

SEMAINE BLEUE



THÈME

**VIEILLIR,
UNE FORCE
À PARTAGER**

► **CAEN ÉLARGI**

**DU 5 AU 12
OCTOBRE 2025**

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

Programme Semaine bleue

CLIC Caen élargi

SAMEDI 4 OCTOBRE

Caen

Salle Le Sillon - MJC du chemin vert

Pièce de théâtre « Stayin'alive »

► De 20h à 21h30

Pièce tonique et drôle, destinée à ouvrir le débat et la réflexion sur la place « des vieux » dans notre société. Un débat sera proposé à l'issue de la pièce.

- Tarif : 6 €
- Renseignements et inscriptions auprès de Jean FOURCADE : 07 82 86 67 47 ou jean.fourcade2@wanadoo.fr

Organisation : Compagnie théâtrale Les Vieilles Dentelles

DIMANCHE 5 OCTOBRE

Dans 4 villes du Calvados

Bal des séniors

► De 14h30 à 18h

Le même jour à Livarot, Port en Bessin-Huppain, Surville et Saint-Pierre la Vieille, seront proposés de grands thés dansants avec orchestre que tous les amoureux de la danse apprécieront.

Les seniors sont invités à danser et à rire ensemble.

- Entrée gratuite avec goûter offert
- Réservation obligatoire au 06 99 55 03 75

Organisation : Département du Calvados



LUNDI 6 OCTOBRE

Caen

Musée de Normandie - Château de Caen /
Musée des Beaux-Arts de Caen

Le château et ses musées gratuits pour les seniors

► De 7h30 à 22h30

Venez découvrir le château et ses musées avec un accès privilégié aux collections et patrimoine de ce lieu. Entrées et activités gratuites pour les seniors de plus de 60 ans du 6 au 12 octobre.

- Château ouvert tous les jours de 7h30 à 22h30. Pavillon et musées du mardi au vendredi de 9h30/12h30 et 13h30/18h.

De 11h/18h le week-end

Organisation : Musée de Normandie
Château de Caen et Musée des Beaux-Arts



Bernieres sur Mer

Site du tennis

Rue Quintefeuille (face au camping)

Initiation au tennis santé

► De 10h à 12h

(Re)Découverte de cette activité adaptée en tenant compte des capacités de chacun.

- Renseignements et inscriptions auprès de Thierry SWIA TEK : 06 61 10 51 30 ou thierry.swiatek@wanadoo.fr

Organisation : Thierry SWIA TEK

Caen

Musée des Beaux-Arts de Caen - Auditorium

Journée nationale des aidants

► De 13h à 17h30

Venez assister à la projection du film « La promesse de l'aidant » d'Edouard Carrion. Un temps d'échanges avec le réalisateur et des professionnels de l'aide sera organisé à l'issue de la projection. Vous pourrez rencontrer plusieurs professionnels sur leurs stands d'informations. Une activité sera proposée à la personne aidée par le musée des Beaux-Arts.

- Renseignements auprès du service animation : 02 31 52 04 83 ou animationseniors@caen.fr

Organisation : CCAS de Caen - Mission Bien Vieillir en partenariat avec Malakoff Humanis



Résidence pour personnes âgées
La Charité, 53 boulevard de la Charité

Exposition photos

► De 14h à 15h30

Venez découvrir l'exposition photographique réalisée par le club photo/vidéo de Cormelles le Royal mettant en scène les résidents dans leurs anciens métiers.

Exposition présente jusqu'au 10 octobre inclus

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : 02 31 06 55 86 ou angot-fa@chu-caen.fr

Organisation : résidence La Charité

Caen

Prairie de Caen - Parking des joyeux coureurs

Marche Nordique

► De 14h15 à 15h15

Venez réaliser une marche nordique avec Renaud.

► Renseignements et inscriptions auprès
de la résidence : **02 58 23 04 00**

Organisation : Résidence DOMITYS en
partenariat avec AYNIS coaching



Courseulles sur Mer

*Résidence DOMITYS « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 mai*

Rencontre entre aidants

► De 14h30 à 16h

Echanges et informations sur les solutions de
répit et présentation du baluchonnage, suivie
d'une activité de détente / relaxation.

► Renseignements et inscriptions :
02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr

Organisation : Domitys « La Plage de Nacre »

Cabourg

Résidence DOMITYS « Le Carrousel »

4 Avenue André Thiers

Testez votre culture générale

► 15h

Buzzer quizz animé par Sarah Lambard
(animatrice), suivi de l'Entract' Gourmand offert
(1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie
concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

► Renseignements et inscriptions :
02 31 28 86 00

ou sarah.lambard@domitys.fr

Organisation : Domitys « Le Carroussel »



*Résidence DOMITYS « Le Carrousel » -
4 Avenue André Thiers*

Entretenez votre mémoire et votre motricité

► 16h30

Ateliers de mémoire et de motricité dispensés
par un professeur. Possibilité de venir à 16h pour
partager l'Entract' Gourmand offert (1 boisson
chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par
le chef cuisinier de la résidence).

