

Le bal des seniors du Calvados ouvre la Semaine Bleue

So14!

ENTRÉE GRATUITE

Le Bal des Seniors

AVEC ORCHESTRE

Dimanche 1^{er} Octobre 2017

DANS 4 VILLES DU CALVADOS

RENDEZ-VOUS À
CARCAGNY / HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR /
SAINT PIERRE-SUR-DIVES / SAINT RÉMY-SUR-ORNE

Avec le Département du Calvados et l'association Dansez et laisiez

f So14, tellement Calvados | #So14



calvados.fr



À l'occasion de la Semaine Bleue du 1^{er} au 8 octobre prochains, les CLIC du Calvados organisent des animations à destination des seniors et de leur entourage.

En préambule de cet événement, le Département invite, gratuitement, ses aînés à danser le dimanche 1er octobre dans 4 communes du Calvados.

Le bal des seniors : 1 date, 4 villes, 4 bals, 4 orchestres

Le Département organise le dimanche 1^{er} octobre de 14 h 30 à 19 h le Bal des seniors. Au son d'orchestres réputés, les aînés sont invités à la danse... sur parquet.

Avis à tous les amoureux de thés dansants !



- **Carcagny**, salle des p'tits bals
Orchestre Alexandre Monnier

COMPLET

- **Hérouville-Saint-Clair**, salle de la Fonderie
Orchestre Tropico

COMPLET

- **Saint-Pierre-en-Auge**, salle des fêtes
Pascal Desmet et la chanteuse Katia

- **Saint-Rémy-sur-Orne**, salle des fêtes
Orchestre Carte Blanche

Réservation obligatoire au 06 17 63 75 60 ou
faven@orange.fr

La semaine bleue des CLIC, du 1^{er} au 8 octobre 2017

La Semaine Bleue constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

Cet événement est l'occasion pour les CLIC du Calvados d'organiser tout au long de la semaine des animations, ateliers, conférences, débats... autour d'un thème national, cette année : « *A tout âge, faire société* ».

L'objectif est de permettre de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent nos aînés dans notre société.

Programme du CLIC du Bessin

CLIC du Bessin
3 rue François Coulet - 14400 BAYEUX
Tél. 02 31 51 10 72
clic@marie-bayeux.fr



• **Lundi 2 octobre**

14h30 > atelier « tablette numérique »

A l'Espace Public Numérique 16, Rue Emile Demagny à Isigny-sur-Mer

Vous envisagez l'achat d'une tablette ou vous êtes tout simplement curieux... Venez découvrir et vous initier à cet outil de communication devenu incontournable. Prêt de tablette à chaque participant.

† Ouvert à tous - 9,50 € par personne l'atelier de 2 h

Inscription auprès du CLIC du Bessin : 02 31 51 10 72

ORGANISATION : Espace Public Numérique (EPN) d'Isigny Omaha Intercom - CLIC du Bessin

18h > soirée numérique « les réseaux sociaux »

A l'Espace public Numérique 48 bis, rue de Beauvais à Bayeux

Connectez-vous au monde via Facebook®, Twitter® ou encore Instagram®...
Créez et utilisez votre compte tout en protégeant vos données personnelles.

† Ouvert à tous - Gratuit - Inscription auprès de l'EPN : 02 31 92 11 08

ORGANISATION : Espace Public Numérique (EPN) de Bayeux

CLIC du Bessin

• **Mardi 3 octobre**

10h30 > ateliers « bien-être »

A la Résidence Autonomie Le Coeur d'Isigny 12, Avenue de la Tour
du Pin à Isigny-sur-Mer

Exercez vos zygomatiques grâce au yoga du rire de 10h30 à 11h30 et faites vous dorloter le temps d'une séance individuelle de massage assis et de réflexologie palmaire (massage des mains) de 13h30 à 17h30.

† Ouvert à tous - Gratuit

Renseignements et Inscription auprès de la Résidence

02 31 22 04 79 - CLIC du Bessin

12h > repas à thème « le légume à l'honneur ! »

A la Résidence Autonomie Clémenceau 3, avenue Clémenceau à Bayeux

Quoi de plus convivial que de s'inviter autour d'une bonne table qui respecte la saisonnalité des produits !

† Ouvert à tous - Tarif de 12,20 €

Inscription obligatoire avant le 27 septembre auprès du CCAS : 02 31 51 60 74

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

• Mercredi 4 octobre

14h30 > animation « les jeux en bois »

A la Résidence Autonomie St Floxel 52, Avenue Clémenceau à Bayeux

Des quilles, des palets, de l'huile de coude et de l'agilité, (re)découvrez les jeux qui font la joie des petits comme des grands pour cette animation intergénérationnelle.

† Ouvert à tous - Gratuit

Inscription conseillée auprès du CCAS : 02 31 51 60 74

ORGANISATION : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux - Espace St Jean de la ville de Bayeux

• Jeudi 5 octobre

14h > animation « plaisir des gourmets »

A la Salle des fêtes Rue du Beau Site à Saint-Vigor-Le-Grand

D'où nous vient le plaisir de la table ? Christelle COLLEY nous présentera l'évolution de notre rapport à l'alimentation à partir d'une présentation dynamique et ludique. A l'issue des échanges, Yannick YON, chef du restaurant « Histoire de goût », réveillera nos papilles en réalisant devant nous une recette de déclinaison de fruits de saison. Dégustations, calendrier de recettes 2018 et autres surprises attendent les participants.

