



DU 1^{ER} AU 8
OCTOBRE
2023



Centre de ressources pour personnes âgées



SEMAINE BLEUE

BALS • ANIMATIONS • CONFÉRENCES • JEU
VISITE • PROJECTION-DÉBAT • REPAS À THÈME



calvados.fr
f t i n



Programme Semaine bleue

CLIC Bessin

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

Carcagny

Salle des p'tits bals

« Bal des Seniors »

► 14h30

Le même jour à Houlgate, Carcagny, Le Bénvy-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.

- Tout public - 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

Bayeux

Jardin botanique - entrée rue du Chemin vert

Animation « Réveil musculaire »

► 10h

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Physiquement comme mentalement. Et cela passe aussi par le sport. Nul besoin de pratiquer des exercices trop intenses. Un parcours santé adapté vous permettra un réveil musculaire tout en douceur pour bien démarrer la journée. Animée par Alain BOUYOU de l'Espace Argouges et Pierre TRÉHIOU, kinésithérapeute.

- Tout public - Gratuit - Accueil dès 9h30
ORGANISATION : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux





Saint Vigor le Grand

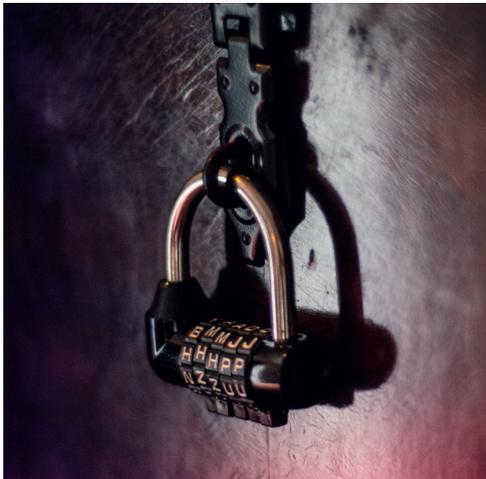
Espace L'Odyssee, 28 rue St Sulpice

Jeu « Escape game : les clés du bien vieillir »

► 14h30

A l'occasion de ce jeu collectif et ludique vous serez transportés en 2050. Au fil des années, ayant pris de très mauvaises habitudes, l'espérance de vie sur terre a considérablement chuté. A travers des énigmes à résoudre vous remonterez les couloirs du temps et devrez identifier les bonnes pratiques à mettre en œuvre pour bien vieillir.

Animé par Dyna'Meet



- Tout public - Gratuit - Durée : 1h30
- Informations et inscription auprès du CLIC :
02 31 51 10 72

ORGANISATION : Malakoff-Humanis
Commune de St Vigor Le Grand - CCAS de la
ville de Bayeux - CCAS de la commune
d'Isigny-sur-Mer - Résidence Les Falaises
Blanches - Résidence Mathilde - Résidence
ND La Charité - UFCV de Trévières
CLIC du Bessin

MARDI 3 OCTOBRE

Isigny-Sur-Mer

ZA Isypôle, rue du 19 mars 1962

Rendez-vous sur le parking de la fabrique pour
9h45

Visite guidée « La fabrique des caramels d'Isigny »

► 10h

Venez découvrir une entreprise qui fait perdurer la production des caramels au lait et au beurre depuis les années 30. Une fabrication 100% normande à base de matières premières rigoureusement sélectionnées pour des caramels de haute qualité. La visite sera suivie d'une découverte de la halle des produits du terroir.

- Tout public - 4 € par personne (règlement sur place) - Places limitées
Durée de la visite : ¾ d'heure
- Réservation obligatoire auprès de la Résidence Le Cœur d'Isigny avant le 27 septembre : **06 18 70 24 13**

ORGANISATION : Centre Communal d'Action Sociale de la ville d'Isigny-Sur-Mer





Bayeux

Résidence Domitys Les Falaises Blanches
4 chemin St Julien

Conférence « Vieillesse : qu'en est-il de votre mémoire ? »

► 14h30

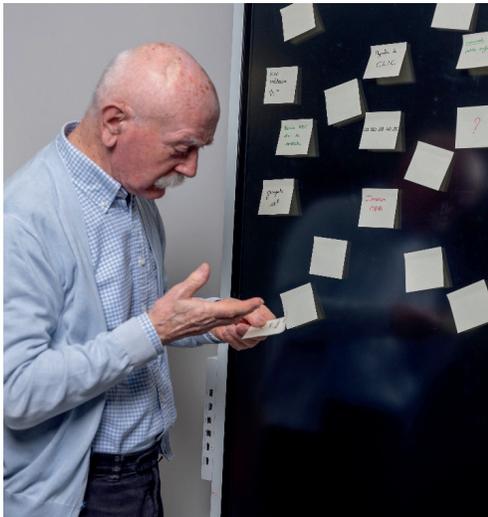
Où ai-je bien pu mettre mes clés ? Qu'est-ce que je suis venu chercher ici ? Ah ! Comment s'appelle cette comédienne déjà ? Autant de situations qui interpellent voire inquiètent. Rassurez-vous, il n'y a pas d'âge pour stimuler sa mémoire !