► Renseignements et inscriptions :
02 31 28 86 00

ou sarah.lambard@domitys.fr

Organisation : Domitys « Le Carroussel »

Caen

Résidence EMEIS - Les rives Saint-Nicolas
92 rue St Martin

Thé dansant

► De 15h à 16h

Venez participer à un thé dansant et découvrir la résidence.

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **02 31 86 12 00**
ou animation.caen@emeis.com

Organisation : Résidence EMEIS les rives Saint-Nicolas



Résidence HAPPY SENIOR

Conférence sommeil et activité

► De 15h à 17h

Intervention du service d'aide Petit Fils, prestataire à domicile sur le thème « sommeil et activité » et témoignage d'une auxiliaire de vie sur le thème « compagnie et vie sociale ».

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **02 61 10 04 00**
ou direction.scamaroni@happysenior.fr

Organisation : Résidence HAPPY SENIOR

MARDI 7 OCTOBRE

Ifs

Atelier 860 - 860 rue du Chemin Vert

Atelier cuisine intergénérationnel

► De 9h30 à 11h30

Venez participer à un atelier culinaire avec vos petits-enfants et arrière petits-enfants. Les seniors non accompagnés peuvent également venir profiter de ce moment de partage.

- Renseignements et inscriptions auprès du CCAS : **02 31 35 27 26**
ou accueil.csc@ville-ifs.fr

Organisation : CCAS d'Ifs en partenariat avec l'atelier 860



Bernieres sur Mer

Site du tennis

Rue Quintefeuille (face au camping)

Initiation au padel

► De 10h à 12h

(Re)Découverte de cette activité adaptée en tenant compte des capacités de chacun.

- Renseignements et inscriptions auprès de Thierry SWIA TEK : **06 61 10 51 30**
ou thierry.swiatek@wanadoo.fr

Organisation : Thierry SWIA TEK

Courseulles sur Mer

Résidence DOMITYS « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 mai

Atelier culinaire intergénérationnel

► De 10 à 11h30

Venez réaliser une recette de cuisine avec les petits du relais des assistantes maternelles de Courseulles sur Mer.

- Renseignements et inscriptions :
02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr
- Organisation : Domitys « La Plage de Nacre »



Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance découverte du Nordic Yoga

► De 10h30 à 12h

Séance animée par Annie CHENE, professeur certifié. Le Nordic Yoga est une alliance de la marche nordique et de postures de yoga qui se pratique en extérieur avec des bâtons (prêt de bâtons possible en le précisant au moment de l'inscription). Le Nordic Yoga permet un bien-être physique et mental.

- Renseignements et inscriptions avant le
03/10 : 02 31 37 18 04 ou adaj@adaj.org
- Organisation : ADAJ

Lion sur Mer

Salle du Clos Baron
Place Michel Habib-Deloncle

Initiation au Qi Gong

► De 10h30 à 12h

Initiation limitée à 15 personnes
Prévoir une tenue adaptée (jogging ou legging),
chaussettes, se munir d'un coussin et d'une
grande serviette

- Gratuit
 - Renseignements et inscriptions :
m.laronche@lionsurmer.fr
- Organisation : association le Morphebleu

Caen

Château de Caen
Pavillon d'accueil du château

Marche bleue

► De 10h30 à 12h

ou de 14h à 15h30

Venez découvrir le château à l'occasion du Millénaire. Une marche guidée par les médiateurs des musées des Beaux-Arts et de Normandie vous sera proposée. Au programme : visite du parc, des remparts et des musées.

- Informations diverses : être en bonne condition physique (station debout, escaliers et marche pendant 1h30)
Venir habillé en bleu (si vous le souhaitez).
- Renseignements et inscriptions auprès de la Mission Bien vieillir : 02 31 52 04 83
ou animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir du CCAS de Caen, Musée de Normandie – Château de Caen et Musée des Beaux-Arts

Dives sur Mer

Résidence DOMITYS « Les Safrans »

1 Avenue Jean Isabelle

Entretenez votre équilibre

► De 11h15 à 12h

Ateliers d'équilibre dispensés par un professeur.

► Renseignements et inscriptions :

02 58 23 00 00

ou sandrine.lesturgie@domitys.fr

Organisation : Domitys « Les Safrans »



Evrecy

1 Place du Général de Gaulle

(derrière la mairie)

Encore bien acteurs

► 13h45

Théâtre forum sur le thème du « bien vieillir ».
Sujet abordé avec humour, légèreté et convivialité.

► Renseignements et inscriptions auprès

du CLIC : 02 14 47 50 74

ou cliccaencouronne@calvados.fr

Organisation : ASEPT et CLIC

Ifs

Résidence autonomie Jean Jaurès

3 allée Hector Berlioz

Découverte

du yoga sophrologie

► De 13h45 à 14h45

et de 15h à 16h

Nous vous proposons 2 sessions de découverte de yoga sophrologie sur chaise, animées par Joëlle CORRE, Sophrologue.

