



Centre de ressources pour personnes âgées

CLIC DU PAYS D'AUGE SUD

127 b rue Roger Aini
14100 LISIEUX

Tél. 02 14 47 54 20

clipcaysdaugesud@calvados.fr



calvados.fr

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) du Pays d'Auge Sud organise la semaine bleue avec de nombreux partenaires : Centre Hospitalier de Lisieux, communauté d'agglomération Lisieux Normandie, EHPAD La Barillière, EHPAD Korian Villa Bérat, EHPAD Les Maronniers, salle Mosaïc, Réseau d'échanges de savoirs, Siel Bleu, Ville de Lisieux, MARPA de Fervaques, vélo Club de Lisieux section cyclo



calvados.fr

**BALS • ANIMATIONS • ATELIERS • QUIZ
CUISINE • CINÉMA • MARCHÉ • SORTIE VÉLO**

Programme Semaine bleue

CLIC Pays d'Auge Sud

DIMANCHE 2 OCTOBRE

Glos

Salle des Sorbiers, chemin de Chambray

« Grand Bal des Seniors »

► De 14h30 à 19h

Le même jour aux 4 coins du Calvados 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
 - Inscription au 06 71 06 50 58 ou par mail : faven@orange.fr
- ORGANISATION :**
Département du Calvados



LUNDI 3 OCTOBRE

Lisieux

Stade de Hauteville

Retrouver la confiance avec son vélo

► 10h



Le vélo club de Lisieux vous propose un parcours motricité pour vous aider à retrouver ou à maintenir la confiance en soi avec son vélo.

Rendez-vous au terrain de basket avec son vélo et son casque

- Inscription au CLIC
- Partenaire : vélo club Lisieux, ville de Lisieux

Lisieux

EHPAD Villa Berat, 70 Rue du Général Leclerc

Atelier socio-esthétique

► De 13h à 17h

Instant bien-être proposé par Anne Le Cordier : pose de vernis (mains ou pieds), détente faciale (visage, épaule, nuque), détente plantaire, massage des mains.

- Inscription au 07 80 47 58 98
- Partenaire : EHPAD Villa Berat



MARDI 4 OCTOBRE

Orbec

Bibliothèque Marie du Merle
Rue Charles Jobey

Atelier cartes anciennes

► 10h

Fabrication de cartes à destination de personnes âgées.

- Inscription au 02 31 32 98 16
- Partenaire : Agglomération Lisieux Normandie, Bibliothèque Marie du Merle

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Découverte d'un outil numérique

► De 14h à 16h

L'imprimante 3D qu'est ce que c'est ? Comment ça fonctionne ? Quelle utilité ?

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaire : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique

Livarot

Parking pépinière Saint-Amour

Marche avec bâtons

► 10h30

La marche avec bâtons est un bon entraînement pour le maintien de la forme et la santé. La discipline est très tonifiante, elle soulage les douleurs articulaires pendant l'effort et permet également une bonne respiration.

Prévoir tenue et chaussures adaptées à la marche et à la météo ainsi qu'une bouteille d'eau. Bâtons fournis sur place et possibilité de marcher sans.

- Inscription au CLIC
- Partenaire : Siel Bleu



MARDI 4 OCTOBRE

Lisieux

Salle polyvalente de l'EHPAD
Les Balcons du Pays d'Auge

**Stop aux idées reçues :
la sexualité continue même
pour les personnes âgées**

► De 14h30 à 16h30

Venez en échanger sans tabou.

- Inscription : Auprès de l'animatrice Virginie POCHETAT : 02 31 61 34 81
- Partenaires : EHPAD Les balcons du Pays d'Auge, conférencier : Aldo Adami



MERCREDI 5 OCTOBRE

Lisieux

Lieu : sera confirmé lors de l'inscription

**Ramassage des déchets
en partenariat avec le CAC
et le service environnement
de l'Agglomération Lisieux
Normandie**

► 10h

- Inscription au CLIC
- Partenaire : Service jeunesse de la ville de Lisieux, service environnement de l'Agglomération Lisieux Normandie

Mézidon-Canon

Bibliothèque du centre Jacques Brel
128 Rue Jules Guesde

**Après-midi jeux
à la bibliothèque de Mézidon**

► De 14h à 17h

- Inscription au 02 31 20 14 20
- Partenaire : Agglomération Lisieux Normandie, Bibliothèque du centre Jacques Brel

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Concours de tartes

► 14h

Les papis et mamies sont invité.es à s'inscrire pour préparer une tarte sucrée. Elles seront ensuite disposées à la médiathèque de Livarot et les enfants devront élire la meilleure d'entre elles après dégustation.

Le/la lauréat.e recevra un livre de cuisine.

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaire : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique



Lisieux

Salle Mosaic, 13 boulevard Pasteur

**Quizz musical et démonstrations
de danses de salon**

► 14h30

Vous aimez la musique, vous aimez chanter, retrouvez-nous pour jouer, chanter ou danser ! Inscrivez-vous au CLIC et donnez-nous le titre de votre chanson !

Goûter offert par le CLIC.

