



**DU 1<sup>ER</sup> AU 8 OCTOBRE 2023**



Centre de ressources pour personnes âgées



# SEMAINE BLEUE

**BAL • SPORT • SANTÉ & BIEN-ÊTRE • CINÉMA  
QUIZ • FORUM & SALON**



**calvados.fr**  
f t i n y



Centre de ressources pour personnes âgées

**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**  
f t i n y



# 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](mailto:faven@orange.fr)
- ORGANISATION :**  
Département du Calvados



## LUNDI 2 OCTOBRE

### Bernières-sur-Mer

Salle d'activités, place Eisingen

#### Initiation au tennis santé ou à la gym douce

► De 11h à 12h

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

- Sur inscription : 02 31 96 45 47  
ou [contact@bernières-sur-mer.com](mailto: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 seniors pour échanger sur les différences d'éducation au fil des générations.

- Sur inscription : 02 31 96 45 47  
ou [contact@bernières-sur-mer.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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

Cinéacra - 5 allée du temps libre

#### Ciné partage

► 13h45

Projection du film Cœur de rockers suivi d'un  
goûter

- 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 la 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.thueetmue.fr)

## JEUDI 5 OCTOBRE

### Bernières-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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@aquanacre.fr)
- Nombre de places limité

### Thaon

La Maison du Temps Libre- 15 bis rue grande rue

#### Salon séniors

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](mailto: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](mailto:ouistreham@jardins-arcadie.fr)

## VENDREDI 6 OCTOBRE

### Blainville-sur-Orne

Résidence séniors La Roseaie,  
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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:veronique.mairiethaon@orange.fr)

## SAMEDI 7 OCTOBRE

### Lion-sur-Mer

Cinéma Le Trianon  
Sur la digue, 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](mailto: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 intergénérationnelle

► 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](mailto: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 ? com-  
ment se fabriquent nos souvenirs ? quels liens peut-  
on 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](mailto:vberot@c3lecube.fr)
- Plus d'infos sur [www.c3lecube.fr](http://www.c3lecube.fr)

## PENDANT TOUTE LA DURÉE CETTE SEMAINE

## Douvres la Délivrande

Musée du Radar - route de Bénvy

### 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.

## 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