► Renseignements et inscriptions auprès

de la résidence : 06 14 42 38 28

02 31 84 35 64

ou residenceautonomie@ville-ifs.fr

Organisation : résidence autonomie Jean Jaurès

Cabourg

Résidence DOMITYS « Le Carrousel »

4 Avenue André Thiers

Voyagez grâce au casque de réalité virtuelle

► 14h

Animation grâce à du matériel professionnel, un casque « Lumeen », qui permet aux utilisateurs de voyager sans bouger. 16h : Entract' Gourmand offert (1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

► Renseignements et inscriptions :

02 31 28 86 00 ou sarah.lambard@domitys.fr

Organisation : Domitys « Le Carroussel »

Douvres la Délivrande

CinéNacre - 5 allée du Temps Libre

Cinépartage

► 14h

Séance de cinéma suivie d'un goûter.

- Voir la programmation de CinéNacre pour découvrir le nom du film (www.cinenacre.com)

► Tarif : 3.50€

Organisation : CinéNacre, CCAS Douvres la Délivrande, centre socio culturel ADAJ



Caen

Résidence de la Folie Couvertechef

18 allée du Bosphore

Tournoi de belote et découverte du Skyjo

► De 14h30 à 17h

Venez affronter les habitants des résidences séniors du CCAS de la ville de Caen lors d'un tournoi de belote et découvrir le jeu du skyjo.

- Informations diverses : réservation obligatoire
- Renseignements et inscriptions auprès du CCAS : **02 31 44 23 71** ou ccas.seniors.foliecouvertechef@caen.fr

Organisation : CCAS de la ville de Caen

Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance de découverte de l'activité équilibre souplesse

► De 14h30 à 15h15

Exercices d'équilibre debout, suivis d'étirements allongés, assis, debout, animée par Séverine BERT.

- Renseignements et inscriptions avant le 03/10 : **02 31 37 18 04** ou adaj@adaj.org

Organisation : ADAJ



Hérouville Saint Clair

Pôle séniors

1^{ères} rencontres de l'amitié

► De 14h30 à 17h30

Un après-midi convivial pour créer du lien : ateliers créatifs en petits groupes suivis d'échanges en duo.

- Renseignements et inscriptions : **06 30 40 67 74** ou seniorsccas@herouville.net

Organisation : service animation séniors

Courseulles sur Mer

Cinéma de la Gare - 16 place du 6 juin

Ciné débat

► 15h

Projection du film « Les Vieux » suivi d'un débat en présence de l'association Les Petits Frères des Pauvres et du CLIC.

- Places limitées
- Renseignements et inscriptions :
02 31 36 17 57 ou au centre social de Courseulles (4 rue Arthur Leduc)

Organisation : CCAS Courseulles

Caen

Résidence EMEIS - Les rives Saint Nicolas

Séance de Qi Gong

► De 15h à 16h

Venez découvrir le Qi Gong à l'occasion d'une séance au sein de la résidence.

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : 02 31 86 12 00
ou animation.caen@emeis.com

Organisation : association Linshan

Langrune sur Mer

Parc des chasses

Yoga du rire

► De 15h à 16h

Atelier intergénérationnel avec la présence des enfants de l'école.

- Renseignements et inscriptions :
02 31 97 31 36
ou contact@mairie-langrune.fr

Organisation : CCAS de Langrune sur Mer

Fleury sur Orne

EHPAD Le Florilège - 26 grande rue

Gym douce

► De 15h15 à 16h15

Venez pratiquer une heure de gym en compagnie de l'association Siel Bleu.

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : 02 31 78 57 57
ou contact@le-florilege.fr
- Informations diverses : inscriptions obligatoires avant le 3 octobre.
Places limitées.

Organisation : l'association SIEL BLEU avec l'animatrice de la résidence



Ouistreham

Résidence Services Séniors

93 avenue de la mer

Gym douce

► De 15h45 à 16h45

Gym très douce qui se pratique en position assise. Activité adaptée aux capacités de chacun.

- Tarif : 9€
- Renseignements et inscriptions :
02 31 25 21 78
ou ouistreham.sap@jardins-arcadie.fr

Organisation : Les Jardins d'Arcadie en partenariat avec Siel Bleu

Douvres la Délivrande

C3 Le Cube - 3 allée du Temps Libre

Raconte-moi une histoire

► De 16h30 à 18h30

Suite à leur participation à un spectacle participatif au Cube dans lequel ils partageaient des souvenirs personnels sur scène, un collectif de séniors du territoire vous invite à écouter le récit de cette aventure incroyable et à prolonger la rencontre autour d'un goûter partagé et d'une discussion entre diverses générations.

► Renseignements et inscriptions :

07 57 08 56 70 ou vberot@c3lecube.fr

Organisation : un collectif de seniors de Coeur de Nacre accompagné par le Centre Culturel intercommunal C³ - Le Cube et le Centre socio-culturel ADAJ



MERCREDI 8 OCTOBRE

Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Ateliers culinaires intergénérationnels

► De 9h30 à 11h30

Ateliers avec les enfants de l'accueil collectif de mineurs du centre socio culturel ADAJ.