† Ouvert à tous - Gratuit

Inscription obligatoire auprès du CLIC : 02 31 51 10 72 - Places limitées

ORGANISATION : CARSAT Normandie - Résidences Autonomie Clémenceau, St Floxel et Le Coeur d'Isigny - Résidence Domitys Les Falaises Blanches - Résidence Les Hauts de l'Aure - Malakoff Médéric - CLIC du Bessin

14h30 > Animation « Ioto »

A la Résidence Beau Soleil Lieu-dit Les Castelets à Ellon

Envie de défier le hasard ? De nombreux lots à gagner lors de cette animation organisée par l'association « Un Rayon de Soleil »

† Ouvert à tous - Tarifs à partir de 3 € la carte - Tous les bénéfices sont reversés aux résidents pour financer les sorties Inscription avant le 26 septembre auprès de la Résidence : 02 31 51 29 30

ORGANISATION : Résidence Beau Soleil - Association Un Rayon de Soleil

- **Vendredi 6 octobre**

14h > journée nationale des aidants « comment aider sans s'épuiser ? »

A la Salle des fêtes Route de Condé à Aunay-sur-Odon

8,3 millions de personnes aident un proche en France. Les aidants sont à la fois très nombreux et très souvent seuls. Tantôt soignants, tantôt confidents, aimants, souffrants... virtuoses de l'improvisation aux multiples facettes, les aidants ont également besoin de soutien, d'écoute et de soins pour eux. Alors comment aider sans s'épuiser ?

† Ouvert à tous - Gratuit - Entrée libre - Si besoin de covoiturage contacter le CLIC : 02 31 51 10 72

ORGANISATION : Filières AVC, maladies chroniques, gérontologiques et soins palliatifs du Bessin/Pré-Bocage

- **Samedi 7 octobre**

14h30 > atelier cuisine « la pomme sous toutes ses formes »

A la Résidence Domitys Les Falaises Blanches 4, Chemin St Julien à Bayeux

Produit phare de la période automnale et emblème de notre terroir, la pomme se décline à l'infini. Testez vos connaissances sur les différentes variétés et assistez à la préparation de mets délicieux à partir du fruit de nos vergers.

† Ouvert à tous - Gratuit

Inscription auprès de la Résidence : 02 31 10 44 00

ORGANISATION : Résidence Domitys

14h30 > animation musicale

A la Résidence Les Hauts de l'Aure 1, Rue de la Pigache à Saint-Vigor-Le-Grand

L'ensemble vocal caennais ARPADOR interprètera un répertoire inspiré du vaudeville « La Belle Hélène » d'OFFENBACH. Venez découvrir une mise en scène aussi déjantée que les textes originaux, un vrai moment de joyeuse folie musicale à ne pas manquer !

† Ouvert à tous - Gratuit

Inscription auprès de la Résidence : 02 31 51 93 78

ORGANISATION : Résidence Les Hauts de l'Aure

- **Dimanche 8 octobre**

12h > repas à thème « déclinaison de pommes »

A la Résidence Domitys Les Falaises Blanches 4, Chemin St Julien à Bayeux

Et pour finir cette semaine bleue 2017 sur une note festive, venez partager un repas aux saveurs automnales : Tatin aux pommes et boudin noir, Magret de canard aux pommes et tagliatelles, Tarte fine aux pommes et sa glace vanille...

† Ouvert à tous - Tarif de 15 €

Inscription obligatoire avant le 7 octobre auprès de la Résidence : 02 31 10 44 00

ORGANISATION : Résidence Domitys

Programme dans le Pays d'Auge sud

CLIC du Pays d'Auge Sud
Cour Matignon - 14100 Lisieux
Tél. : 02 31 61 66 42
clicpas@orange.fr



• **Lundi 2 octobre**

10h > « Découverte de l'arboretum »

A la maison des insectes, Rue Roger Aini à Lisieux

Avec le Réseau Lexovien d'échanges de savoirs Pot de convivialité offert.

‡ Inscription au CLIC

14h30 / 16h > Spectacle de la troupe « les déréseunables »

A la salle Mosaïc, 13 Boulevard Pasteur à Lisieux

Avec le Réseau Lexovien d'échanges de savoirs Pot de convivialité offert par le CLIC

‡ Inscription au CLIC

• **Mardi 3 octobre**

9h30 à 11h30 > atelier informatique « la photo : prise de vue, transfert, retouche, et réalisation d'un calendrier avec photos ».

Rendez-vous au PIJ CYB - Mos@ïc, Boulevard Louis Pasteur, à Lisieux

Il est nécessaire d'apporter son appareil photo numérique pour participer à l'atelier (première séance : marche en extérieure pour les prises de vue). Atelier en 3 séances. Séances suivantes le jeudi 05/10 et le vendredi 06/10.

‡ Inscription au CLIC

10h > présentation de l'université inter-âges et des activités « plaisir, partage, culture ».

Au Théâtre de Lisieux, rue au char, 14100 Lisieux

‡ Inscription au CLIC

10h > initiation à la téléphonie portable smartphone

A la salle du CLIC – Cour Matignon, Lisieux

Initiation au tactile, prise de photos et envoi, lancement d'une alerte par géolocalisation. Proposé par Présence Verte.

‡ Inscription au CLIC

14h30 > conférence « atelier equilibrez-vous »

A la résidence OBEO – 21 Chemin De Rocques - Lisieux

Gym douce permettant de travailler l'équilibre et les postures Avec l'ASEPT - Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires bas-normands.