Animée par Tiphaine FERRAND, neuropsychologue.

- Tout public - Gratuit
- Inscription auprès de la Résidence :

02 31 10 44 00

ORGANISATION : Résidence Les Falaises Blanches



MERCREDI 4 OCTOBRE

Bayeux

Départ de la Grenouillère, Boulevard Eindhoven,
face au camping municipal des Bords de l'Aure

Marche bleue « Découvrez Bayeux autrement »

► 10h

En partant du site de la Grenouillère, partez à la découverte des bords de l'Aure. Cette promenade vous entrainera vers le Moulin Renard avec une halte à la Résidence Autonomie Clémenceau pour le petit parcours. Il se poursuivra vers l'Espace Naturel Sensible de la Vallée de l'Aure, pour le parcours le plus long. Une façon originale de découvrir ou redécouvrir la rivière qui irrigue le territoire et permet un point de vue sur une flore et une faune remarquables.

2 parcours adaptés PMR au choix ; moins de 1 km ou moins de 3 kms.

- Tout public - Gratuit - Accueil dès 9h30
 - Informations et inscription conseillée auprès d'Alain BOUYOU de l'Espace Argouges :
- 02 31 10 15 79**

ORGANISATION : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux





*Espace Public Numérique de l'Espace Argouges
48 bis rue de Beauvais*

Ateliers intergénérationnels

« Le codage ludique »

► 10h30 et 14h30

L'Espace Public Numérique de Bayeux vous propose de venir avec vos petits-enfants, à partir de 6 ans, pour découvrir Scratch®, un logiciel permettant un apprentissage ludique et éducatif de la programmation informatique : création de personnages, de sons, d'histoires, de jeux etc. Laissez exprimer votre créativité !

2 séances au choix ; l'une à 10h30 et l'autre à 14h30.

- **Durée : 1 heure - Gratuit - Places limitées**
Réservés aux habitants de Bayeux Intercom
- **Réservation obligatoire auprès de l'EPN :
02 31 92 11 08**
ORGANISATION : Déclic Numérique de Bayeux Intercom

*Résidence Autonomie Clemenceau
3 avenue Clemenceau*

Animation intergénérationnelle « Prenez la pose ! »

► 14h30

Ne vous prenez surtout pas au sérieux lors de cette séance photos avec les enfants. Rigolos, loufoques ou décalés, vos clichés seront prétextes à rire et à faire rire !

En partenariat avec le Centre de loisirs de l'Espace St Jean.

- **Tout public - Gratuit - Places limitées**
- **Inscription auprès de Mélodie, animatrice :
02 31 92 53 01**
ORGANISATION : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux

JEUDI 5 OCTOBRE

Bayeux

*Complexe sportif Eindhoven
Boulevard d'Eindhoven*

Animation « Sport seniors »

► 9h30

Réservée aux plus de 60 ans, cette séance de sport adaptée permet une pratique d'activités douces, destinées à travailler souplesse, équilibre, et mobilisation articulaire... Le tout dans la bonne humeur et la convivialité !

- **Tout public - Gratuit - Places limitées**
- **Réservation auprès du Service des sports de la ville de Bayeux : 02 31 51 60 65**
ORGANISATION : Ville de Bayeux

*Résidence Autonomie Clemenceau
3 avenue Clemenceau*

Repas à thème « Guinguette »

► 12h

Que mange-t-on lors d'un repas guinguette ? Un mix savamment dosé entre simplicité, tradition et esprit de fête !

- **Tout public - Tarif de 13 € - Places limitées**
- **Réservation obligatoire directement auprès de la résidence avant le 28 septembre :
02 31 92 23 24**
ORGANISATION : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux





Saint Vigor le Grand

Espace L'Odysée, 28 rue St Sulpice

Animation « Bal guinguette »

► 14h30

Sur des airs de salsa, de tango ou de valse joués par l'orchestre Tropico, les participants se donneront à cœur joie de virevolter tout au long de cet après-midi.