► Renseignements et inscriptions avant le

03/10 : 02 31 37 18 04 ou adaj@adaj.org

Organisation : ADAJ

Ifs

Résidence autonomie Jean Jaurès

3 allée Hector Berlioz

Olympiades

► De 10h30 à 16h

Nous vous proposons de venir découvrir différents jeux à pratiquer en équipe : jeu du palet, lancer d'anneau, parcours d'agilité et autres jeux d'adresse. Possibilité de venir accompagner de vos petits-enfants (6/12 ans).

► Informations diverses :

prévoir un pique-nique

► Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **06 14 42 38 28 / 02 31 84 35 64**
ou residenceautonomie@ville-ifs.fr

Organisation : résidence autonomie Jean Jaurès

Caen

Hôtel de ville - Esplanade Jean-Marie Louvel

Prévention, Protection et Assistance

► De 13h30 à 17h

Conférences et stands sur le thème de la sécurité avec la police municipale et nationale, la brigade canine et les médiateurs numériques du Département du Calvados. Au programme : les missions de la police municipale, la prévention routière, le dispositif de proximité « opération tranquillité séniors » et la sécurité sur internet.

► Renseignements et inscriptions auprès de la Mission Bien vieillir : **02 31 52 04 83**
ou animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir du CCAS de Caen, Département du Calvados, Police Municipale de Caen et Police Nationale

Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Ateliers jeux de société intergénérationnels

► De 14h30 à 17h

Ateliers jeux de société intergénérationnels avec les enfants de l'accueil collectif de mineurs du centre socio culturel ADAJ.

- Renseignements et inscriptions avant le 03/10 : **02 31 37 18 04** ou adaj@adaj.org
Organisation : ADAJ



Caen

Château de Caen - Pavillon d'accueil

Escape Game / jeu à énigmes

► A partir de 13h45 - plusieurs séances d'une heure proposées

Enfermés dans l'une des tours du château, vous aurez 40 minutes pour vous évader en famille... avant que la justice royale anglaise ne vous rattrape pour vous conduire à l'échafaud. Aventure à partager entre petits enfants et grands parents.

- Séance 1 : 13h45 – Séance 2 : 14h45
Séance 3 : 15h45 – Séance 4 : 16h45
Séance 5 : 17h45
- Informations diverses : être en bonne condition physique (station debout et escaliers)
- Renseignements et inscriptions auprès de la Mission Bien vieillir : **02 31 52 04 83**
ou animationseniors@caen.fr

Organisation : Mission Bien Vieillir du CCAS de Caen, Musée de Normandie - Château de Caen

Blainville sur Orne

Repas : Restaurant scolaire Joliot Curie
avenue de la République

Activités : Espace jeunesse - Rue Louise Michel

Repas et activités intergénérationnelles

► De 11h45 à 16h30

Venez partager un repas riche et équilibré avec les enfants du centre de loisirs, et partager ensemble un après-midi autour d'activités manuelles, de jeux de société et d'un goûter.

- Tarif : 5.99€ pour les blainvillais
16.05€ pour les extérieurs
- Renseignements et inscriptions auprès du service animation seniors :
02 31 53 54 73 / 02 31 53 62 72 /
06 01 28 05 68 / 06 75 66 95 28 ou par mail
animationseniors@blainville-sur-orne.fr
ou animationseniors1@blainville-sur-orne.fr
- Places limitées

Organisation : Service Animation seniors,
Mairie de Blainville sur Orne



Bretteville l'Orgueilleuse Thue et Mue

Salle Le Studio - Place des Canadiens

Forum du Bien Vieillir

► De 13h à 18h

Les objectifs sont de toucher les seniors, leur famille, les aidants en leur exposant l'offre présente sur la commune de Thue et Mue, le secteur du CLIC et de Caen la mer pour le maintien à domicile, les loisirs, la santé, les transports, le bien-être et la sécurité.

- Des ateliers créatifs intergénérationnels seront prévus pendant le forum sur inscription au **06 79 25 47 10** ou par mail : **creakidsclub@outlook.fr**

Organisation : CCAS et commune de Thue et Mue

Courseulles sur Mer

Salle Quiquemelle

Défilé « A travers les âges, mode et mémoire »

► 15h

Défilé intergénérationnel organisé par les établissements médico-sociaux de Courseulles – la Résidence Senior Domitys, l'EHPAD Westalia, la Résidence Autonomie Les Roses de France – en partenariat avec les enfants et les animateurs du centre de loisirs. Cet événement vise à favoriser l'inclusion sociale des résidents et à renforcer les liens entre les générations.

Organisation : Résidence Domitys, EHPAD Westalia, Résidence autonomie Les Roses de France et le centre de loisirs de Courseulles



Dozulé

Salle des fêtes - 2 avenue Georges Landry

Jeux en bois intergénérationnels

► De 14h à 17h

Venez passer un moment de convivialité autour de jeux anciens en bois. avec les enfants du centre de loisirs.

- Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie ALIX du FOA :

anim1.habitat@apaeicf.org

Organisation : FOA Jean Vasnier



Caen

Résidence EMEIS - Les rives Saint-Nicolas

Séance de basket ball

► De 15h à 16h

Venez participer à une séance de basket adaptée aux seniors.

