

# SEMAINE BLEUE



**DU 30 SEPTEMBRE  
AU 6 OCTOBRE 2024**

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



calvados.fr  
f x @ in v



Centre de ressources pour personnes âgées

**CLIC DU PAYS D'AUGE NORD**

14 rue de la chaussée Nival

14 130 PONT-L'ÉVÊQUE

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr



calvados.fr  
f x @ in v



Avec le soutien financier de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)

# Programme Semaine bleue

CLIC Pays d'Auge-Nord

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### Touques

Gymnase Levilain - avenue Charles de Gaulle

#### Journée découverte d'activités physiques adaptées

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Touques propose :

##### ► De 10h à 11h

• Basket santé

► Inscription auprès de Pays d'Auge Basket au 06 48 27 94 29

##### ► De 10h à 12h

• Mini stands découverte en partenariat avec les associations locales.

#### ET AUSSI :

• Vélo smoothie avec dégustation gratuite

• Démonstration de gestes qui sauvent par la Croix Rouge Française de la Côte Fleurie.

##### ► A partir de 14h

• Découverte de Touques avec l'association Touques Randonnées.

► Public +60 ans - Gratuit

► Renseignements : CCAS TOUQUES  
02 31 14 40 35



### Cabourg

Boulodrome de Cabourg - avenue de la Divette

#### Pétanque

##### ► De 10h à 12h

Le CCAS de Cabourg propose 3 séances de pétanque au cours de la Semaine Bleue.

► Public +60 ans - Gratuit.

► Inscription : Pôle de vie sociale - 02 31 28 88 88

### Pont-l'Évêque

EHPAD du Centre Hospitalier - 23 rue Rambault

#### Atelier peinture numérique sur tablette

##### ► De 10h à 12h

Prenez votre pinceau virtuel et lancez-vous dans la peinture numérique !

Atelier animé par les conseillers numériques du Département du Calvados en partenariat avec le Centre hospitalier de Pont-l'Évêque.

► Gratuit

► Public : réservé aux résidents de l'EHPAD

### Deauville

Rendez-vous devant la salle du Point de vue située avenue de la Mer

#### Réveil musculaire

##### ► De 10h à 12h

Le Centre Communal d'Action Sociale de Deauville vous invite à découvrir les bienfaits du sport en bord de mer. Séance animée par un éducateur d'activités physiques du service Front de mer.

► Public : +60 ans. Gratuit.

Nombre de places limité

► Inscription : Club Jacques Letarouilly  
02 31 88 29 97



### Saint-Hymer

Rendez-vous sur le parking face à l'église de Saint-Hymer

#### Balade botanique spéciale arthrose

##### ► De 14h30 à 16h30

Le CLIC du Pays d'Auge Nord vous invite à une balade au cours de laquelle Patrick Martin, guide botaniste et musicien, vous initiera aux vertus des plantes.

Le parcours n'est pas adapté aux personnes en fauteuil roulant ou à mobilité réduite.

► Public +60 ans et proches aidants

► Inscription : CLIC 02 14 47 54 94  
clicpaysdaugenord@calvados.fr



### Le Breuil-en-Auge

EHPAD Les Bougainvillées, lieu-dit « Le Plessis »

#### Atelier photos

##### «Gardons la flamme !»

##### ► De 14h30 à 16h30

Le temps d'une photo, devenez la star d'un film, visitez les plus belles merveilles du monde ou portez la flamme Olympique !». Atelier animé par les Conseillers numériques du Département du Calvados.

► Public : résidents et leurs proches.  
Ouvert aux non-résidents

► Inscription : EHPAD Les Bougainvillées  
02 31 65 05 65

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### Pont-l'Évêque

Gymnase Even - 13 rue de la Vicomté

#### Basket santé

► De 10h à 11h

Le Pays d'Auge Basket propose une séance découverte du Basket santé.

Accessible à tous, le Basket Santé contribue à améliorer le bien-être et la santé physique, morale et sociale. Les mouvements basés sur les gestes du basket deviennent des exercices efficaces, ludiques et amusants.

- Public +60 ans - Gratuit.
- Inscription auprès du Pays d'Auge Basket  
06 48 27 94 29



### Cabourg

Boulodrome de Cabourg - avenue de la Divette

#### Pétanque

► De 10h à 12h

Le CCAS de Cabourg propose 3 séances de pétanque au cours de la Semaine Bleue.