‡ Inscription au CLIC

20h > conférence « directives anticipées et personne de confiance »

A l'EHPAD La Barillière - 57 rue de l'Oppidum - RN13 - 14100 ST DESIR

Pot de convivialité offert. Avec l'association JALMALV

f Inscription au CLIC

- **Mercredi 4 octobre**

9h30 > randonnée à la découverte d'Orbec et du matériel de géolocalisation

Départ devant la mairie d'Orbec

Par Présence Verte et le Réseau Lexovien d'échanges de savoirs.

f Inscription au CLIC (Co-voiturage possible au départ de Lisieux)

15h > exposition d'objets et tableaux normands, spectacle de danses normandes et dégustation de produits locaux avec goûter intergénérationnel pour tous

A l'EHPAD Korian Villa Bérat - 70 rue du Général Leclerc à Lisieux

f Inscription au CLIC

14h30 > quizz musical pour tous.

A l'EHPAD maison de cure de l'hôpital - 10 rue d'Ecosse à Lisieux

f Inscription au CLIC

- **Vendredi 6 octobre**

14h > journée nationale des aidants

A la salle Mosaïc, 13 Boulevard Pasteur à Lisieux

Réunion d'information, suivie d'un concert de clôture par un claveciniste et un hautboïste de l'Orchestre régional de Normandie, clavecin prêté par l'Orchestre régional de Normandie

f Inscription conseillée auprès du CLIC

14h - 16h > atelier sur le « sommeil »

Rendez-vous : MARPA Les Rivages de la Touques, Route de Livarot à Fervaques

Comprendre le fonctionnement du sommeil et avoir des astuces pour faire face aux difficultés d'endormissement, Pot de convivialité offert (seconde séance le vendredi 13/10) Proposé par l'ASEPT Basse Normandie.

f Inscription aux deux séances auprès du CLIC

- **Samedi 7 octobre**

14h > 5^e école des fans seniors : chant et instrument

Rendez-vous à Mos@ïc, Boulevard Louis Pasteur, à Lisieux

« Vous aimez la musique, vous aimez chanter ou vous jouez d'un instrument, retrouvez-nous pour jouer ou chanter seul(e), avec des voisins, des amis, vos petits-enfants ou vos neveux ! Inscrivez-vous au CLIC et donnez-nous le titre de vos chansons ! »

f Sans inscription (sauf pour les personnes désirant se produire : fournir le titre de la chanson) :

Inscription au CLIC pour les chanteurs et musiciens.

Programme du CLIC du Pays d'Auge nord

CLIC du Pays d'Auge Nord
14, rue de la Chaussée Nival
14130 Pont-l'Évêque
Tél. : 02 31 65 38 71



- **Lundi 2 octobre**

de 9h à 13h30 > Visite de la fromagerie de livarot

Départ de Trouville-sur-Mer à 9H00. Arrêts prévus à Deauville et Pont-l'Évêque. Retour prévu vers 13h30 à Trouville-sur-Mer

‡ Inscription obligatoire auprès du CLIC du Pays d'Auge Nord 02 31 65 38 71 ou auprès des résidences partenaires pour leurs résidents - Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

- **Mardi 3 octobre**

de 14h à 15h : le beurre

Résidence La Pommeraie CAMBREMER

La résidence La Pommeraie reçoit la Ferme des Pâtis. Venez découvrir la méthode de fabrication du beurre

‡ 02 31 63 59 59 - Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles (priorité aux résidents)

de 14h - 15h30 > « Plat normand'ises » atelier les Normandises

Résidence Domitys Le Carrousel CABOURG - 4 avenue André Thiers

‡ Réservation au 02 31 28 86 00 (dans la limite des places disponibles - priorité aux résidents).

de 15h a 16h > « feuille de brick a l'andouille, camembert et pomme » atelier les Normandises

Résidence Villa Beausoleil DEAUVILLE - 7 route des CréActeurs

‡ Réservation au 02 31 88 40 00

- **Vendredi 6 octobre**

15h > pièce de théâtre

Résidence DOMITYS Le Carrousel CABOURG

Par la troupe Pantalonnades

‡ 02 31 28 86 00 Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

de 14h30 a 18h > thé dansant

MJC de Trouville-sur-Mer - Chemin des Marais à TOUQUES

Envie de danser ? Rendez-vous au thé dansant offert par le Centre communal d'Action Sociale de la Ville de Trouville-sur-Mer

‡ CCAS de Trouville-sur-Mer - 02 31 14 65 53

Tous publics - Entrée libre - Gratuit

- **Mercredi 4 octobre**

de 14h à 15h > « mille-feuille pomme/poire » atelier les Normandises

Résidence La Vallée d'Auge DOZULÉ - Avenue d'Ornano

☎ Réservation au 02 31 85 08 50

15h > Deauville d'hier à aujourd'hui

Résidence Villa Beausoleil DEAUVILLE

Comment la station balnéaire de Deauville a évolué au fil des années

☎ 02 31 88 40 00

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

de 15h à 16h > démonstration « la dentelle au fuseau »

Résidence Vallée d'Auge DOZULÉ

Démonstration animée par Mme Henry

☎ 02 31 85 08 50

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

de 15h30 à 16h30 > « tarte aux pommes et crumble aux pommes » atelier les Normandises

Résidence La Roseraie TROUVILLE-SUR-MER - 28 rue du Manoir

☎ Réservation au 02.31.14.65.53

de 16h30 à 17h30 > « dessert Normand'ises » atelier les Normandises

Résidence La Pommeraie CAMBREMER - Avenue des Tilleuls

☎ Réservation au 02 31 63 59 59

17h > conférence les normands en grande-bretagne

Résidence DOMITYS Le Carrousel CABOURG

Conférence autour d'un thé avec Louise Morales

☎ 02 31 28 86 00

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

- **Jeudi 5 octobre**

Toute la journée

Expo-photos des ateliers cuisine et découverte du menu « Normand'ises ».

de 10h à 12h > Balade à Dives-sur-mer

Rendez-vous devant l'office de tourisme

Pour bien démarrer la journée, découverte de la ville de Dives-sur-Mer

de 14h à 15h30 > Lecture de contes

Résidence Vallée d'Auge DOZULÉ

Rencontre intergénérationnelle suivie d'un goûter. Avec la participation de l'école maternelle Françoise Dolto.

