

# SEMAINE BLEUE



**DU 30 SEPTEMBRE  
AU 6 OCTOBRE 2024**

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

**Clic**  
de Caen-Ouest

**Calvados**



LE DÉPARTEMENT

**calvados.fr**  
f x @ in

# Programme Semaine bleue

CLIC Caen-Ouest

**LUNDI 30 SEPTEMBRE**

## Courseulles-sur-Mer

*Courts couverts - Parc de l'Edit*

### Initiation au tennis santé

► De 9h45 à 11h

Une initiative du Tennis Club de Courseulles/  
Bernières.

*Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai*

### Loto

► 14h30

Au profit de la ligue contre le cancer

► Renseignements : 02 31 97 98 99



## Bernières-sur-Mer

*Salle de la Mer - Place du 6 juin*

### Présentation du sport-santé

► De 13h45 à 17h

Conférence et ouverture de l'exposition  
« Aux sports citoyens » des Archives du  
Département

Quizz sur le sport adapté

Présentation du projet Centre Sport Santé  
Autonomie de Bernières-sur-Mer

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer

## Douvres-la-Délivrande

*Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église*

### Séance découverte d'Aïkido

► De 14h30 à 15h30

L'Aïkido est un art martial de paix. Il apporte  
la souplesse, l'équilibre et le bien être par une  
bonne respiration, des mouvements adaptés et  
des déplacements.

Séance animée par le club d'Aïkido de Douvres  
la Délivrande

► Tarif : 4€

► Renseignement et inscription  
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04  
ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)

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

## Ouistreham

*Résidence services séniors*

*Les Jardins d'Arcadie - 93 avenue de la mer*

### Gym mémoire

► De 15h45 à 16h45

Venez découvrir et participer à cet atelier animé par Siel Bleu

- Inscription : 02 31 25 21 78  
ou [ouistreham@jardins-arcadie.fr](mailto:ouistreham@jardins-arcadie.fr)

## Douvres-la-Délivrande

*Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église*

### Séance découverte du yoga

► De 10h à 11h30

Pratique basée sur la respiration et l'écoute des sensations.

*Animée par Isabelle Aureau*

- Tarif : 4€
- Renseignement et inscription  
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04  
ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)



*Route de Bénvy*

## Visite en groupe du Musée du Radar

► A 10h30

Durée : 1h30

La visite intérieure des bunkers n'est pas accessible aux PMR.

- Renseignement et inscription :  
CLIC au 02 14 47 55 30  
ou [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

*Ciné Nacre - 5 allée du temps libre*

## Ciné partage

► 14h15

Diffusion du film « Le grand bain » suivi d'un goûter

- Tarif : 3.5€
- En partenariat avec le CCAS de Douvres la Délivrande, l'ADAJ et Ciné Nacre

## Courseulles-sur-Mer

*EHPAD Westalia - 1 chemin de la Délivrande*

### Initiation au tennis santé

► De 15h30 à 16h30

- Inscription au 02 31 25 52 55  
ou [animation.westalia@mutuelle-mbv.fr](mailto:animation.westalia@mutuelle-mbv.fr)

*Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai*

## Journée sport santé

► De 10h à 16h

Venez découvrir des sports adaptés : football, tennis, basketball.

- Renseignement et inscription :  
02 31 97 98 99 ou [courseulles@domitys.fr](mailto:courseulles@domitys.fr)

## Bernières-sur-Mer

Salle de la Mer - Place du 6 juin

### Yoga adapté

► De 11 h à 12 h

Le Yoga sur chaise est une pratique accessible et bénéfique pour seniors. Il est rassurant et efficace pour renforcer les muscles. Il améliore la posture et réduit les risques de chute.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec ACTES & Yoga by'a.

► Renseignement et inscription :

02 31 96 45 47

ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)

Tennis couvert - Chemin de Dessous le Marais

### Tennis Santé

► De 14h à 15h

Bouger, recréer une dynamique et prouver qu'on peut pratiquer ce sport sans se faire mal. Tout le monde peut pratiquer ! Avec des gestes moins violents, des balles en mousses moins rapides, des raquettes légères, en abaissant la hauteur du filet et en réduisant l'espace de jeu. Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec Tennis Club de Courseulles/Bernières.

► Renseignement et inscription :

02 31 96 45 47

ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)



**MERCREDI 2 OCTOBRE**

## Langrune-sur-Mer

Cyclerie Dynamo - Parc des Chasses

1 route de Courseulles

Entrée par le portail marron

### Pas d'âge pour faire et refaire du vélo électrique !

► De 9h30 à 16h30

Découverte et essai du vélo électrique  
Remise en selle et accompagnement personnalisé.