- Tout public - Accessible aux personnes à mobilité réduite - Gratuit sauf consommations (buvette sur place)
- Informations et inscription avant le 29 septembre auprès de Dolorès, animatrice de l'EHPAD : **02 31 92 01 49**
ORGANISATION : EHPAD Notre Dame de La Charité et Association des amis de Jean Bosco

Bayeux

Siège de Bayeux Intercom, Salle des commissions,
4 place Gauquelin Despallières

Conférence

« Adaptez votre logement »

► 14h30

Vous projetez de rénover et/ou d'adapter votre logement ? Des subventions existent. Quelles en sont les conditions ? Comment se faire accompagner ? Conseils et informations vous seront délivrés pendant cette conférence, notamment sur les aides financières possibles. Animée par Laurence CARRIÈRE, chargée d'opérations chez SOLIHA.

- Tout public - Gratuit - Entrée libre
- Renseignements : **02 31 53 73 73**
ORGANISATION : Bayeux Intercom SOLIHA - CDHAT

VENDREDI 6 OCTOBRE

Bayeux

Espace Public Numérique de l'Espace
Argouges - 48 bis rue de Beauvais

Ateliers numériques

« Soutenons les aidants »

► 10h30 et 14h30

En cette journée nationale des aidants, l'Espace Public Numérique de Bayeux propose 2 ateliers pour les proches qui accompagnent des personnes malades et/ou en perte d'autonomie afin de leur permettre de trouver des informations et ressources utiles sur Internet. 2 séances au choix ; l'une à 10h30 et l'autre à 14h30.

- Durée : 1 heure - Gratuit - Places limitées Réservés aux habitants de Bayeux Intercom
- Réservation obligatoire auprès de l'EPN : **02 31 92 11 08**
ORGANISATION : Déclic Numérique de Bayeux Intercom





Cinéma Le Méliès - 12 rue Genas Duhomme

Projection-débat

« La promesse de l'aidant »

► 14h

Découvrez l'œuvre cinématographique d'Edouard CARRION, La Promesse de l'Aidant.

Synopsis : Après une longue hospitalisation, Annie, une dame âgée, demande à retourner vivre chez elle... Antoine décide de tout gérer à la maison lorsqu'il apprend que sa femme est en perte d'autonomie à cause d'une maladie chronique. En présence du réalisateur, Sonia PODEVIN, psychologue, animera un débat, à l'issue de la projection, sur la place qu'occupe les proches aidants dans notre société.

- Tout public - Gratuit
- Informations et inscription conseillée auprès du CLIC : **02 31 51 10 72**

ORGANISATION : CRCAS Agirc-Arrco Normandie - Filières AVC, gérontologique, soins de suite/soins de support du Bessin-Prébocage - CFPPA du Calvados



Résidence Mathilde - 3 rue de Barbeville

Animation « Basket santé »

► 15h

Le Cercle Sportif Bayeux Basket propose du Basket Santé à destination des personnes souhaitant reprendre une activité physique et se maintenir en forme tout en s'amusant. Inutile de savoir jouer au basket, Robin vous entrainera dans une pratique adaptée que vous pourrez réaliser assis ou debout. Entracte gourmand offert à l'issue de l'animation.

- Tout public - Gratuit - Places limitées
- Réservation auprès de Marianne, animatrice de la Résidence : **06 40 23 02 15**

ORGANISATION : Résidence Mathilde

DIMANCHE 8 OCTOBRE

Bayeux

Résidence Domitys Les Falaises Blanches

4 chemin St Julien

Déjeuner dominical

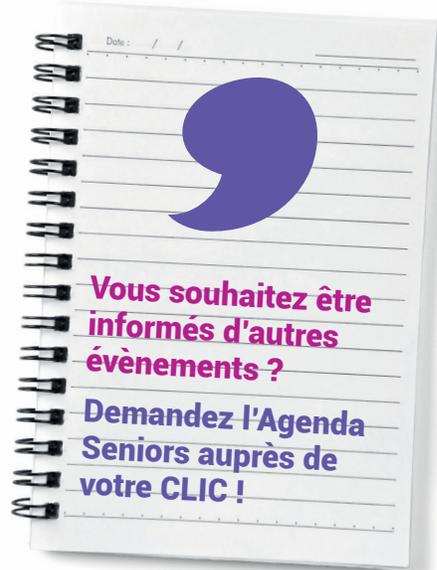
► 12h

Et pour finir cette semaine, venez profiter et partager un déjeuner en bonne compagnie.

- Tout public - Tarif de 21 € (hors boissons) Places limitées - Ouvert aux extérieurs
- Réservation obligatoire avant le 29 septembre auprès de la Résidence : **02 31 10 44 00**

ORGANISATION : Résidence Les Falaises Blanches





Centre de ressources pour personnes âgées

CLIC DU BESSIN
3 rue François Coulet
14400 BAYEUX
Tél. 02 31 51 10 72
clicbessin@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr



Action sociale Agée-tout
Comité régional de coordination
Normandie