- Public +60 ans - Gratuit.
- Inscription : Pôle de vie sociale  
02 31 28 88 88

### Dozulé

Foyer Occupationnel  
pour Adultes vieillissants (FOA)

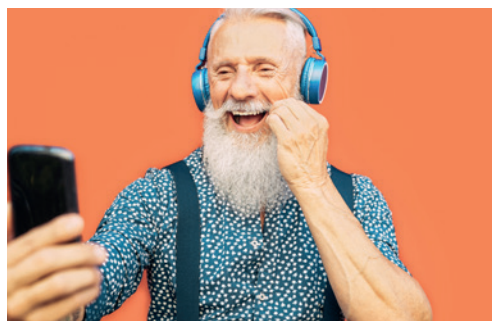
#### Atelier photos

«Gardons la flamme !»

► De 10h à 12h

Le temps d'une photo, devenez la star d'un film, visitez les plus belles merveilles du monde ou portez la flamme Olympique ! Atelier animé par les conseillers numériques du Département du Calvados et l'Espace Public Numérique (EPN) de Gonneville-en-Auge.

- Public : résidents et leurs proches



### Deauville

Club Jacques Letarouilly  
29 rue Albert Fracasse

#### Bouger pour garder la flamme

► De 10h à 12h

Le CLIC du Pays d'Auge Nord vous propose de concilier activité physique et équilibre alimentaire. Au programme, une séance de gym adaptée suivie de la confection d'une collation. Séance animée par une éducatrice en activités physiques adaptées.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription : CLIC 02 14 47 54 94  
clicpaysdaugenord@calvados.fr

### Cabourg

Résidence Domitys Le Carrousel  
4 avenue André Thiers

#### Qi gong

► De 10h30 à 11h30

La résidence Domitys Le Carrousel propose une séance découverte du Qi gong. Il s'agit d'une gymnastique douce permettant de rétablir l'équilibre pour prévenir les maladies ou renforcer le système immunitaire. Reposant sur la médecine chinoise, le Qi gong permet de faire circuler le souffle selon les méridiens du corps, au travers de mouvements lents, centrés sur la respiration du ventre.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription : Résidence Domitys  
Le Carrousel 02 31 28 86 00

### Houlgate

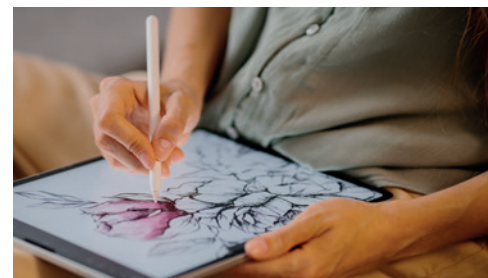
Salle des fêtes - 10 boulevard des Belges

#### Atelier peinture numérique sur tablette

► De 14h30 à 16h30

Prenez votre pinceau virtuel et lancez-vous dans la peinture numérique ! Atelier animé par les conseillers numériques du Département du Calvados et l'Espace Public Numérique (EPN) de Gonneville-en-Auge.

- Public : + 60 ans. Gratuit
- Inscription auprès du CCAS de Houlgate  
02 31 28 14 01



## MERCREDI 2 OCTOBRE

### La Rivière-Saint-Sauveur

Rendez-vous à l'Espace de vie sociale  
41 rue du Bourg

#### Marche botanique

► De 10h à 17h

L'espace de Vie Sociale de La Rivière-Saint-Sauveur propose une balade avec cueillette (matin), suivie d'un pique-nique (à apporter par chacun) et d'un atelier cuisine avec la cueillette du matin (après-midi).

- Public : + 60 ans. Gratuit
- Inscription : Espace de Vie Sociale de  
La Rivière-Saint-Sauveur - 06 37 42 68 94

### Dozulé

Salle des fêtes de Dozulé  
2 avenue Georges Landry

#### Bouger pour garder la flamme

► De 10h à 12h

Le CLIC du Pays d'Auge Nord vous propose de concilier activité physique et équilibre alimentaire. Au programme, une séance de gym adaptée suivie de la confection d'une collation. Séance animée par une éducatrice en activités physiques adaptées.

- Public : +60 ans. Gratuit
- Inscription : CLIC 02 14 47 54 94  
clicpaysdaugenord@calvados.fr



## Deauville

Rendez-vous au Club Jacques Letarouilly  
29 rue Albert Fracasse

### Animation intergénérationnelle autour du sport

► De 14h30 à 16h30

Le CCAS de Deauville propose aux seniors de participer à des activités sportives adaptées en compagnie des élèves de l'école Fracasse qui fréquentent les «mercredis loisirs».