Conseils et informations pratiques.

► Renseignement et inscription:

06 65 54 21 93 ou [1cafe5pailles@lilo.org](mailto:1cafe5pailles@lilo.org)

Parc des Chasses

### Après-midi jeux

► De 14h30 à 17h

Les enfants et les aînés partageront un moment convivial autour de différents jeux, suivi d'un goûter.

Animé par la ludothèque Jeux m'amuse.

Une initiative du CCAS de Langrune sur Mer.

## Blainville-sur-Orne

Résidence La Roseraie

4 bis rue du général Leclerc

### Thé dansant intergénérationnel avec cours de danse adaptée

► De 14h à 17h

Un goûter sera offert aux participants pour clôturer cet après midi.

Une initiative du service animation seniors de Blainville sur Orne.

► Sans inscription

► Renseignement : 02 31 53 62 72

06 75 66 95 28

ou [animationseniors@blainville-sur-orne.fr](mailto:animationseniors@blainville-sur-orne.fr)

## Courseulles-sur-Mer

EHPAD Westalia - 1 chemin de la Délivrande

### Initiation au Qi Gong

► De 11h à 11h45

- Inscription au 02 31 25 52 55  
ou [animation.westalia@mutuelle-mbv.fr](mailto:animation.westalia@mutuelle-mbv.fr)

## Douvres-la-Délivrande

Salle Léo Ferré - 12 voie des alliés

### Séance découverte de l'activité équilibre-souplesse

► De 10h à 11h30

Exercices d'équilibre debout,  
suivis d'étirements allongé, assis, debout.

Animée par Emeline AUBERT DOZEVILLE.

- Renseignement et inscription  
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04  
ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)



## Thue Et Mue

Le Studio - 12 place des Canadiens  
à BRETTEVILLE L'ORGUEILLEUSE

### Animation sécurité routière

► 14h

Avec la participation d'élèves du Lycée Arcisse  
de Caumont. Repassez le code de la route.  
Évaluez concrètement le périmètre de visibilité  
d'un chauffeur poids lourd.  
Prenez connaissance des zones d'angles  
morts autour du véhicule.

Animation proposée par le CCAS  
de Thue et Mue

## Ouistreham

Résidence services seniors

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 d'aujourd'hui.

- Inscription : 02 31 25 21 78  
ou [ouistreham@jardins-arcadie.fr](mailto:ouistreham@jardins-arcadie.fr)

## Luc-sur-Mer

EHPAD EMERA Côte de Nacre

12 rue Marin Labbé

### Fitness doux et ludique en réalité virtuelle

► De 14h30 à 16h30

Utilisation d'un casque virtuelle et grâce à  
vos mouvements, vous vous baladerez autour  
d'une île paradisiaque...

## 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.  
Une initiative du CCAS de Saint Aubin sur Mer,  
en partenariat avec le Club de la Joie de Vivre.

- Renseignement ou inscription :  
02 31 97 30 24  
ou [mairie@saintaubinsurmer.fr](mailto:mairie@saintaubinsurmer.fr)



## Bernieres-sur-Mer

École de Voile - Place du North Nova

### Présentation de la pratique de la voile légère

► De 14h à 15h30

Présentation du matériel avec conseils et réglages.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec le Club de Voile de Bernières/ Mer

- Renseignement et inscription :  
02 31 96 45 47  
ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)

*Tennis couvert - Chemin de Dessous le Marais*

### Découverte du Padel

► De 16 h à 17 h

Comment faire du sport en famille entre grands-parents, parents et petits-enfants ?  
Le Padel est le sport idéal, une activité physique en s'amusant.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec Tennis Club de Courseulles/ Bernières.

- Renseignement et inscription :  
02 31 96 45 47  
ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)



**JEUDI 3 OCTOBRE**

## Bernieres-sur-Mer

*Tennis couvert*

*Chemin de dessous le marais*

### Lancement d'un cycle

« air batterie »

► De 10h à 11h

La air batterie s'apparente à de la gym synchronisée avec des baguettes, rythmée avec de la musique.

Activité adaptée aux capacités de tous.  
Séance animée par Siel bleu.

- 4 séances d'1h - 2€/séance
- Inscription auprès du CLIC de Caen Ouest :  
02 14 47 55 30  
ou [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)



*Salle de la Mer - Place du 6 juin*

### Gym équilibre

► De 14h à 15h

Faire correspondre les mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne.

Séance animée par Siel bleu.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer.

