31 97 31 36 ou mairie@mairie-langrune.fr
- Nombre de places limité
- Atelier organisé par le CCAS de Langrune sur Mer

## Thue et Mue - Cheux

Salle des fêtes de Cheux 2 impasse du Chapeau

#### Forum du bien vieillir De 13h à 18h

Organisé par la commune de Thue et Mue et le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S) en collaboration avec différents partenaires, ce Forum vous permettra de découvrir comment profiter pleinement de votre retraite. Mais pas seulement... Professionnels et associations seront présents pour informer les visiteurs (retraités, séniors, aidants, familles...) sur la santé, le bien-être, les loisirs et le maintien à domicile.

Des ateliers et des conférences auront lieu gratuitement, sur inscription. Se rendre, quelques semaines avant l'évènement sur www.thueetmue.fr

# **JEUDI 5 OCTOBRE**

#### **Bernieres-sur-Mer**

Salle d'activités, place Eisingen

# Initiation au Tennis santé ou à la gym douce

#### ▶ De 15h à 16h

Initiation intergénérationnelle avec les séniors participants et une classe de Bernières

- Sur inscription : 02 31 96 45 47 ou contact@bernières-sur-mer.com
- Un gouter sera offert aux participants à la fin de l'activité

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer et du club de tennis Bernières/Courseulles et l'association Gymform



Salle d'activités, place Eisingen

#### Quiz intergénérationnel sur l'école d'hier et d'aujourd'hui De 15h à 16h

Jeu avec une classe de Bernières et les séniors pour échanger sur les différences d'éducation au fil des générations

- Sur inscription: 02 31 96 45 47 ou contact@bernières-sur-mer.com
- Un verre de l'amitié sera offert aux participants à la fin de l'activité

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer et de l'association sourire et détente

#### **Courseulles-sur-Mer**

Résidence Domitys la plage de Nacre 50 rue du 8 mai

# Défilé de mode De 14h30 à 16h

Défilé de mode avec Froufrou et Gabardine, nos séniors seront nos modèles d'un jour!

Sur inscription au 02 31 97 98 99

#### **Douvres la Délivrande**

Aquanacre - 1 allée du Temps Libre

# Séances découvertes Aquafitness et Fitness

1 séance gratuite Réservées aux nouveaux clients (pas abonnés aux activités)

- Sur inscription au 02 31 25 35 60 ou contact@aquanacre.fr
- Nombre de places limité

#### **Thaon**

La Maison du Temps Libre- 15 bis rue grande rue

#### **Salon seniors**

Stands et conférences Présence du Sensibus, Twisto, atelier tri sélectif...

- Informations complémentaires : contacter la mairie au 02 31 80 01 50 ou veronique.mairiethaon@orange.fr
- Organisé par le CCAS de Thaon

#### **Ouistreham**

Résidence Les Jardins d'Arcadie 93 avenue de la Mer

#### Séance Yoga du Rire > De 15h à 16h

Venez essayer cette méthode thérapeutique contemporaine. Le fait de rire stimule l'organisme en apportant plus d'oxygène au corps et au cerveau.

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

# **VENDREDI 6 OCTOBRE**

## **Blainville-sur-Orne**

Résidence séniors La Roseraie, 4 rue du Général Leclerc, bâtiment juste à côté de la mairie

# Animation musicale festive intergénérationnelle

#### ▶ De 14h à 16h30

La chanteuse Nathalie GUERT viendra animer l'après-midi en musique et danses, pour une après-midi festive et joyeuse, d'interactions entre les jeunes et les séniors.

- Inscription: 06 75 66 95 28 ou animationseniors@blainville-sur-orne.fr
- Proposée par le service animation séniors de Blainville sur Orne

#### **Courseulles-sur-Mer**

Résidence Domitys la plage de Nacre 50 rue du 8 mai

## Ciné voyage le tro breiz à vélo De 14h30 à 16h

Images et commentaires par Martial Jacquottin

Sur inscription avant le 5 octobre 2023 au 02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr



#### Saint Aubin sur Mer

Salle des fêtes Aubert - 122 rue Pasteur

#### Grand bal animé par la Compagnie Ensuite En corps ▶ De 17h à 19h

Vous aimez danser ? Venez danser librement Repartez avec une photo souvenir ! Les jeunes de la CASA vous initieront à l'utilisation de la borne à selfies mise à disposition.

- Gratuit sur inscription au 02 31 97 30 24 ou mairie@saintaubinsurmer.fr
- Bal ouvert aux personnes à mobilité réduite
- Organisé par le CCAS de St Aubin sur Mer

#### **Thaon**

La Maison du Temps Libre - 15 bis rue grande rue

#### Thé dansant

- ▶ 14h
- Tarif et informations complémentaires : contacter la mairie au 02 31 80 01 50 ou veronique.mairiethaon@orange.fr

# SAMEDI 7 OCTOBRE

# **Lion-sur-Mer**

Cinéma Le Trianon Sur la dique, Bd du Calvados

# Séance cinéma et goûter

#### ▶ 14h30

Projection du film « Les vieux fourneaux 1» La séance sera suivie d'un goûter

- Tarif: 2€
- Sur inscription : ccas@lionsurmer.fr
- Proposée par le CCAS de Lion sur Mer

#### **Mathieu**

Médiathèque - 7 rue des écoles

# Lecture pour les enfants par les aînés

#### ▶ Le matin

Les aînés inviteront les enfants à venir écouter des histoires à la médiathèque.

- Pour tout renseignement, contactez la médiathèque au 02 31 54 57 61
- Organisée par le CCAS de Mathieu en partenariat avec la médiathèque

# Courseulles-sur-Mer

Résidence Domitys la plage de Nacre 50 rue du 8 mai

# Marche active intergenerationnelle

#### ▶ De 14h30 à 16h

Animée par le Courseulles Running Ouvert à tous petits et grands. Pause gourmande à l'arrivée.

- Sur inscription jusqu'au 6/10/23 au 02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr
- Prévoir vêtements et chaussures confortables.

# **Douvres la Délivrande**

Centre culturel C<sup>3</sup> Le Cube 3 allée du Temps Libre

# Rencontre sur le thème de la mémoire et lancement du projet de territoire « 44-24 » à l'occasion des 80 ans du Débarquement.

#### ▶ De 15h-17h

Intervention de divers professionnels (scientifiques, écrivain, journalistes) autour des questions suivantes : quels sont les différents types de mémoire? comment se fabriquent nos souvenirs? quels liens peuton faire entre mémoire intime et mémoire collective? quels sont les bénéfices d'une pratique musicale ou de l'écriture pour la mémoire?

- Inscription au 07 57 08 56 70 ou vberot@c3lecube.fr
- Plus d'infos sur www.c3lecube.fr

# **LUNDI 9 OCTOBRE**

## **Courseulles-sur-Mer**

Cinéma de la gare - 16 place du 6 juin

#### Ciné-débat

#### ▶ 14h

Projection du film « un jour, tu vieilliras.. » puis intervention du scénariste réalisateur Mr Edouard Carrion pour échanges avec le public. Proposé par le CCAS de Courseulles

- Nombre de places limité
- Inscription obligatoire au 02 31 36 17 57

# PENDANT TOUTE LA DURÉE CETTE SEMAINE

#### **Douvres la Délivrande**

Musée du Radar - route de Bény

#### **Visite gratuite**

#### ▶ Mardi au dimanche 10h-18h

Des bons seront remis tout au long de la semaine aux personnes ayant participé à une activité du programme de la semaine bleue, dans la limite des places disponibles.

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