- Public +60 ans et élèves de l'école primaire Fracasse de Deauville
- Inscription : Club Jacques Letarouilly  
02 31 88 29 97



## Dozulé

Salle des fêtes

2 avenue Georges Landry

Le rendez-vous se fera devant la salle du Point de vue

### Activités physiques variées

► A partir de 14h30

Découverte d'activités physiques adaptées variées (jeux sportifs avec ballons, parcours motricité, marche, tir à l'arc ...) encadrées par des éducateurs sportifs du foyer Jean Vasnier. Démonstration de gestes qui sauvent par la Croix Rouge de la Côte Fleurie.

- Public +60 ans, personnes en situation de handicap de moins de 60 ans, proches aidants. Gratuit
- Inscription : CLIC du Pays d'Auge Nord  
02 14 47 54 94

## Cabourg

Résidence Domitys Le Carrousel  
4 avenue André Thiers

### Self défense

► De 15h à 16h

La résidence Domitys Le Carrousel propose une séance découverte de self-défense. Adapté aux seniors, ce cours de défense personnelle vous aidera à rester vigilant et vous offrira des techniques faciles à mettre en œuvre si besoin.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription : Résidence Domitys Le Carrousel - 02 31 28 86 00

**JEUDI 3 OCTOBRE**

## Blangy-Le-Chateau

Gymnase intercommunal - rue des Sports

### Basket santé

► De 10h à 11h

Le Pays d'Auge Basket propose une séance découverte du Basket santé. Accessible à tous, le Basket Santé contribue à améliorer le bien-être et la santé physique, morale et sociale. Les mouvements basés sur les gestes du basket deviennent des exercices efficaces, ludiques et amusants.

- Public +60 ans
- Inscription auprès du Pays d'Auge Basket  
06 48 27 94 29



## Cabourg

Garden Tennis - 1 avenue Charles de Gaulle

### Tir à l'arc

► De 10h à 12h

Le CCAS de Cabourg propose une séance découverte du tir à l'arc.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription : Pôle de vie sociale  
02 31 28 88 88

## Pétanque

► De 10h à 12h

Le CCAS de Cabourg propose 3 séances de pétanque au cours de la Semaine Bleue.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription auprès du Pôle de vie sociale  
02 31 28 88 88



## Trouville-sur-Mer

La Roseraie - 28 rue du Manoir

### Atelier photos

«Gardons la flamme !»

► De 10h à 12h

Le temps d'une photo, devenez la star d'un film, visitez les plus belles merveilles du monde ou portez la flamme Olympique !

- Public : résidents et leurs proches

## Houlgate

Salle des fêtes - 10 boulevard des Belges

### Bouger pour garder la flamme

► De 10h à 12h

Le CLIC du Pays d'Auge Nord vous propose de concilier activité physique et équilibre alimentaire. Au programme, une séance de gym adaptée suivie de la confection d'une collation. Séance animée par une éducatrice en activités physiques adaptées.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription auprès du CLIC 02 14 47 54 94

## Honfleur

Jardin des personnalités - route de Trouville

### Marche adaptée

► A partir de 14h

Le centre socioculturel JSF et le CCAS de Honfleur proposent une marche adaptée à tous publics. Venez en famille !

- Gratuit. Tous publics
- Renseignements JSF 02 31 49 49 00



## Pont-l'Évêque

Marché couvert - place Foch

### Forum « Bien vieillir à Pont-l'Évêque »

► De 14h à 17h

Théâtre-forum « **Viellir, une chance à cultiver !** » par la compagnie Macédoine. Au détour de saynètes pleines d'humour et de bienveillance, les comédiens évoqueront l'art de bien vieillir. Une jolie manière de lutter contre les idées reçues.

**Stands d'information et animations :** Venez rencontrer et échanger avec les acteurs locaux, services et établissements du territoire Terre d'Auge qui, tout au long de l'année, vous accompagnent et facilitent la vie quotidienne dans les domaines des loisirs, le numérique, les démarches administratives, les services à domicile, les structures d'accueil et d'hébergement ...

**Démonstration de gestes qui sauvent par la Croix Rouge Française de la Côte Fleurie.**

- Gratuit. Entrée libre. Tous publics
- Renseignements auprès du CLIC 02 14 47 54 94

Marché couvert - place Foch

### Bouger pour garder la flamme

► De 15h à 16h30

Le CLIC du Pays d'Auge Nord vous propose de concilier activité physique et équilibre alimentaire. Au programme, une séance de gym adaptée suivie de la confection d'une collation. Séance animée par une éducatrice en activités physiques adaptées.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription auprès du CLIC 02 14 47 54 94

## Deauville

Club Jacques Letarouilly

29 rue Albert Fracasse

### Atelier peinture numérique sur tablette

► De 14h30 à 16h30

Prenez votre pinceau virtuel et lancez-vous dans la peinture numérique !