☎ 02 31 85 08 50 Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

de 14h30 à 16h30 > Folklore normand

DIVES-SUR-MER - Salle Nelson Mandela - Avenue de la Liberté

Démonstration de danses normandes par l'assemblée folklorique de Lisieux La Normand'hier et présentation des costumes et instruments de musique. Dégustation de produits normands.

Stands : apiculture, bibliothèque...

☎ CLIC du Pays d'Auge Nord 02 31 65 38 71- Tous publics - entrée libre - Gratuit

Toute la journée

Expo-photos des ateliers cuisine et découverte du menu « les normand'ises »

- **Vendredi 6 octobre**

15h > pièce de théâtre

Résidence DOMITYS Le Carrousel CABOURG

Par la troupe Pantalonnades

☎ 02 31 28 86 00 Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

de 14h30 à 18h > thé dansant

MJC de Trouville-sur-Mer - Chemin des Marais à TOUQUES

Envie de danser ? Rendez-vous au thé dansant offert par le Centre communal d'Action Sociale de la Ville de Trouville-sur-Mer

☎ CCAS de Trouville-sur-Mer - 02 31 14 65 53

Tous publics - Entrée libre – Gratuit

- **Samedi 7 octobre**

10h > aquagym

Villa Beausoleil DEAUVILLE

Pour rester en forme, rien de tel qu'un cours d'aquagym

☎ 02 31 88 40 00

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

15h à 17h > goûter normand

Résidence DOMITYS Le Carrousel CABOURG

Conférence et dédicace de Béatrice Cartier, auteur de Ouistreham-Riva-Bella, « le temps d'une escale»

☎ 02 31 28 86 00

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

14h30 à 16h30 > Quizz sur la Normandie

Résidence Vallée d'Auge DOZULÉ

Quizz suivi d'une dégustation de fromages

☎ 02 31 85 08 50

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

- **Dimanche 8 octobre**

Documentaire sur la Normandie

Résidence Vallée d'Auge DOZULÉ

f Horaires sur demande - 02 31 85 08 50

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

Pièce de théâtre par l'être enchanté

Résidence La Pommeraie CAMBREMER

par l'association l'Être Enchanté

f Horaires sur demande - 02 31 63 59 59

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

Programme du CLIC de Falaise

CLIC de Falaise
4, rue de la Résistance, bât. B
14700 Falaise
Tél. : 02 31 41 41 91



- **Lundi 2 octobre**

de 14h à 16h > atelier « café de la vue »

A la salle des fêtes, 4 rue du moulin à Tan, à MOULINES

Le CLIC de Falaise et la Mutualité Française Normandie, vous proposent des informations sur les défauts et pathologies visuels ainsi que les signes d'alerte. Venez découvrir les aides techniques spécifiques pour la basse-vision et des conseils pratiques pour adapter votre environnement à votre pathologie visuelle.

† **Places limitées, sur inscription auprès du CLIC**

- **Mardi 3 octobre**

14h30 > réunion d'information « bien chez soi »

A la salle des fêtes, Rue du Bary, à EPANEY

L'adaptation du logement est un facteur déterminant pour préserver sa mobilité et son autonomie. Comment le rendre pratique et sûr ? Quels obstacles peuvent facilement être évités ? A qui s'adresser ? Comment financer les travaux ? Autant de questions auxquelles répondra l'organisme SoliHa expert de l'adaptation de l'habitat.

† **Possibilité de s'inscrire à 3 ateliers à l'issue de la conférence**

- **Jeudi 5 octobre**

14h30 > conférence « la santé passe par mon assiette »

A la salle des fêtes, 5 route de Villers, à SOULANGY

L'alimentation peut prévenir ou retarder l'apparition de certaines maladies. Une diététicienne vous propose de mettre en lumière les habitudes alimentaires adaptées à son âge et à ses besoins et des conseils pratiques pour choisir les bons aliments. Halte aux idées reçues !

† **Possibilité de s'inscrire à 2 ateliers à l'issue de la conférence**

Programme du CLIC du Bocage

CLIC du Bocage
1, avenue du Général de Gaulle
14500 Vire
Tél : 02 31 66 26 20



- **Lundi 2 octobre**

de 14h à 16h30 > « atelier numérique »

Au CLIC DU BOCAGE 1 Avenue Général de Gaulle, à VIRE NORMANDIE

Atelier de sensibilisation aux solutions innovantes du bien vivre/bien vieillir et à la prévention des risques au domicile. Animé par TECH SAP OUEST

‡ Réservation auprès du clic du Bocage 0231662620

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

- **Mercredi 4 octobre**

20h > soirée théâtrale et musicale

A la salle de la Halle Michel Drucker, 1 rue des Halles, à VIRE Normandie

Sur scène : 2 groupes lauréats du festival de théâtre étudiant « Les Fous de la Rampe » 2017

- Compagnie : GGK (Durée : 45 mn)
- Compagnie : Les Editions [dere] (Durée : 25-30 mn)

Entre les deux représentations, MILENA (Milena Martin, violoncelliste originaire de Vire), finaliste du Tremplin Phénix de Caen en 2017 donnera un concert. (Durée : 25-30 mn)

Soirée proposée par l'association Les Virevoltés, en partenariat avec « Université Normandie ».

