



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.fr**  
f x i n v



# SEMAINE BLEUE



**DU 30 SEPTEMBRE  
AU 6 OCTOBRE 2024**

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



**calvados.fr**  
f x i n v

# Programme Semaine bleue

CLIC Bessin

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### Bayeux

Espace Argouges - 48 bis rue de Beauvais

#### 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, avec des mouvements adaptés vous réveillerez votre corps tout en douceur pour bien démarrer la journée.

Animée par Alain BOUYOU, animateur au centre socio-culturel

- Tout public - Gratuit
- Inscription conseillée auprès de l'Espace Argouges : 02 31 10 15 79

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

Rendez-vous sur le parvis de la Cathédrale Notre-Dame pour débiter l'aventure

#### Jeu d'orientation « Dom' explore »

► 14h30

Passionné de jeux de piste et d'énigmes ? Redécouvrez votre patrimoine en vous amusant avec les fins limiers : Emma, Henri et Matys ! En famille ou entre amis, explorez au gré d'une promenade un site incontournable, celui du vieux Bayeux et tentez de trouver le mot mystère grâce à la réalité augmentée.

À la clef, des surprises à gagner !

Animé par la Résidence Les Falaises Blanches

- Tout public - Gratuit
- Inscription auprès de la Résidence : 02 31 10 44 00

ORGANISATION : Résidence Les Falaises Blanches et CLIC du Bessin



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

### Bayeux

Espace Saint-Jean

22 rue des Anciens Chênes Gaulois

#### Animation « Gym douce »

► 10h

Vous êtes plutôt gym douce ? Venez rejoindre Mélodie pour pratiquer une activité physique douce aux multiples bienfaits : équilibre, souplesse etc.

Animée par Mélodie ALIX, animatrice au centre socio-culturel

- Tout public - Gratuit
- Inscription conseillée auprès de l'Espace St Jean : 02 31 92 53 01

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

Stade Henry Jeanne. Entrée située Boulevard d'Eindhoven (face à la caserne des pompiers)

#### Rallye solidaire

#### « Bougeons pour les aidants »

► 14h

Lors de la 7<sup>ème</sup> journée des aidants du territoire, nous donnons rendez-vous à tous les volontaires, petits et grands, pour participer à un défi sportif et solidaire afin de soutenir l'engagement de ceux qui accompagnent un proche malade et/ou âgé, parce qu'il est essentiel de prendre soin des aidants qui ne comptent pas leur temps. De nombreuses activités à découvrir ou redécouvrir.

- Tout public - Gratuit
- 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, SIEL Bleu et CFPPA du Calvados

## MERCREDI 2 OCTOBRE

### Bayeux

Résidence Domitys Les Falaises Blanches

4 chemin St Julien

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

► 10h30

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





## JEUDI 3 OCTOBRE

### Bayeux

Départ du 3 Dix-huit - Place aux pommes

#### Marche d'orientation « Le baj'o »

► 10h30

De balise en balise, Sylvie et Nicolas vous ont concocté un itinéraire spécial « Semaine Bleue ». En mode promenade, agrémenté d'informations sur le thème Bouger ensemble. Vous explorerez Bayeux autrement grâce à l'outil numérique. N'oubliez pas votre smartphone.

- Tout public - Gratuit - Parcours de 2 kms
- Inscription auprès de l'EPN de Bayeux :  
02 31 92 11 08

**ORGANISATION :** Déclic Numérique de Bayeux Intercom et ville de Bayeux



Résidence Autonomie Clemenceau  
3 avenue Clemenceau

#### Repas à thème « Brasserie »

► 12h

Redécouvrez un menu où la cuisine traditionnelle se conjugue avec des recettes élaborées à partir de produits frais et de saison, le tout dans une ambiance conviviale et festive.

- Tout public - Tarif de 17€  
Ouvert aux extérieurs
- Réservation obligatoire auprès de la résidence avant le 27 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 de St Sulpice

#### Pièce de théâtre « coloc' chez jo », suivie d'un forum partenaires

► 14h30

Préparez-vous à passer un après-midi hilarant avec cette comédie déjantée proposée par la troupe Fleurs d'Automne, écrite et menée par Laurence LONGUET, directrice du Théâtre de Liens à Bayeux. 6 comédiennes interpréteront l'histoire rocambolesque de colocataires aux personnalités aussi diverses qu'attachantes. À l'issue de la représentation, des partenaires présenteront leurs missions d'accompagnement et de visite de convivialité au public.

- Tout public - Gratuit
- Inscription conseillée auprès du CLIC :  
02 31 51 10 72

**ORGANISATION :** Théâtre de Liens, Commune de St Vigor-le-Grand et CLIC du Bessin

## VENDREDI 4 OCTOBRE

### Bayeux

Complexe sportif Eindhoven  
Boulevard d'Eindhoven

#### Animation « Gymnastique douce »

► 9h

Cette initiation aux séances « Sport Seniors » est proposée par le service des sports de la ville de Bayeux et encadrée par un éducateur sportif. Pratiquée sur les tatamis du dojo, cette animation vous permettra de découvrir une activité d'entretien corporel en toute sécurité.

- Tout public - Gratuit - Prévoir une tenue sportive, une serviette et une bouteille d'eau
- Réservation auprès du Service des sports de la ville de Bayeux : 02 31 51 60 78

**ORGANISATION :** Ville de Bayeux



Siège de Bayeux Intercom -  
Salle des commissions

4 place Gauquelin Despallières

#### Conférence

#### « Adaptez votre logement »

► 10h

Vous projetez de rénover et/ou d'adapter votre logement ? Vous avez besoin de méthodes et d'astuces pour rendre votre logement plus confortable ? Des subventions existent. Quelles en sont les conditions ? Comment se faire accompagner ? Au cours de cette conférence, vous recevrez des conseils et des informations, notamment sur les aides financières envisageables.

Animée par SOLIHA Territoires en Normandie

- Tout public - Gratuit - Entrée libre
- Renseignements : 02 31 53 73 73

**ORGANISATION :** Bayeux Intercom et SOLIHA Territoires en Normandie

Place Saint-Patrice

#### Atelier

#### « Adaptez votre logement »

► 11h

Suite à la conférence, des conseils et informations vous seront délivrés à bord du Sensibus, véhicule itinérant et aménagé du « Bien Vieillir ». L'objectif est de présenter, de manière interactive, les aides techniques et possibilités d'aménagements pouvant être mises en place à domicile. Une ergothérapeute SOLIHA spécialisée guidera et renseignera les visiteurs.

Animé par SOLIHA Territoires en Normandie

- Tout public - Gratuit - Entrée libre
- Renseignements : 02 31 53 73 73

**ORGANISATION :** Bayeux Intercom et SOLIHA Territoires en Normandie

## Bayeux

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

### Ateliers « Geek seniors »

► 14h30

C'est quoi un geek ? Une personne passionnée par les nouveautés techniques et particulièrement par l'informatique, l'Internet et les jeux vidéos. Alors titillez votre curiosité en participant à une danse endiablée avec la console Wii® et en vous transportant dans de fabuleuses contrées grâce aux casques de réalité virtuelle. Sûrs que vous allez aimer les nouvelles technologies !

► Tout public - Gratuit - Places limitées

► Inscription auprès de l'Espace Argouges : 02 31 10 15 79

**ORGANISATION :** Déclic Numérique de Bayeux Intercom, Espace Argouges et Résidence Les Falaises Blanches



Résidence Mathilde - 3 rue de Barbeville

### Animation « Danse de salon »

► 14h30

La Résidence Mathilde propose un goûter avec initiation aux danses de salon : valse, tango, fox trot... autant de possibilités de pratiquer une activité aux nombreux bienfaits. Bénéfique pour le corps autant que pour l'esprit, elles favorisent les rencontres pour un moment de détente et de convivialité.

Animée par Erwan, ergothérapeute à la Résidence

► Tout public - Gratuit - Places limitées

► Inscription auprès de Marianne, animatrice de la Résidence : 06 40 23 02 15

**ORGANISATION :** Résidence Mathilde



**DIMANCHE 6 OCTOBRE**

## Bayeux

Résidence Domitys Les Falaises Blanches  
4 chemin Saint-Julien

### Déjeuner Dominical

► 12h

Pour finir cette semaine bleue 2024, profitez et partagez un déjeuner en bonne compagnie. Du plat gourmand au menu vitalité, la carte fait la part belle à l'authenticité et à la générosité.

► Tout public - Tarif de 22 € (hors boissons)

Ouvert aux extérieurs

► Réservation obligatoire avant le 28 septembre auprès de la Résidence : 02 31 10 44 00

**ORGANISATION :**

Résidence Les Falaises Blanches



## Carcagny

Salle des P'tits bals

### « 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

