

**VENDREDI 11 OCTOBRE**

**Courseulles sur Mer  
Résidence  
Domitys La Plage de Nacre**  
50 rue du 8 mai

**Forum séniors « le bien être à  
travers la mobilité »**

► 13h30/17h30

- Partenaires présents : CLIC, Séniors Compagnie, Adhap Services, association Les Volants de Nacre...
- Ouvert à tous
- Renseignement auprès de l'accueil au 02 31 97 98 99 ou par mail [courseulles@domitys.fr](mailto:courseulles@domitys.fr)

**Conférence « Prévention  
routière Sénior »**

► 14h

Animée par l'Adjudant-chef Morel  
Gendarmerie de Courseulles sur mer

- Entract'gourmand offert
- Inscription auprès de l'accueil au 02 31 97 98 99 ou par mail [courseulles@domitys.fr](mailto:courseulles@domitys.fr)

**Ouistreham  
EHPAD Rivabel'Age**

5 avenue du Colonel Dawson

**« Semaine bleue,  
le loto il n'y a pas mieux ! »**

► 15h/17h

Loto suivi d'un goûter

- Ouvert à tous
- Inscription à l'EHPAD : 02 31 08 35 00 ou [pasarivabelage@gmail.com](mailto:pasarivabelage@gmail.com)



**SAMEDI 12 OCTOBRE**

**Bretteville l'Orgueilleuse (Thue et Mue)  
Le Studio**

Place des Canadiens

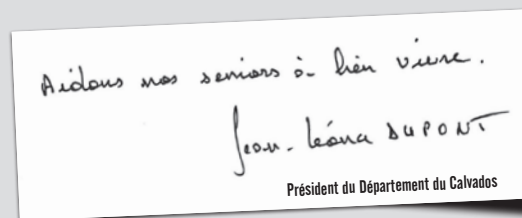
**Atelier « brico-répare »**

► 10h/12h30

Venez avec votre « petit matériel » à réparer (petit électroménager, couture, vélo...)

Animé par la commune de Thue et Mue

- En partenariat avec le SEL (Système d'Echange Local) de Thue et Mue
- Entrée libre
- Informations complémentaires : Médiathèque de Bretteville l'Orgueilleuse • 02 31 80 47 07



Centre de ressources pour personnes âgées

CLIC DE CAEN-OUEST  
Rue de l'église BP 56  
14 440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE  
02 31 37 64 64  
[cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)



**clie**  
de Caen-Ouest  
Centre de ressources pour personnes âgées

# SEMAINE BLEUE

**DU 7 AU 13 OCTOBRE 2019**

**GRAND BAL 50+  
ATELIERS · ANIMATIONS  
CONFÉRENCES**



# Programme Semaine bleue

CLIC Caen Ouest

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

### Aux 4 coins du Calvados

« Grand Bal des Seniors »

► De 14h30 à 19h

Aux 4 coins du Calvados seront proposés, le même jour, 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 car les surprises seront nombreuses.



- ◆ Entrée gratuite avec goûter
- ◆ Réservation obligatoire au 06 17 63 75 60 ou par mail : [faven@orange.fr](mailto:faven@orange.fr)
- ◆ A Bretteville-sur-Odon (Grange à Dîmes)
- ◆ Falaise (salle du Forum)
- ◆ Hérouville Saint-Clair (salle de la Fonderie)
- ◆ Saint Gatien des Bois (salle des fêtes)
- ◆ Carcagny (salle des p'tits bals)

## LUNDI 7 OCTOBRE

### Douvres la Délivrante Salle des baladins

Place des Marronniers

#### Ateliers scrapbooking et art floral

► 14h/17h

Animés par le Café associatif  
La Gare de Douvres la Délivrante

- ◆ Inscription auprès de l'association : [lagarededouvres@gmail.com](mailto:lagarededouvres@gmail.com) ou 06 63 47 32 95
- ◆ Participation financière demandée : 3€ pour le scrapbooking (Prévoir 5 ou 6 photos) / 5€ pour l'art floral

## MARDI 8 OCTOBRE

### Cheux (Thue et Mue) Salle Lefrançois

4 rue des Dentellières

#### Conférence sur les plantes sauvages du Calvados

► 10h/11h30

Intervention de Patrick MARTIN, botaniste

- ◆ En partenariat avec le CLIC de Caen Ouest et la commune de Thue et Mue
- ◆ Inscription : Mairie annexe de Cheux au 02 31 80 98 89

#### Balade botanique

► 14h/16h

Rdv à la Maison de la santé  
de Cheux, 1 rue du Bessin.