- Inscription au CLIC
- Partenaire : Ville de Lisieux, groupe danse du réseau d'échanges de savoirs, Christophe Screve, musicien.

JEUDI 6 OCTOBRE

Lisieux

Centre socio-culturel, 1 rue Taunton

**Atelier motricité
Animé par Caroline Le Gouez,
éducatrice sportive**

► 10h30

Lors de cette heure nous verrons comment l'équilibre nous aide dans la prévention des chutes et autre. Et également adopter les bons gestes posturaux pour éviter de se blesser.

- Inscription au CLIC
- Partenaire : Caroline Le Gouez

Saint-désir

EHPAD La Barillière, 57 rue de l'Oppidum

**Atelier réalité virtuelle
animé par Olivier RANAIVOSOA,
animateur social**

► 10h30

Notre animateur vous propose un moment d'évasion à la Barillière en vous faisant découvrir la « réalité virtuelle » (communément appelé VR pour Virtual Reality) ! Cet atelier vous offre une expérience sensorielle visuelle, auditive et physique à 360°. A l'aide de casques VR, nos participants peuvent artificiellement s'évader mais aussi ressentir des sensations nouvelles, oubliées ou perdues. Vous aurez virtuellement la possibilité de voler dans les airs tutoyer les nuages, plonger dans les fonds marins badiner avec les poissons clowns ou bien même, pour les plus audacieux concourir aux 24h du Mans... Les possibilités d'évasion sont vastes mais surtout au choix de chacun. Places limitées à 12 personnes.

- Inscription au 02 31 48 14 50
- Partenaire : EHPAD La Barillière

JEUDI 6 OCTOBRE

Saint-Martin-de-la-Lieue

Rendez-vous devant la mairie

Balade botanique

► 14h

Accompagné d'un guide-botaniste, venez découvrir la richesse du patrimoine végétal qui vous entoure. Pour clôturer la balade en toute convivialité, le botaniste se transformera en saxophoniste et jouera quelques airs. Goûter offert par le CLIC.

- Inscription au CLIC
- Partenaire : Patrick Marin, guide botaniste



Mézidon-Canon

EHPAD les Marronniers

Grand Karaoké

► De 14h30 à 15h30

Venez partager ce moment dynamique et convivial avec les artistes de l'Ehpad les Marronniers ! Un grand moment de rire et de joie en perspective.

Goûter sur le thème du terroir offert par l'EHPAD.

- Inscription au 02 31 20 25 40
- Partenaire : La chanteuse Valou

Lisieux

Médiathèque, place de la République

Atelier smartphone

► De 15h à 17h



Télécharger des applications, gérer son écran d'accueil, envoyer une pièce jointe, utiliser l'appareil-photo... Venez avec vos questions.

- Inscription au CLIC
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux

Lisieux

Médiathèque, place de la République

Loto

► 15h

- Inscription au 02 31 48 41 50
- Partenaire : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux

Fervaques

Marpa « Les Rivage de la Touques »
340 Route de la Boissière

Olympiade intergénérationnelle

► De 14h à 17h

Après-midi ludique et d'échanges inter-générationnels autour d'activités sportives, culturelles, de jeux et de quizz divers.

Seront associées dans les différentes équipes des enfants, des jeunes, des personnes âgées du territoire pour créer du lien et partager un moment de convivialité entre les différentes générations.

- Inscription au 02 31 32 01 34
- Partenaire : Marpa Fervaques, école primaire, MFR, EHPAD



SAMEDI 8 OCTOBRE

Lisieux

Médiathèque, place de la République

Après-midi jeux à la médiathèque de Lisieux

► 15h

- Inscription au 02 31 48 41 50
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux

Saint-Julien-le-Faucon

Parking voie verte

Vivons vélo pour l'institut Pasteur

► 14h

6 fois dans l'année, la communauté Vivons Vélo se retrouve partout en France pour des balades à vélo ludiques et dans la bonne humeur, encadrées par les clubs de la Fédération Française de Cyclotourisme et de la Fédération Française de Cyclisme. Ces balades, d'environ 25 kilomètres permettent à tous de passer un moment convivial et de (re)découvrir sa région. N'hésitez pas à vous inscrire. L'équivalent des kilomètres parcourus sera reversé sous forme de dons au profit de l'institut Pasteur. Venir avec son vélo et son casque.

- Inscription au 06 86 20 44 94
- Partenaire : Vélo club Lisieux section cyclo, AG2R

DIMANCHE 9 OCTOBRE

Lisieux

Médiathèque, place de la République

Projection du film Indian palace

► 15h

L'Angleterre n'est plus faite pour les seniors, même la retraite se délocalise ! Plusieurs retraités britanniques coupent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel délabré au charme indéfinissable va bouleverser leurs vies de façon inattendue.

- Partenaire : Agglomération Lisieux Normandie, Médiathèque de Lisieux

VENDREDI 7 OCTOBRE

Livarot-Pays-d'Auge

Médiathèque, 20 Rue Georges Leroy

Atelier lecture à voix haute

► 14h

- Inscription au 02 31 61 88 18
- Partenaires : Agglomération Lisieux Normandie, médiathèque la Fabrique