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **02 31 86 12 00** ou **animation.caen@emeis.com**

Organisation : association Handisport

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.

- Renseignements et inscriptions :

02 31 97 30 24

ou mairie@saintaubinsurmer.fr

Organisation : CCAS de St Aubin sur Mer en partenariat avec le Club de la Joie de Vivre



Dives sur Mer

Résidence DOMITYS « Les Safrans »

1 avenue Jean Isabelle

Théâtre :

« Vieillir, une force à partager »

► 15h

Pièce créée et jouée par les résidents. 16h : Entract' Gourmand offert (1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

- Renseignements et inscriptions :

02 58 23 00 00

ou sandrine.lesturgie@domitys.fr

Organisation : Domitys « Les Safrans »

Cabourg

15 avenue du Président Raymond Poincaré

Visite guidée de la Villa du Temps retrouvé

► 16h

Située au cœur de la ville de Cabourg, la Villa du Temps retrouvé est un lieu consacré au patrimoine de la Côte fleurie, à l'imaginaire de Marcel Proust, et aux cultures de la Belle Époque.

- Visite guidée de la Villa et visite libre de l'exposition « Louis Pasteur, l'art de la science »

- Renseignements et inscriptions auprès du CLIC : 02 14 47 55 30

ou cliccaenouest@calvados.fr

Organisation : CCAS Cabourg et la Villa du Temps retrouvé

JEUDI 9 OCTOBRE

Mondeville

Marché de Mondeville

Place Robert Estival - rue Chapron

Présentation du CLIC

► De 9h à 12h

Venez rencontrer les professionnels du CLIC, découvrir les actions de prévention et vous informer sur les aides et dispositifs à destination des séniors.

- Renseignements auprès du CLIC :

02 14 47 50 74

ou cliccaencouronne@calvados.fr

Organisation : l'association citoyens et citoyennes mondevillais

Bernieres sur Mer

Site du tennis

Rue Quintefeuille (face au camping)

Initiation au tennis

► De 10h à 12h

(Re)Découverte de cette activité adaptée en tenant compte des capacités de chacun.

- Renseignements et inscriptions auprès de Thierry SWIA TEK : **06 61 10 51 30** ou thierry.swiatek@wanadoo.fr

Organisation : Thierry SWIA TEK



Courseulles sur Mer

Croix de Lorraine - Plage de Graye sur mer

Chasse aux trésors interactive

► 10h30

Découvrez Courseulles autrement grâce à cette chasse aux trésors innovante. Se munir d'un smartphone.

- Renseignements et inscriptions : **02 31 97 98 99** ou courseulles@domitys.fr
- Organisation : Domitys « La Plage de Nacre »

Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance de découverte de la sophrologie

► De 10h30 à 11h30

La sophrologie est une discipline psychocorporelle qui allie exercices de respiration et mouvements du corps. Cette pratique de relaxation dynamique se fait assis ou debout, un moment de partage permet de s'exprimer sur ses ressentis en début et fin de pratique. Atelier animé par Mme AUBERT-DOZEVILLE, sophrologue.

- Renseignements et inscriptions avant le 03/10 : **02 31 37 18 04** ou adaj@adaj.org
- Organisation : ADAJ

Station Radar 44

Musée franco-allemand du Radar

Route de Bén y

Visite de la Station Radar 44

► 10h30

Accompagné d'un guide bénévole pendant 1h30, découvrez un lieu stratégique du Débarquement de Normandie le 6 juin 1944, à travers deux bunkers, dont le plus grand enterré du Calvados avec ses 400 m². Découvrez un pan méconnu du conflit.

- Environ 100 marches
- Nombreux endroits pour s'asseoir
- Renseignements et inscriptions auprès du CLIC : **02 14 47 55 30** ou cliccaenouest@calvados.fr

Organisation : association des Amis Radar de Douvres

Caen

Résidences séniors de la ville de Caen

Déjeuner et après-midi festif

► De 12h à 16h

Venez partager un repas festif au sein de l'une des résidences séniors gérées par le CCAS de la ville de Caen. Possibilité de visiter la résidence sur demande.

- Tarif : 20 € sur les résidences de la haie Vigné et Folie Cuvrechef et 15 € sur les autres résidences

- Renseignements et inscriptions auprès des résidences aux coordonnées ci-dessous :

- **Résidence de la Folie Cuvrechef**

18 allée du Bosphore - 02 31 44 23 71
ou ccas.seniors.foliecuvrechef@caen.fr
lignes de bus 6A et 3

- **Résidence de la Grâce de Dieu**

1 rue Cardinal Lavigerie - 02 31 52 14 54
ou ccas.seniors.gracededieu@caen.fr
lignes de bus 3, 4, 21 et 34 - Tram T3

- **Résidence de la Guérinière**

10 place de la justice - 02 31 82 28 54
ou ccas.seniors.gueriniere@caen.fr
lignes de bus 8 et 40 - Tram T2 et T3

- **Résidence de la Pierre Heuzé**

6 rue Montcalm - 02 31 93 14 41
ou ccas.seniors.pierreheuze@caen.fr
lignes de bus 10 et 20 - Tram T1