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription auprès du Club Jacques Letarouilly - 02 31 88 29 97



## Cabourg

Résidence Domitys Le Carrousel

4 avenue André Thiers

### Basket santé

► De 15h à 16h

Le Club de Basket de Cabourg propose une séance découverte du Basket santé. Accessible à tous, le Basket Santé contribue à améliorer le bien-être et la santé physique, morale et sociale. Les mouvements basés sur les gestes du basket deviennent des exercices efficaces, ludiques et amusants.

- Public +60 ans. Gratuit
- Inscription : Résidence Domitys Le Carrousel 02 31 28 86 00

## Le Breuil-en-Auge

EHPAD du breuil

### Basket santé

► De 15h à 16h

Le Pays d'Auge Basket propose une séance de Basket santé aux résidents des EHPAD de Pont-l'Évêque et du Breuil-en-Auge.

## VENDREDI 4 OCTOBRE

### La Rivière-Saint-Sauveur

Espace de vie sociale - 41 rue du Bourg

#### Atelier numérique

► De 10h à 12h

Le temps d'une photo, devenez la star d'un film, visitez les plus belles merveilles du monde ou portez la flamme Olympique !

► Gratuit. Public +60 ans et proches aidants

### Cabourg

Cabourg 1901 - Gymnase

19 avenue de la Divette

#### Pickleball

► De 10h à 12h

Le CCAS de Cabourg propose une séance découverte du pickleball. Il s'agit d'un sport de raquette pouvant se pratiquer à 2 ou 4 joueurs. A l'aide de raquettes à face pleine, les joueurs frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet de 91 cm de haut.

► Public +60 ans. Gratuit

► Inscription : Pôle de vie sociale

02 31 28 88 88



### Trouville-sur-Mer

Villa Médicis - 30 rue des Sœurs de l'Hôpital

#### Bouger pour garder la flamme

► De 10h à 12h

Le CLIC du Pays d'Auge Nord vous propose de concilier activité physique et équilibre alimentaire. Au programme, une séance de gym adaptée suivie de la confection d'une collation. Séance animée par une éducatrice en activités physiques adaptées.

► Public +60 ans. Gratuit

► Inscription auprès du CLIC - 02 14 47 54 94



### La Rivière-Saint-Sauveur

Rendez-vous à Espace de vie sociale,

41 rue du Bourg.

Vous serez ensuite accompagnés jusqu'à la Salle polyvalente, rue du Banc.

#### Speed dating dansant

► De 15h à 18h

Ravivez la flamme ou rencontrez des amis en musique.

► Public +60 ans. Gratuit

► Inscription : Espace de Vie Sociale de La Rivière-Saint-Sauveur - 06 37 42 68 94

### Houlgate

Salle des fêtes - 10 bd des Belges

#### Démonstration gestes qui sauvent

► De 14h30 à 16h30

A tout âge nous pouvons être amené à agir rapidement pour sauver la vie d'un proche ou de toute autre personne. Mieux vaut être averti pour savoir quoi faire lorsque la situation se présente. La Croix Rouge de la Côte Fleurie propose une démonstration de gestes qui sauvent.

► Gratuit. Tous publics

► Inscription auprès du CCAS de Houlgate

02 31 28 14 01

### Dives-sur-Mer

Résidence Domitys Les Safrans

1 rue Jean Isabelle

#### Tournoi multisports Wii

► De 15h à 17h

Quand l'activité physique rencontre le numérique, cela promet un moment amusant et convivial.

► Public +60 ans. Gratuit

► Inscription auprès de la résidence Domitys

Les Safrans - 02 58 23 00 00



## SAMEDI 5 OCTOBRE

### Honfleur

Parvis de l'Hôtel de ville

#### Flashmob

► A partir de 10h30

Depuis quelques mois, des séniors, accompagnés par le centre socioculturel Jeunes Seniors Familles (JSF) de Honfleur et l'Espace de Vie Sociale de La Rivière-Saint-Sauveur, préparent un spectacle de danse de rue à l'occasion de la Semaine Bleue. Venez les applaudir en famille !

► Gratuit. Tous publics

► Contacts : EVS La Rivière-Saint-Sauveur

06 37 42 68 94

et JSF Honfleur 02 31 49 49 00

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

### Blangy-le-Château

Salle des fêtes

#### « 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](mailto:faven@orange.fr)

ORGANISATION : Département du Calvados