Animée par Patrick MARTIN, botaniste

- ◆ En partenariat avec le CLIC de Caen Ouest et la commune de Thue et Mue
- ◆ Inscription : Mairie annexe de Cheux au 02 31 80 98 89



### Blainville-sur-Orne Au Parc Fleury

A proximité de la Résidence La Roseraie  
4 bis rue du Général Leclerc

#### Après midi jeux découvertes

► 14h/16h30

Proposé et animé par le service animation  
seniors et la ludothèque de Blainville-sur-Orne.

- ◆ Inscription auprès du service animation seniors 02 31 53 62 72/06 75 66 95 28 ou [animationseniors@blainville-sur-orne.fr](mailto:animationseniors@blainville-sur-orne.fr)

## MERCREDI 9 OCTOBRE



### Bretteville l'Orgueilleuse (Thue et Mue) Le Studio

Place des Canadiens

#### Atelier culinaire (légumes anciens/zéro déchet), suivi d'une dégustation des mets cuisinés

► 9h30/12h30

Animé par l'association « Les P'tites Fourchettes »

L'atelier se prolongera en début d'après midi, pour ceux qui le souhaitent, avec la mise en pot de la gelée, la décoration des pots et la fabrication d'un livret photos en souvenir de l'atelier.

- ◆ En partenariat avec la commune de Thue et Mue
- ◆ Inscription avant le 4 octobre : [lesptitesfourchettes@gmail.com](mailto:lesptitesfourchettes@gmail.com) ou 06 13 06 04 71
- ◆ Une participation financière vous sera demandée

### Ouistreham Riva Bella EHPAD Rivabel'Age

5 avenue du Colonel Dawson

#### La nature dans vos mains Atelier floral

► 15h/17h

- ◆ Ouvert à tous
- ◆ Inscription à l'EHPAD : 02 31 08 35.00 ou [pasarivabelage@gmail.com](mailto:pasarivabelage@gmail.com)
- ◆ Participation financière demandée : 5€

### Ouistreham Riva Bella Résidence Les Jardins d'Arcadie

93 avenue de la mer

#### Repas autour d'un menu de saison « zéro gaspillage »

► 12h

- ◆ 20€ (apéritif, entrée, plat, dessert) / Menu enfant 10€
- ◆ Inscription avant le 23 septembre : à l'accueil de la résidence ou au 02 31 25 21 78

#### Promenade ramassage des déchets sur la plage avec les enfants d'une école

► 12h

Rdv au rez de chaussée de l'établissement

- ◆ Accessible pour les personnes à mobilité réduite
- ◆ Inscription avant le 23 septembre : à l'accueil de la résidence ou au 02 31 25 21 78



## JEUDI 10 OCTOBRE

### Douvres la Délivrante Salle des Baladins

Place des Marronniers

#### Pièce de théâtre « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? »

par la Compagnie Vol de nuit  
► 14h

Plongez dans une émission de télévision interactive sur le « bien vieillir »...  
Proposée par le CLIC de Caen Ouest,  
en partenariat avec l'ASEPT et la Mairie de Douvres la Délivrante

- ◆ Inscription au CLIC de Caen Ouest : [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr) ou 02 31 37 64 64

### Luc sur Mer EHPAD Côte de Nacre

12 rue Marin Labbé

#### Conférence sur les différentes mesures de protection

► 16h30

Animée par l'UDAF, ATMP ATC-ACSEA

- ◆ Ouvert à tous
- ◆ Renseignements et inscription auprès de l'EHPAD : 02 31 25 53 00