- Renseignement et inscription :  
02 31 96 45 47  
ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)

*Tennis couvert*  
*Chemin de dessous le marais*

## **Tennis-fauteuil**

► **De 11 h à 12 h**

Le tennis-fauteuil est un handisport qui s'adresse aux personnes dont le handicap ne permet pas ou plus la pratique du tennis « traditionnel ».

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec le Tennis Club de Courseulles/ Bernières.

- Renseignement et inscription :  
**02 31 96 45 47**  
ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)

*Salle de la Mer - Place du 6 juin*

## **Yoga adapté**

► **De 15h30 à 16h30**

Le Yoga sur chaise est une pratique accessible et bénéfique pour seniors. Il est rassurant et efficace pour renforcer les muscles. Il améliore la posture et réduit les risques de chute.

Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer en partenariat avec ACTES & Yoga by'a.

- Renseignement et inscription :  
**02 31 96 45 47**  
ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)

## **Courseulles-sur-Mer**

*Cinéma de la Gare - 16 place du 6 juin*

### **Ciné Débat**

► **15h**

Projection du film « Ma vie est un défi » suivi d'un débat en présence de l'association France Parkinson, Madame PODEVIN, psychologue et le CLIC.

Une initiative du CCAS de Courseulles sur Mer.

- Inscription obligatoire (places limitées) :  
**02 31 36 17 57**

*Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai*

## **Conférence filmée : L'importance de la nutrition sur le « Bien vieillir »**

► **15h**

- Renseignement et inscription :  
**02 31 97 98 99** ou [courseulles@domitys.fr](mailto:courseulles@domitys.fr)



## **Lion-sur-Mer**

*Cinéma Le Trianon*

### **Ciné Goûter**

► **14h30**

Diffusion du film « Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire ».

Une initiative du CCAS de Lion sur Mer.

- Tarif : 2€
- Sur inscription auprès du CCAS :  
**02 31 36 12 00**  
ou [m.laronche@lionsurmer.fr](mailto:m.laronche@lionsurmer.fr)

## Douvres-la-Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

### Séance découverte de la sophrologie

► De 10h30 à 11h30

Discipline qui allie exercices de respiration et mouvements du corps

Animée par Séverine BERT

- Tarif : 4€
- Renseignement et inscription  
(avant le 26/09) 02 31 37 18 04  
ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)



## Saint-Aubin-sur-Mer

Mairie - 41 rue du Maréchal Joffre

### Rallye pédestre : découverte du patrimoine de Saint Aubin sur mer sous un nouveau jour

► De 14h à 17h30

Venez découvrir autrement les venelles secrètes, bâtisses remarquables et lieux insolites de la commune. Balade suivie d'un goûter.

- Renseignement et inscription :  
02 31 97 30 24  
ou [mairie@saintaubinsurmer.fr](mailto:mairie@saintaubinsurmer.fr)
- Groupe limité à 20 participants

## Luc-sur-Mer

EHPAD EMERA Côte de Nacre

12 rue Marin Labbé

### Conférence sur le thème « sport et vieillissement »

► De 14h à 16h

Intervention sur les bienfaits de l'activité physique sur le vieillissement et le bien être psychique.

- Inscription à l'intention de Madame Lebec :  
02 31 25 53 00  
ou [accueilcotedenacre@emera.fr](mailto:accueilcotedenacre@emera.fr)

## VENDREDI 4 OCTOBRE

### Thaon

Maison du Temps Libre - 15 bis Grande Rue

### Thé dansant

► 14h30 à 17h30

Une initiative du CCAS de Thaon.

- Inscription : 02 31 80 01 50  
ou [veronique.mairiethaon@orange.fr](mailto:veronique.mairiethaon@orange.fr)





## Douvres-la-Délivrande

Centre socio culturel ADAJ - 8 rue de l'église

### Séance découverte du Qi Gong

► De 10h à 11h30

Activité basée sur la respiration associée à des mouvements des bras et jambes.

Animée par l'association ADAMEIC.

- Tarif : 4€
- Renseignement et inscription (avant le 26/09) 02 31 37 18 04 ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)



Route de Bény

### Visite en groupe du Musée du Radar

► A 14h30

Durée : 1h30

La visite intérieure des bunkers n'est pas accessible aux PMR.

- Renseignement et inscription : Centre socio culturel ADAJ 02 31 37 18 04 ou [adaj@adaj.org](mailto:adaj@adaj.org)

Centre Culturel C3 Le Cube

3 allée du Temps Libre

### Lancement du parcours culturel

► De 14h30 à 16h

Le Cube vous propose en partenariat avec le CLIC un parcours culturel autour du spectacle Dale recuerdos (je pense à vous) de la compagnie des Hommes, qui valorise les récits d'un groupe de séniors du territoire.