‡ Tarif : gratuit - Sans réservation dans la limite des places disponibles

- **Jeudi 05 octobre**

9h circuit de 10kms et à 14h - 8kms > randonnée bleue

Départ salle des fêtes de Champ du Boulc covoiturage possible depuis Condé

Deux randonnées au choix avec possibilité de marcher pour la journée. Apporter votre pique-nique. Repas à l'abri en cas d'intempéries.

Collation offerte par le CLIC du Bocage

‡ Renseignement : Office du tourisme de Condé et Druance 0231692764

Gratuit sans inscription

14h30 > découverte de la médiathèque et de ses collections

A la médiathèque de VIRE, rue du Chênedollé

Découverte suivie de lectures

‡ Sur inscription avant le mardi 03 Octobre au 0231662710

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

- **Vendredi 6 octobre**

De 14h à 17h > journée des aidants familiaux : comment aider sans s'épuiser ?

A Aunay sur Odon, salle des fêtes, route de Condé

Stands d'informations, lecture de témoignages, conférence débat « être aidant au quotidien », projection « paroles d'aidants et silence ! on parle ! »

‡ 02.31.51.13.20 Tous publics - entrée libre - Gratuit

Programme du CLIC de Caen couronne

17, avenue Pierre Mendès France
Bât. F2 - 1^{er} étage
BP 10519 - 14035 CAEN CEDEX 1
Tél. : 02 50 22 40 20



- **Lundi 2 octobre**

À l'EHPAD Le Jardin d'Elsa

Rue Elsa Triolet à Ifs

10h – Marche bleue

Marche avec les enfants de la crèche, suivi d'un lâcher de ballons.

Tramway ligne A - Arrêt Jean Vilar et Modigliani. Ligne bus 7 et 17 - Arrêt Jean Vilar.

Au Pôle seniors Mathilde de Normandie

Salle animation polyvalente de l'EHPAD - 2, rue Avicenne -14000 Caen
(perpendiculaire au 44, boulevard Raymond Poincaré)

De 14h à 17h30 : Première Journée Gériatologique

14h - Ouverture de la journée par le vice-président et la direction du CCAS

14h15 - Présentation de la Plateforme des services à domicile.

Les différentes missions de l'aide et du soin à domicile, et le projet de service polyvalent d'aide et de soins à domicile du CCAS (SPASAD)

15h15 - Échanges avec le public

15h30 - Présentation de l'EHPAD Mathilde de Normandie.

Les missions de l'Unité de Vie Alzheimer, les chambres d'hébergement temporaire et le projet de pôle d'activités et de soins adaptés (PASA).

Le projet d'animation et de vie sociale de l'EHPAD Mathilde de Normandie

16h45 - Échanges avec le public

17h - Clôture. Visite du Pôle Séniors.

Organisation : CCAS ville de Caen - Service animation – Vie Sociale – DSRPA

‡ Sur réservation au tél. : 02 31 35 64 40 ou mail : ehpad.mathilde@caen.fr

À la Résidence Médicis

3, chemin rural de Saint-Germain à Carpiquet - Ligne de bus 3 - Arrêt cité Bellevue

À partir de 14h30 - Vente de vêtements

Avec la boutique itinérante « Frou-Frou et Gabardines ». Goûter offert.

‡ Renseignements au 02 31 25 33 00 ou par mail : medicis-carpiquet@domusvi.com

Portes ouvertes

Pôle seniors d'Hérouville-Saint-Clair. Résidence du val

504, quartier du Val à Hérouville-Saint-Clair - Ligne bus 4 - Arrêt Le Val

De 10h à 17h > Repas à thème « Américain » pour tous

Renseignements et inscription au 02 31 45 77 77

Résidence autonomie Jean Jaurès à Ifs

3, allée Hector Berlioz à Ifs Bourg

De 9h à 17h

Contacts et informations Mme POITVIN, déléguée RPA 07 87 16 79 05 - rpa@ville-ifs.fr

Diverses activités seront également proposées sur la ville d'Ifs.

Contacts et infos M. PAILLETTE / CCAS Ifs - 02 31 35 26 95

- **Mardi 3 octobre**

Au Pôle seniors d'Hérouville-Saint-Clair

504, quartier du Val à Hérouville-Saint-Clair

Ligne 4 - Arrêt Le Val

De 10h à 12h

Sensibilisation à la sécurité routière, révision du code de la route.

À la Résidence Médicis

3, chemin rural de Saint-Germain à Carpiquet

Ligne de bus 3 - Arrêt cité Bellevue

De 12h30 à 16h - Rendez-vous à la Résidence Médicis

12h30 - Repas offert par la résidence Médicis

15h - Médiation animale avec l'association « À vue de truffe ».

Goûter offert.

‡ Réservation au 02 31 25 33 00 ou par mail : medicis-carpiquet@domusvi.com

À l'IRTS - Hérouville-Saint-Clair

11, rue Guyon de Guercheville à Hérouville-Saint-Clair

Tramway B - Arrêt stade Prestavoine

Ligne de bus 5 - Arrêt Stade Prestavoine

Lignes de bus 8-14-61-62 - Arrêt Allendé

De 14h à 17h - Conférence et table ronde : « Personnes âgées dépendantes, familles et accompagnants professionnels : quelles relations ? »

Interventions :

- Nadia VEYRIE, formatrice à l'IRTS : « L'évolution de la famille et le déplacement des rôles de l'entourage auprès d'une personne âgée dépendante ».

- Annie STOKER, psychologue : « Le rôle des aidants familiaux ».

‡ Sur inscription par téléphone au 02 31 54 42 42 ou par mail : cgendrot@irtsnormandiecaen.fr

Ouvert à tous.

À l'EHPAD Mathilde de Normandie

Salle animation polyvalente 2, rue Avicenne à Caen

15h - Conférence : « Voyages en Egypte, des Normands au pays des pharaons au XIX^e siècle »

Avec M. De Marcovitch du Musée de Normandie.

Organisation : CCAS ville de Caen - Service animation

Vie Sociale – DSRPA – Tél. : 02 31 84 15 72

‡ Sur réservation au tél. : 02 31 35 64 40 ou mail : ehpad.mathilde@caen.fr

À l'EHPAD Le Florilège

26, Grande Rue à Fleury-sur-Orne

15h - Activités manuelles « Carte de fleurs séchées »

Pot de convivialité offert.

‡ Inscription jusqu'au 02/10 au 02 31 78 57 57 dans la limite des places disponibles.

À la Résidence Les Pensées

10, route d'Harcourt à Fleury-sur-Orne. Bus 23 - Arrêt Château d'eau de Fleury

15h - Chorale et chant en musique

Suivi d'un goûter offert.

‡ Renseignements et réservation au 02 31 34 17 18

De 15h à 17h - Chorale et danses avec le Club de la Retraite Active

‡ Renseignements et inscription : au 02 31 45 77 77

• Mercredi 4 octobre

EHPAD Mathilde de Normandie - Caen

10h30 - Marche Bleue « À chacun son rythme »

Rendez-vous devant le stade Héлитas (avenue Albert Sorel à Caen)

Au programme :

- un tour de la Prairie pour les marcheurs avertis ;
- un tour de stade Héлитas pour les marcheurs modérés.

Les résidents de l'EHPAD Mathilde de Normandie seront accompagnés par les enfants du Centre de Loisirs Horizon Jeunesse du quartier de la Guérinière pour faire le tour du Stade Héлитas.

Il est proposé que chaque participant porte un vêtement bleu.

Organisation : CCAS ville de Caen - Service animation – Vie Sociale – DSRPA - Tél. : 02 31 84 15 72

‡ Renseignements auprès du Service Animation – Vie Sociale du CCAS de Caen Tél. : 02 31 52 04 83

À l'EHPAD La Charité

53, boulevard de la Charité, à Caen

14h30 - Journée sur « Les bienfaits de l'activité physique »

À partir de 10h30 : Présentation du vélo connecté CYCLÉO.

Par la société COTTOS MÉDICAL.

Test de Cycléo toute la journée sur inscription.

‡ Ouvert à tous. Inscriptions pour démonstrations au 07 63 43 50 80

13h30 - 14h30 - Atelier de gym douce

Avec l'association SIEL BLEU
(prévoir une tenue adaptée).

14h30 - 15h15 - Conférence : « Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées »

Par le Dr Gilles LOGGIA, Service de gériatrie, médecin responsable RPA, CHU de Caen
et le Dr Antoine DESVERGÉE, Service de médecine physique et réadaptation, CHU de Caen.

15h30 - 17h - Présentation d'outils connectés d'activité physique pour la personne âgée.

‡ Renseignements et inscriptions : 07 63 43 50 80

12h : Le repas des résidences seniors du CCAS de la ville de Caen

AU MENU : *Cassolette de pétoncles, pintades aux raisins et poêlée automnale, salade fromage, crumble pommes rhubarbe et fruits rouges.*

† Inscription obligatoire auprès de chaque établissement. Dans la limite des places disponibles.

Tarifs, inscriptions et renseignements auprès des établissements :

- Résidence Seniors du Chemin Vert - 2, allée du Rossignol à Caen - Tél. : 02 31 73 26 56
- Résidence Seniors de la Grâce de Dieu - 1, rue Cardinal Lavigerie à Caen - Tél. : 02 31 52 14 54
- Résidence Seniors de la Guérinière - 10, place de la Justice à Caen - Tél. : 02 31 82 28 54
- Résidence Seniors de la Haie Vigné - 29 bis, rue Damozanne à Caen - Tél. : 02 31 79 09 26
- Résidence Seniors de la Pierre Heuzé - 6, rue Montcalm à Caen - Tél. : 02 31 93 14 41
- Résidence Seniors Victor Priout - 9, rue de l'Engannerie à Caen - Tél. : 02 31 15 38 54
- Résidence Seniors de la Folie Couvrechef - 18, allée du Bosphore à Caen - Tél. : 02 31 44 23 71

Au Pôle seniors d'Hérouville-Saint-Clair

Salle de La Fonderie – 1, avenue du Haut Crépon

Ligne 4 - Arrêt Drakkar ou Ligne 8 - Arrêt Fonderie

14h30 à 17h30 - Marche bleue intergénérationnelle « S'habiller en bleu ! »

2 parcours possibles : Une grande et une petite boucle.

14h30 : Départ de la salle de La Fonderie pour les deux parcours.

Jeux de plein air à La Fonderie, avec un goût et fraîcheur à l'issue de la marche.

15h : ateliers de gym douce

À l'EHPAD Le Florilège

26, Grande Rue à Fleury-sur-Orne

Avec un ergothérapeute. Pot de convivialité offert.

Renseignements et inscriptions : 07 63 43 50 80

À la Résidence Médicis

3, chemin rural de Saint-Germain à Carpiquet

Ligne de bus 3 - Arrêt cité Bellevue

Avec l'association « Siel Bleu ». Goûter offert.

Inscription au 02 31 25 33

Portes ouvertes / mercredi 4 octobre

De 9h30 à 17h, à l'EHPAD Orpée – Les Rives Saint-Nicolas

92 Rue Saint-Martin, à Caen

Ligne de bus 1-7 - Arrêt place Saint-Martin ou ligne 2-3 - Arrêt Anciennes boucheries

À 11h et à 15h : ateliers découvertes pour tous. Goûter offert.

Inscription au 02 31 86 12 00

De 11h à 17h, à l'EHPAD Le Jardin d'Elsa

Rue Elsa Triolet à Ifs

Tramway ligne A - Arrêt Jean Vilar et Modigliani. Ligne bus 7 et 17 - Arrêt Jean Vilar

- **Jeudi 5 octobre**

12h : Repas normand à la Résidence services seniors La girandière « Les Allées Normandes »

321, rue de Falaise à Caen

Tramway ligne A direction Ifs Jean Vilar, arrêt Modigliani (dernier arrêt avant le terminus)

**AU MENU : Salade de Croquettes au Camembert, Sauté de Porc au Cidre,
Fromages normands, Tarte Normande et café/thé.**

† Menu à 15€. Renseignements et inscriptions au plus tard 48h à l'avance au 02 31 52 78 00

12h : Repas à l'EHPAD Le Jardin d'Elsa

Rue Elsa Triolet à Ifs

Tramway ligne A - Arrêt Jean Vilar et Modigliani

Ligne bus 7 et 17 - Arrêt Jean Vilar

Repas préparé et servi par les élèves du lycée

hôtelier François Rabelais. Ouvert à tous.

† Tarif 12€ - Places limitées, réservations sur inscription au 02 31 35 96 00

De 13h30 à 17h : Rendez-vous a la bibliothèque Alexis de Tocqueville de Caen

15, Quai François Mitterrand à Caen

Bus ligne 15 - Arrêt Bibliothèque Alexis de Tocqueville

À partir de 13h30 - Quiz découverte, une manière ludique de découvrir les collections, les services et les espaces de la bibliothèque ! *Parcours dans l'ensemble de la bibliothèque.*

14h30 et 15h30 - Quiz musical (animé en partenariat avec le service animation/vie sociale de la direction des services aux retraités et personnes âgées du CCAS de la ville de Caen), une occasion de (re)découvrir des classiques de la chanson française !

2 séances : l'une à 14h30 et l'autre à 15h30

Durée : 30/40 minutes ; auditorium au rez-de-chaussée de la bibliothèque.

14h30 et 15h30 - Lectures sucrées/salées, des lectures à voix haute pour célébrer le goût à travers une sélection de textes aux saveurs douces, légères ou piquantes !

2 séances : l'une à 14h30 et l'autre à 15h30

Durée : 30/40 minutes ; modularium au 2^e étage de la bibliothèque ; jauge limitée à 40 places.

16h30 - goûter, un moment de partage pour terminer agréablement la journée *Terrasse intérieure au rez-de-chaussée de la bibliothèque*

Au Pôle seniors d'Hérouville-Saint-Clair

504, quartier du Val à Hérouville-Saint-Clair

Ligne 4 - Arrêt Le Val

De 15h à 17h - « Tous en chanson avec Brigitte à l' accordéon »

† Renseignements au 02 14 37 25 88 (Hervé Sévère) ou au 02 14 37 25 65 (Ludovic Charrier)

Au Pôle de Formation et de Recherche en Santé (PFRS – Nouvelle faculté de médecine)

2, rue des Rochambelles à Caen

Amphi 028 au PFRS

17h - Réunion d' information SILVER SANTE STUDY au PFRS

SILVER SANTE STUDY est un projet de recherche visant à améliorer le bien-être et la santé mentale des seniors.

Vous avez plus de 65 ans, vous habitez à Caen ou aux alentours, et vous souhaitez participer à un projet de recherche européen en Normandie ?

Venez rencontrer l'équipe à l'initiative de cette étude !

☎ Renseignements au : 02 31 47 02 06 ou par mail silversantestudy@cyceron.fr

PORTES OUVERTES

De 11h à 17h, à l' EHPAD Orpéa Beaulieu

53, boulevard Georges Pompidou - 14000 Caen

Ligne de bus 8 - Arrêt Pompidou

Visites guidées animées, en quatre temps :

- 11h - 12h : Danse thérapeutique avec Marie-Lou Triguel, professeur de danse

- 13h30 - 14h30 : Atelier percussion avec François Bongrand, professeur de musique

- 15h - 16h : Deux ateliers : Chant guitare avec un musicien, à l'Unité Lila et Atelier Origami avec Stéphanie, soignante.

- 16h à 17h : Atelier cuisine autour du chocolat avec un grand chef caennais et dégustation sous forme de goûter.

Renseignements et inscriptions au 02 31 26 32 60

À partir de 14h, à la Résidence Les Pensées

10, route d'Harcourt à Fleury-sur-Orne

Bus 23 - Arrêt Château d'eau de Fleury

Visite de l'établissement et goûter offert.

Renseignements au 02 31 34 17 18

14H30, à l'EHPAD La Demi-Lune de Caen

10, avenue de Paris, 14000 Caen

Goûter offert.

Renseignements au 02 31 52 26 26

- **Vendredi 6 octobre**

À l'hôtel MERCURE

Place Courtonne à Caen

Ligne de bus 2 - Arrêt Tour Leroy

Ligne de bus 8 - Arrêt Bernières

Tramway A et B - Arrêt St Pierre

De 10h à 17h - Rencontre santé : « Gérer son stress à la retraite »

10h - 12h - Conférence sur le thème de la gestion du stress animée par une sophrologue

14h - 17h - Ateliers « Découverte du Do'In », « Initiation à la sophrologie » et « Cuisine anti-stress »

Dès 14h - Devenez jury du concours de cuisine « Le Chocolat dans tous ses états » des structures seniors de Caen et Couronne.

La bibliothèque Alexis de Tocqueville proposera une sélection d'ouvrages sur le bien-être et le chocolat tout au long de l'après-midi.

À l'EHPAD Le Florilège

26, Grande Rue à Fleury-sur-Orne

15h - Animation florale

Pot de convivialité offert.

‡ Inscription jusqu'au 04/10 au 02 31 78 57 57 dans la limite des places disponibles

À la Résidence Médicis

3, chemin rural de Saint-Germain à Carpiquet

Ligne de bus 3 - Arrêt cité Bellevue

15h - Danse adaptée. Avec l'association « Et pourquoi pas ».

Goûter offert.

‡ Réservation au 02 31 25 33 00 ou par mail : medicis-carpique@domusvi.com

De 14h à 18h – Animation : « La combinaison simulateur de vieillissement »

Pour le personnel du Pôle Séniors Mathilde de Normandie.

Organisation : CCAS ville de Caen - Service animation – Vie Sociale – DSRPA –

Tél. : 02 31 84 15 72. En partenariat avec l'ADHAP Services de Caen

‡ Pour les ateliers et la conférence, inscriptions obligatoires auprès du CLIC de Caen couronne : 02 50

22 40 20

Organisation : Clic de Caen couronne et Mutualité Française Normandie

PORTES OUVERTES

Résidence Les Rives-de-l'Orne

28, quai Amiral HAMELIN à Caen

De 15h à 17h. Goûter offert.

- Samedi 7 octobre

À l'EHPAD Le Jardin d'Elsa

Rue Elsa Triolet à Ifs

Tramway ligne A - Arrêt Jean Vilar et Modigliani

Ligne bus 7 et 17 - Arrêt Jean Vilar

De 10h à 17h « Les voitures anciennes à l' honneur »

À partir de 10h - Exposition de voitures anciennes, avec la participation du Retro Auto Club Normand (RACN).

16h - Concours d' élégance « Venez voter pour la plus belle voiture de collection ! ».

‡ Inscription au 02 31 35 96 00

Au Pôle seniors d'Hérouville-Saint-Clair

504, quartier du Val à Hérouville-Saint-Clair

Ligne 4 - Arrêt Le Val

De 14h30 à 16h30 - Atelier MANDALA

À l'EHPAD Orpéa Beaulieu

53, boulevard Georges Pompidou à Caen

Ligne de bus 8 - Arrêt Pompidou

15h - Spectacle intergénérationnel franco-russe

Par l'association Davai « Contes, danses et poésies chantées »

(les résidents seront les acteurs du spectacle avec les enfants de l'association).

† Renseignements et inscription au 02 31 26 32 60 - Ouvert à tous

À l'EHPAD Orpéa Les Rives Saint-Nicolas

92, rue Saint-Martin à Caen

Ligne de bus 1 et 7 - Arrêt place Saint-Martin

ou ligne 2 et 3 - Arrêt Anciennes boucheries

15h - Chorale de la résidence et pot de convivialité

† Inscription au 02 31 86 12 00

À la Salle de l'Abreuvoir

10, rue des Bouviers à Caen

Tramway A direction Ifs Jean Vilar - Arrêt place de la liberté

15h - Pièce de théâtre intergénérationnelle

Création « spéciale » pour la Semaine Bleue, suivie d'un goûter.

16h - Concours d'élégance « Venez voter pour la plus belle voiture de collection ! ».

Organisation : Résidence Services Seniors La Girandière « Les Allées Normandes »

En partenariat avec le Centre d'Animation de la Guérinière et la troupe de théâtre de l'association de l'Être Enchanté de Cambremer.

† Renseignements et inscription au 02 31 52 78 00 - GRATUIT

À la Résidence Les Rives-de-L'orne

28, quai Amiral HAMELIN à Caen

De 15h à 17h - Après-midi musical (piano, violon)

Goûter offert

† Réservation à partir du 10 août au : 02 31 78 24 24

- **Dimanche 8 octobre**

Au Pôle seniors d'Hérouville-Saint-Clair

Salle de La Fonderie – 1, avenue du Haut Crépon

Ligne 4 - Arrêt Drakkar ou Ligne 8 - Arrêt Fonderie

De 14h à 19h - Grand Loto

Loto en faveur des personnes âgées de la Résidence du Val.

Nombreux lots et buvette sur place.

Organisation : Association « Envol ».

† Inscription au 06 84 08 30 37 † Ouvert à tous.

Département du Calvados

Service de presse / presse@calvados.fr

Marianne Fresnais

02 31 57 11 20

06 98 96 05 45

Honorine Charroux

02 31 57 11 21

07 61 75 57 07