- **Résidence du Chemin Vert**

2 allée du rossignol - 02 31 73 26 56
ou ccas.seniors.cheminvert@caen.fr
lignes de bus 1, arrêt Molière

- **Résidence de la Haie Vigné**

29 rue Damozanne - 02 31 79 09 26
ou ccas.seniors.haievigne@caen.fr
lignes de bus 3 et 21 arrêt damozanne

- Informations diverses :

Réservation obligatoire avant le 26 septembre

Organisation : CCAS de la ville de Caen

Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance de découverte du yoga

► De 13h30 à 14h30

Annie CHENE professeure certifiée de yoga, vous proposera une pratique de yoga douce, guidée par la respiration et l'écoute des sensations, entre étirements et postures adaptées, pour vous conduire vers une relaxation profonde. Cette approche libère les tensions, nourrit l'équilibre et ouvre des espaces de calme en soi, tout en cultivant l'acceptation de soi et le respect de ses limites.

- Renseignements et inscriptions avant le 03/10 : 02 31 37 18 04 ou adaj@adaj.org

Organisation : ADAJ



Sannerville

Place des Bambins

Théâtre « Une nouvelle saison »

► 14h

Comédie musicale qui pose un regard neuf et positif sur la retraite. 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 !

- Renseignements et inscriptions auprès de votre CLIC : 02 14 47 55 30

Organisation : ASEPT, CLIC, CCAS Sannerville

Houlgate

Salle des fêtes - 10 boulevard des Belges

Dictée intergénérationnelle

► De 13h45 à 15h30

Participation des séniors et des élèves de CM2 de l'école de Houlgate

► Renseignements et inscriptions :

02 31 28 14 01 ou ccas@houlgate.fr

Organisation : Madame Dominique FROT Maire Adjointe en charge de la solidarité.



Dives sur Mer

Résidence DOMITYS « Les Safrans »

1 avenue Jean Isabelle

Voyagez grâce au casque de réalité virtuelle

► 14h

Animation grâce à du matériel professionnel, un casque « Lumeen », qui permet aux utilisateurs de voyager sans bouger.

16h : Entract' Gourmand offert (1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

► Renseignements et inscriptions :

02 58 23 00 00

ou sandrine.lesturgie@domitys.fr

Organisation : Domitys « Les Safrans »

Caen

Résidence HAPPYSENIOR

35/37 rue Fred Scamaroni

Olympiades

► De 14h à 16h

Venez partager un moment convivial autour d'une rencontre sportive adaptée aux séniors.

► Renseignements auprès de la résidence :

02 61 10 04 00

ou direction.scamaroni@happysenior.fr

Organisation : résidence HAPPYSENIOR

Saint Aubin sur Mer

Rendez-vous 14h

Mairie de Saint-Aubin-sur-Mer

41 rue du Maréchal Joffre

Rallye pédestre

« Découverte des villas de Saint-Aubin-sur-Mer »

► De 14h à 17h30

Plongez dans l'histoire et le charme balnéaire de Saint-Aubin-sur-Mer à travers un rallye pédestre, à la découverte de ses villas emblématiques.

Balade suivie d'un goûter.

► Places limitées à 20 personnes

► Renseignements et inscriptions :

02 31 97 30 24

ou mairie@saintaubinsurmer.fr

Organisation : CCAS de St Aubin sur Mer



Lion sur Mer

Cinéma Le Trianon à Lion sur Mer
Bd du Calvados

Ciné-Gôûter

► De 14h30 à 17h

Diffusion du film « Quand tu seras grand » suivie d'un goûter.

► Tarif : 2€

► Renseignements et inscriptions :

02 31 36 12 00

ou m.laronche@lionsurmer.fr

Organisation : CCAS de Lion sur Mer

Cabourg

Résidence DOMITYS « Le Carrousel »
4 Avenue André Thiers

Aquagym

► 15h

Séance dans la piscine de la résidence chauffée et sécurisée, dispensée par un professeur.

16h : Entract' Gourmand offert (1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

► Renseignements et inscriptions :

02 31 28 86 00

ou sarah.lambard@domitys.fr

Organisation : Domitys « Le Carroussel »

Ouistreham

Résidence services séniors Les Jardins d'Arcadie
93 avenue de la mer

Chorale

les Mat'lots d'Ouistreham

► De 15h à 17h

Chorale de chants marins suivie d'un goûter.

► Sans inscription

Organisation : Les Jardins d'Arcadie

Lion sur Mer

Cinéma Le Trianon à Lion sur Mer
Bd du Calvados

Défilé de mode

► De 17h15 à 18h30

Défilé de mode pour les séniors, présentation de vêtements modernes par le magasin Frou-Frou & Gabardines.

► Renseignements et inscriptions :

m.laronche@lionsurmer.fr

Organisation : CCAS de Lion sur Mer

Hérouville Saint Clair

L'atelier - Rue de Tikhvine

Pièce de théâtre

« Conversation avec ma mère »

► De 20h à 21h30

Comment un fils, en redécouvrant sa mère, se retrouve peut-être face à l'essentiel. Un beau moment de grâce, de légèreté et d'émotion qui fait mouche et frappe aux cœurs de tous les publics.