Le parcours se compose de 4 dates :

- **Vendredi 4 octobre de 14h30 à 16h** : visite guidée du Cube, présentation du parcours et des spectacles de la saison. Gratuit.
  - **Vendredi 29 novembre à 14h** : Spectacle « Dale recuerdos » de la Compagnie des Hommes (une création participative où des seniors du territoire montent sur scène pour raconter leurs souvenirs) et rencontre avec les artistes et les participants au projet à l'issue de la représentation. Tarif réduit à 5€ pour les participants au parcours.
  - **Dimanche 1er décembre à 17h** : Film « Les vieux » au Cinéma Cinénacre (place offerte sur présentation du billet de spectacle du Cube dans le cadre du partenariat ciné-spectacle).
  - **Décembre** : enregistrement d'un podcast radio avec des lycéens. Gratuit.
- Renseignement et inscription auprès de votre CLIC : 02 14 47 55 30 ou [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

## Bernières-sur-Mer

Salle de la Mer - Place du 6 juin

### Clôture de la semaine dédiée au sport santé et avis des participants

► De 15h à 17h

Les participants et les partenaires qui ont participé aux activités dédiées au sport santé sur la commune, sont invités à une collation offerte pour les remercier de leur participation. Une initiative du CCAS de Bernières sur Mer.

► Inscription : 02 31 96 45 47  
ou [contact@bernieres-sur-mer.com](mailto:contact@bernieres-sur-mer.com)



## Courseulles-sur-Mer

Résidence Domitys - 50 rue du 8 mai

### Challenge kilométriques sur vélo fixe

► Toute la journée

► Renseignement et inscription :  
02 31 97 98 99 ou [courseulles@domitys.fr](mailto:courseulles@domitys.fr)

## SAMEDI 5 OCTOBRE

### Luc-sur-Mer

Gymnase Chabriac - 2,8 rue du Dc Tessel

#### Initiation

#### à la danse tahitienne

► De 15h à 17h

Après une vingtaine de minutes de « spectacle-démonstration » de danse tahitienne, les participant(e)s de tous âges seront invité(e)s à danser eux-mêmes sous la conduite de l'animatrice du groupe. Une initiative de l'association AGV Luc sur Mer.

► Renseignement : 06 61 53 18 46  
ou [v.huetpouthas@orange.fr](mailto:v.huetpouthas@orange.fr)

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

### Carcagny

Salle des p'tits bals, hameau de Saint-Léger  
chemin des Bigards

#### « 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



## ET TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

### Bernieres-sur-Mer

*Salle de la Mer - Place du 6 juin*

#### **Exposition « Aux Sports citoyens ! »**

► **Du mardi au vendredi - De 10h à 12h et de 14h à 17h**

L'exposition vous entraîne à la découverte des archives du sport conservées aux Archives du Calvados. Vous plongerez ainsi dans l'histoire d'un siècle d'évolutions du mouvement sportif en lien avec les transformations de notre société.

Plusieurs thèmes sont abordés de la démocratisation de la pratique sportive au sport inclusif en passant par sa féminisation et sa professionnalisation mais aussi le sport scolaire.

Vous découvrirez également quelques figures, événements et particularités du sport local parfois méconnus.

### Douvres-la-Délivrande

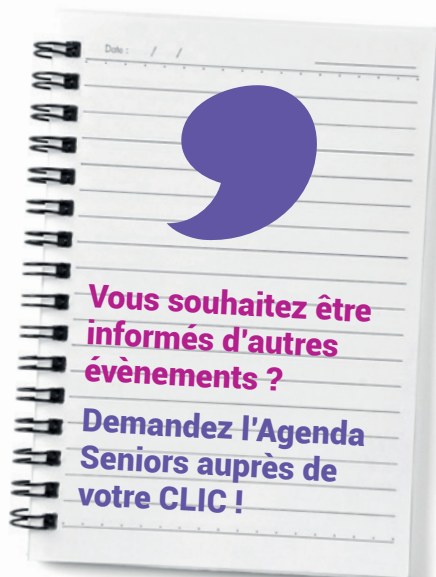
*Centre Aquatique Aquanacre - 1 allée du Temps Libre*

#### **Découverte d'activités**

► **Du mardi au vendredi - De 10h à 12h et de 14h à 17h**

Participer gratuitement à un cours d'aquasports et fitness.

► Inscription : 02 31 25 35 60 ou sur [moncentreaquatique.com](http://moncentreaquatique.com)



Centre de ressources pour personnes âgées

CLIC DE CAEN-OUEST

Rue de l'église

14 440 DOUVRES-LA-DELIVRANDE

02 14 47 55 30

cliccaenouest@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr

