



## À la salle des fêtes

Rue Saint-Pierre à Sommervieu

### Animation « Respect de la planète : Ensemble agissons »

Thème phare de cette Semaine Bleue 2018, le respect de la planète sera au cœur de cette animation. Petits et grands se confronteront aux questions de Claire GOULHOT, animatrice au SEROC, sur le recyclage de nos déchets. Quizz, stand de présentation des abris pour les petits animaux, défilé de costumes à partir de produits recyclés et autres surprises attendent les participants.

**Organisation :** Résidences Autonomie Clémenceau, St Floxel et Le Coeur d'Isigny – Résidence Domitys Les Falaises Blanches – Résidence Les Hauts de l'Aure – EHPAD ND LA Charité – Ecole primaire de Sommervieu – CREPAN – SEROC – CLIC du Bessin

- Ouvert à tous – Gratuit – Places limitées
- Réservation obligatoire
- Inscription auprès du CLIC du Bessin au 02 31 51 10 72

## À l'Espace Argouges

48 bis Rue de Beauvais à Bayeux

### Marche Bleue

La « Marche Bleue » a pour but de réunir les seniors et toutes les forces vives du territoire pour marcher ensemble et célébrer la contribution des retraités à la vie économique, culturelle et sociale qu'ils jouent dans notre société. Un passeport bien-être vous sera remis pour valider votre présence aux différents ateliers de la Semaine Bleue organisés par l'Espace Argouges.

**Organisation :** Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux – Association Bayeux Animation Loisirs

- Ouvert à tous – Gratuit
- Réservation obligatoire
- Inscription auprès du Centre socio-culturel au 02 31 10 15 79

14h

## À la Résidence Les Ondines

67, Rue du Dr Boutrois à Grandcamp-Maisy

### Atelier « La cuisine Anti-Gaspi »

Il n'y a pas de mauvais restes, il n'y a que de bonnes idées pour ne pas jeter. Alors venez mettre la main à la pâte !

**Organisation :** Résidence Les Ondines

- Ouvert à tous – Gratuit
- Inscription auprès de la Résidence au 02 31 51 36 36

## VENDREDI 12 OCTOBRE

## À l'Espace Argouges

48 bis Rue de Beauvais à Bayeux

### Atelier « Cuisine & Partage »

Vous vous sentez l'âme d'un chef ou d'un pâtissier, alors rejoignez-vous à cet atelier où recettes salées et sucrées seront dégustées par tous les participants. Un passeport bien-être vous sera remis pour valider votre présence aux différents ateliers de la Semaine Bleue organisés par l'Espace Argouges.

**Organisation :** Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux

- Ouvert aux seniors domiciliés à Bayeux – 3,50€/personne
- Réservation obligatoire
- Inscription auprès du Centre socio-culturel : 02 31 10 15 79

14h

## À la Résidence Domitys Les Falaises Blanches

4, Chemin St Julien à Bayeux

### Atelier cuisine « Cuisine zéro-déchet »

Au menu : chips d'épluchures de légumes, pain perdu et diplomate... et si le contenu de nos poubelles pouvait éveiller nos papilles !

**Organisation :** Résidence Domitys

- Ouvert à tous – Gratuit
- Inscription auprès de la Résidence au 02 31 10 44 00

14h30

## VENDREDI 12 OCTOBRE

## À la Résidence Autonomie Le Cœur d'Isigny

12, Avenue de la Tour du Pin à Isigny-sur-Mer

### Animation « Cirque »

Lancez-vous ! L'association du Festival International du Cirque de Bayeux invite tous les curieux à s'initier aux arts du cirque à travers des activités adaptées et encadrées par Jordi POZO, animateur professionnel.

**Organisation :** Résidence Autonomie Le Cœur d'Isigny – Festival International du Cirque de Bayeux

- Ouvert à tous – Gratuit
- Inscription auprès de la Résidence au 02 31 22 04 79



3 rue François Coulet – 14400 BAYEUX

Tél. 02 31 51 10 72

clicbessin@calvados.fr



## SAMEDI 13 OCTOBRE

## À la Résidence les Hauts de l'Aure

2, Rue de la Pigache à Saint-Vigor-Le-Grand

### Atelier « Répare café »

Ramenez vos petits appareils électroménagers (cafetières, fer à repasser, lampes, poste radio...) qui ne fonctionnent plus ou des jouets abandonnés pour leur redonner vie sous les doigts experts des bénévoles bricoleurs. Moment convivial autour d'un café.

**Organisation :** Résidence Les Hauts de l'Aure – Association Répare Café de Bayeux

- Ouvert à tous – Gratuit
- Inscription auprès de la Résidence au 02 31 93 78

## DIMANCHE 14 OCTOBRE

## À la Résidence Domitys Les Falaises Blanches

4, Chemin St Julien à Bayeux

### Repas à thème « Les Produits de T'cheu nous »

Et pour finir cette Semaine Bleue 2018, partagez un repas aux saveurs normandes : huîtres chaudes d'Asnelles au sabayon, lieu jaune de Port-en-Bessin-Huppain, fromages locaux et sablé aux pommes caramélisées avec sa glace de la Haizerie. Nul doute que vous serez arbouqués\* !

\* Repas après un bon repas (patois normand)

**Organisation :** Résidence Domitys

- Ouvert à tous – Tarif de 15€
- Inscription obligatoire avant le 13 octobre auprès de la Résidence : 02 31 10 44 00

14h30

12h



## GRAND BAL SO 14! • ANIMATIONS •

## ATELIERS • CONFÉRENCES •

## MARCHE BLEUE • REPAS À THÈME •



Conception : Le Klib - Impression : Imprimerie du Département du Calvados - Photos : Fotolia, photo: AdobeStock, DR - Août 2018



# Programme Semaine bleue

CLIC du Bessin

## DIMANCHE 7 OCTOBRE

### Aux 4 coins du Calvados « Grand Bal des Seniors »

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 0617637560 ou par mail : 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 8 OCTOBRE

### À l'Espace numérique 14h30 16, Rue Emile Demagny à Isigny-sur-Mer Atelier « Jouez en ligne »

Internet regorge de jeux, certains célèbres comme le Scrabble® d'autres moins répandus qui invitent au plaisir, alliant détente et stimulation cognitive. Venez jouer en ligne ou via des applications sur ordinateur et sur tablette. Un moment de détente à reproduire chez vous !

### À la Résidence Les Ondines 14h30 67, Rue du Dr Boutrois à Grandcamp-Maisy Atelier « Gym douce »

L'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse et la respiration, tels sont les vertus de la gym douce adaptée aux seniors. Atelier animé par Natacha RIQUET, ergothérapeute.

- Ouvert à tous - Gratuit.
- Inscription auprès de la Résidence au 02 31 51 36 36

## MARDI 9 OCTOBRE

### À l'Espace Argouges

48 bis Rue de Beauvais à Bayeux

#### Animation « Gym douce »

Vous êtes toujours plus forts que ce que vous pensez être, alors venez vous exercer à des activités physiques adaptées. Un passeport bien-être vous sera remis pour valider votre présence aux différents ateliers de la Semaine Bleue organisés par l'Espace Argouges.

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

- Ouvert aux seniors domiciliés à Bayeux – Gratuit
- Réservation obligatoire à l'Espace Argouges
- Inscription auprès du Centre socio-culturel au 02 31 10 15 79

### À la Résidence Autonomie Clemenceau

3 Avenue Clemenceau à Bayeux 12h

#### Repas à thème « Le Pot au feu »

Que manger quand l'automne s'installe ? Du Pot au feu bien sûr ! Plat revigorant et convivial qui fait la part belle entre la viande et les légumes de saison.

- Ouvert à tous - tarif de 12,30 €
- Inscription obligatoire avant le 2 octobre auprès de la Résidence au 02 31 92 23 24

### À la Résidence Beau Soleil

Lieu-dit Les Castelets à Ellon

#### Animation « Éco Loto » 14h30

Envie de défier le hasard ? De nombreux lots à gagner en lien avec le thème de la Semaine Bleue lors de cette animation organisée par l'association « Un Rayon de Soleil ».

- Tarifs à partir de 3€ la carte
- Inscription avant le 5 octobre auprès de la Résidence : 02 31 51 29 30

### À l'Espace Argouges 14h30 48, bis Rue de Beauvais à Bayeux

Octroyez-vous un moment de bien-être grâce à des mains expertes pour un massage, un soin du visage et des mains. Un passeport bien-être vous sera remis pour valider votre présence aux différents ateliers de la Semaine Bleue organisés par l'Espace Argouges.

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

- Ouvert aux seniors domiciliés à Bayeux 2 € la séance individuelle
- Inscription auprès du Centre socio-culturel au 02 31 10 15 79

### À l'Espace public numérique, Espace Argouges 18h

48 Bis rue de Beauvais à Bayeux

#### Soirée numérique « Osez acheter sur Internet »

Effectuez vos démarches, consultez vos comptes, comparez les prix, payez vos voyages ou vos courses... Tout ça, sans quitter votre domicile. Vous saurez tout sur les formalités et achats en ligne en toute sécurité.

Organisation : Espace Public Numérique (EPN) de Bayeux – CLIC du Bessin

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

## MERCREDI 10 OCTOBRE

### À la Résidence Autonomie St Floxel

52, Avenue Clemenceau à Bayeux 14h30

#### Animation intergénérationnelle « Récup et Astuces »

Comment détourner le contenu de nos sacs jaunes pour leur donner une seconde vie ? Nos bouteilles plastiques deviendront des bracelets, nos t-shirts usagés, des coussins originaux et les boîtes à sucre, d'astucieux portes monnaies... Adultes et enfants seront réunis pour cette animation placée sous le signe du bricolage-recyclage

Organisation : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux – Centre de loisirs 3-Dix-huit de Bayeux.

- Inscription conseillée auprès de l'animatrice Fanny au 02 31 21 35 22

## JEUDI 11 OCTOBRE

### À l'Espace Argouges

48 bis Rue de Beauvais à Bayeux

#### Atelier « Théâtre » 10h

Se sentir bien dans son corps et dans sa tête grâce au théâtre ! Cet atelier favorise la respiration, la voix et la diction, tout en stimulant son imaginaire... Un passeport bien-être vous sera remis pour valider votre présence aux différents ateliers de la Semaine Bleue organisés par l'Espace Argouges.

Organisation : Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Bayeux – Théâtre de Liens.

- Ouvert aux seniors domiciliés à Bayeux – Gratuit

- Réservation obligatoire
- Inscription auprès du Centre socio-culturel au 02 31 10 15 79