► Proposée dans le cadre de la journée des aidants

► Tarif : participation libre au chapeau

► Renseignements et inscriptions auprès du pôle séniors : **06 30 40 67 74**

Organisation : pôle séniors d'Hérouville saint clair

VENDREDI 10 OCTOBRE

Bernières sur Mer

Site du tennis

Rue Quintefeuille (face au camping)

Initiation au padel

► De 10h à 12h

(re)Découverte de cette activité adaptée en tenant compte des capacités de chacun.

- Renseignements et inscriptions auprès de Thierry SWIA TEK : 06 61 10 51 30 ou thierry.swiatek@wanadoo.fr

Organisation : Thierry SWIA TEK



Douvres la Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Séance de découverte du Qi Gong

► De 10h à 11h30

Qi gong et taiji quan à but santé basés sur la respiration interne (respiration ventrale) associés à des mouvements des bras et jambes. Séance animée par l'association ADAMEIC

- Renseignements et inscriptions avant le 03/10 : 02 31 37 18 04 ou adaj@adaj.org
- Organisation : ADAJ

Caen

Résidence DOMITYS - 30 rue du Docteur Tillaux

Apéritif en musique

► 11h15

Venez partager un moment convivial autour d'un apéritif en musique.

- Tarif : 2.60 €
 - Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : 02 58 23 04 00
- Organisation : Résidence DOMITYS
« Les Robes d'Airain »



Douvres la Délivrande

Station Radar 44

Musée franco-allemand du Radar

Route de Bénvy

Visite de la Station Radar 44

► 14h

Accompagné d'un guide bénévole pendant 1h30, découvrez un lieu stratégique du Débarquement de Normandie le 6 juin 1944, à travers deux bunkers, dont le plus grand enterré du Calvados avec ses 400 m². Découvrez un pan méconnu du conflit.

- Environ 100 marches
- Nombreux endroits pour s'asseoir
- Renseignements et inscriptions auprès du CLIC : 02 14 47 55 30 ou cliccaenouest@calvados.fr

Organisation : association des Amis Radar de Douvres

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

Temps dansant

► **De 14h à 15h30**

Venez danser en toute convivialité, atelier pour apprendre ou s'exercer.

- Renseignements et inscriptions avant le 03/10 : **02 31 37 18 04** ou adaj@adaj.org
Organisation : ADAJ

Caen

Résidence pour personnes âgées La Charité
53 boulevard de la charité

Mini-randonnée Bleue intergénérationnelle inclusive

► **De 14h à 15h30**

Parcours d'environ 2 kms autour de la résidence accessible à tous (sous réserve des conditions climatiques). Présence du chien médiateur de la résidence.

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **02 31 06 55 86**
ou angot-fa@chu-caen.fr

Organisation : résidence pour personnes âgées La Charité

Musée des Beaux-Arts de Caen

Le Château de Caen

Passage de relais

► **De 14h à 16h30**

Venez rencontrer les médiatrices du musée des beaux-arts pour découvrir les œuvres, vous familiariser avec le lieu et adopter la bonne pédagogie pour organiser par vous-mêmes une visite au musée avec vos petits-enfants.

- Renseignements et inscriptions auprès de la Mission Bien vieillir : **02 31 52 04 83**
ou animationseniors@caen.fr

Organisation : Service des publics du Musée des Beaux-Arts de Caen

Saint Contest

Relais Amical - 3 rue des Champs Bailly

Atelier Entretien Stimulation

► **De 14h15 à 16h15**

Cette activité permet de stimuler sa mémoire.

- Renseignements et inscriptions : **06 80 42 54 36**
ou relaisamical14@gmail.com

Organisation : Relais amical région caennaise

Caen

Résidence EMEIS - Les rives Saint-Nicolas

Séance de bois tibétains

► **De 14h30 à 15h30**

Cette activité favorise la relaxation grâce à des vibrations sonores.

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **02 31 86 12 00**
ou animation.caen@emeis.com

Organisation : résidence EMEIS les rives Saint-Nicolas



Courseulles sur Mer

Résidence DOMITYS « La Plage de Nacre »
50 rue du 8 mai

Marche active

► 15h

Au départ de la Résidence, circuit de 2kms entre la mer et le parc de l'Edit accompagné par les adhérents de Courseulles Running.

- ❏ Renseignements et inscriptions :
02 31 97 98 99 ou courseulles@domitys.fr
- Organisation : Domitys « La Plage de Nacre »



Cabourg

Résidence DOMITYS « Le Carrousel »
4 Avenue André Thiers

Exposition d'art

► 15h

Exposition et explications de peintures par Monsieur DELOGNE, artiste talentueux de la résidence. 16h : Entract' Gourmand offert (1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

- ❏ Renseignements et inscriptions :
02 31 28 86 00
ou sarah.lambard@domitys.fr
- Organisation : Domitys « Le Carroussel »

Fleury sur Orne

EHPAD Le Florilège - 26 grande rue

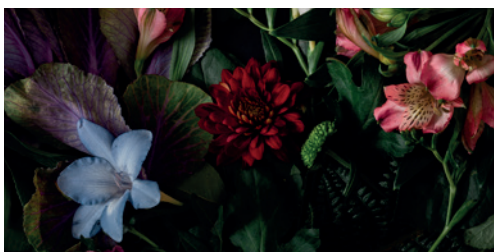
Art floral

► De 15h15 à 16h15

Nous vous proposons une activité florale organisée par l'animatrice de la résidence suivie d'un goûter. Vous pourrez également repartir avec votre composition.

- ❏ Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : 02 31 78 57 57
ou contact@le-florilege.fr
- ❏ Informations diverses : inscriptions obligatoires avant le 3 octobre.
Places limitées

Organisation : résidence Le Florilège



Cabourg

15 avenue du Président Raymond Poincaré

Visite guidée de la Villa du Temps retrouvé

► 16h

Située au cœur de la Ville de Cabourg, la Villa du Temps retrouvé est un lieu consacré au patrimoine de la Côte fleurie, à l'imaginaire de Marcel Proust, et aux cultures de la Belle Époque.

- ❏ Visite guidée de la Villa et visite libre de l'exposition « Louis Pasteur, l'art de la science »
- ❏ Renseignements et inscriptions auprès du CLIC : 02 14 47 55 30
ou cliccaenouest@calvados.fr

Organisation : CCAS Cabourg et la Villa du Temps retrouvé

SAMEDI 11 OCTOBRE

Luc sur Mer

Parc de la baleine

Eveil musculaire sur chaise et pique-nique partagé

► De 10h à 16h

Eveil musculaire sur chaise animé par Titaina, animatrice de l'Association de Gymnastique Volontaire de Luc. Moment musical. Apéritif suivi d'un pique-nique partagé. Après-midi ludique avec jeux en bois. Ouvert à tout public.

- Apéritif et desserts offerts par l'AGV de Luc et la résidence séniors EMERA de Luc. Chacun doit apporter son pique-nique. Présence de barnums.

- Informations et inscriptions :

AGV Luc **06 61 53 18 46**

ou Résidence EMERA **06 14 23 11 78**

ou par mail : **agv14530@gmail.com**

Organisation : association de Gymnastique Volontaire (AGV) de Luc-sur-Mer et la résidence séniors EMERA de Luc-sur-Mer

Dives sur Mer

Résidence DOMITYS « Les Safrans »

1 avenue Jean Isabelle

Concours de puzzles

► 14h

Concours de puzzles par équipe de 2 à 4 personnes. 16h : Entract' Gourmand offert (1 boisson chaude ou froide et une pâtisserie concoctée par le chef cuisinier de la résidence).

- Informations et inscriptions :

02 58 23 00 00

ou **sandrine.lesturgie@domitys.fr**

Organisation : Domitys « Les Safrans »

Caen

Résidence EMEIS - Les rives Saint-Nicolas

Concert

de la chorale des résidents

► De 15h à 16h

- Renseignements et inscriptions auprès de la résidence : **02 31 86 12 00** ou **animation.caen@emeis.com**

Organisation : résidence EMEIS les rives Saint-Nicolas ; Valérie, Professeure de chorale.



DIMANCHE 12 OCTOBRE

Hérouville Saint Clair

Salle de la fonderie - Avenue du haut crepon

Grand loto de la Semaine Bleue

► 14h

Loto au profit de l'association Envol qui œuvre pour améliorer le quotidien des résidents de la résidence du Val, notamment grâce à l'organisation d'un séjour vacances.

- Tarif : 3 € le carton

- Informations diverses : environ 1500 € de lots à gagner
Ouverture des portes à 13h

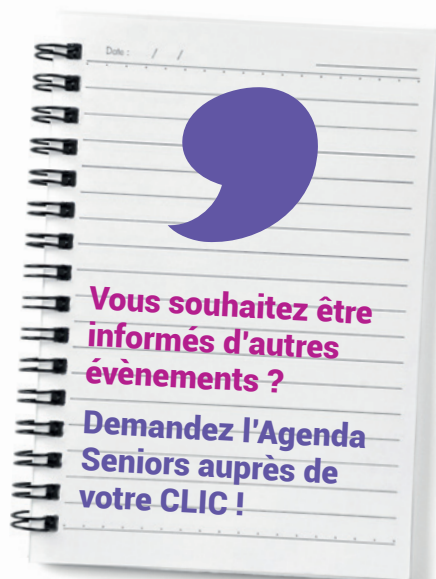
- Informations et inscriptions auprès du pôle séniors : **06 30 40 67 74** ou **seniorsccas@herouville.net**

Organisation : association Envol en partenariat avec l'AHQGD



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
TERritoIRES EN NORMANDIE





CLIC CAEN ÉLARGI

Antenne de Caen

Maison départementale des solidarités

1, place du Canada • 14000 Caen

Tél. : 02 14 47 50 74

Antenne de Douvres

Maison départementale des solidarités

Rue de l'Église • 14440 Douvres-la-Délivrande

Tél. : 02 14 47 55 30

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr